

Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 17.–23. október 2022

Mánudagur

Gratíneraður plokkfiskur með kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Ávaxtagrautur með þeyttum rjóma

Spænsk eggjabaka með kartöflum, brokkáli og ostasósu

Þriðjudagur

Lambakjöt með rófum, kartöflum og gulrótum

Íslensk kjötsúpa

Hnetusteik með grænum ertum og sveppasósu

Miðvikudagur

Soðin fiskur með kartöflum, rófum, rúgbrauði og smjöri

Kókos fiskisúpa

Fylltar kartöflur, salat og grænmetisblanda

Fimmtudagur

Lambalifur með kartöflumús, rauðkáli og lauksósu

Apríkósugrautur

Chili sin carne með grjónum og maís

Föstudagur

Kjúklingalæri með kartöflubátum, sveppasósu og baunasalati

Blómkálssúpa

Hnetusteik með kartöflubátum, sveppasósu og blómkáli

Laugardagur

Steiktur fiskur með kartöflum, bökuðum fennel og kryddjurtasósu

Grænmetismauksúpa

Falafel-bollur með kartöflu, bökuðum fennel og kaldri kryddjurtasósu

Sunnudagur

Lambapottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

Eplagrautur og þeyttur rjómi

Grænmetispottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 17.–23. október 2022

Mánudagur

Gratíneraður plockfiskur með kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Innihald fiskréttar: Ýsa, þorskur, laukur, hveiti, mjólk, canola-olía, krydd

Innihald brauðs: **Hveiti**, **rúgur**, natrón, salt, sykur, **súrmjólk**

Ávaxtagrautur með rjómandi

Innihald: Purrkaðir ávextir, sykur, salt, kartöflumjöl

Spænsk eggjabaka með kartöflum, brokkólí og ostasósu

Þriðjudagur

Lambkjöt með rófum, kartöflum og gulrótum

Íslensk kjötsúpa

Innihald súpu: Soð af lambkjöti, grjón, gulrætur, krydd, kraftur og súpujurtir

Hnetusteik með grænum ertum og sveppasósu

Miðvikudagur

Soðinn fiskur með kartöflum, rófum, rúgbrauði og smjöri

Innihald í rúgbrauði: **Hveiti**, **rúgur**, natrón, salt, sykur, **súrmjólk**

Kókosfiskisúpa

Innihald: Kókosmjólk, **rækjur**, bolfiskur, laukur, vatn, grænmeti, tómatur, krydd og kraftur

Fylltar kartöflur, salat og grænmetisblanda

Fimmtudagur

Lambalifur með kartöflumús, rauðkáli og lauksósu

Innihald sósu: **Hveiti**, canola-olía, laukur, matarlitur, krydd, kraftur (Knorr)

Innihald í mús: Kartöflur, **mjólk**, **smjör**, krydd / Innihald í rauðkáli: Rautt kál, edik, sykur, krydd

Apríkósugrautur

Innihald: Apríkósur, sykur, salt, kartöflumjöl, epli, appelsína

Chili sin carne með grjónum og maís

Föstudagur

Kjúklingalæri með kartöflubátum, sveppasósu og baunasalati

Innihald salats: Ýmsar baunir, kál, paprika, krydd

Blómkálssúpa

Innihald: Vatn, blómkál, **hveiti**, olía, **rjómi**, kraftur og krydd

Hnetusteik með kartöflubátum, sveppasósu og blómkáli

Laugardagur

Steiktur fiskur með kartöflum, bökuðum fennel og kryddjurtasósu

Innihald í fiskrétti: steinbítur, **hveiti**, canola-olía, krydd

Innihald sósu: Majónes (**egg**, olía), **sýrður rjómi**, **grísk jógúrt**, krydd

Grænmetismauksúpa

Innihald: Ýmist grænmeti, kartöflur, laukur, krydd, kraftur (Knorr)

Falafel-bollur með kartöflu, bökuðum fennel og kaldri kryddjurtasósu

Sunnudagur

Lambapottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

Innihald sósu: Lambasoð, laukur, sveppir, krydd, **rjómi**, hveiti, canola-olía, kraftur (Knorr)

Eplagrautur og þeyttum rjóma

Innihald: Epli, sykur, vatn, salt, kartöflumjöl, krydd

Grænmetispottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði