

Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 5.–11. desember 2022

Mánudagur

Fiskibollur, steiktar kartöflur, gulrætur og tartarsósa

Mauksúpa

Quinoa með blönduðu grænmeti og teriyaki-sósu

Priðjudagur

Londonlamb með sykurbúnuðum kartöflum, brokkólí og rauðvínssósu

Graflax með sósu og brauðbollar

Indverskar roti-pönnukökur með grjónum, brokkólí og tikka masala

Miðvikudagur

Soðinn þorskur með kartöflum, grænmeti og sítrónusósu

Grjónagrautur með kanilsykri

Quinoa-buff með kartöflum og salati

Fimmtudagur

Kjúklingapottréttur með hrísgrjónum og brokkólí (salat til hliðar)

Minestrone-súpa

Risotto með villisveppum, baunasalati og salati

Föstudagur

Hakk og spagettí með salati og hvítlauksbrauði

Ferskir ávextir og vanillukrem

Grænmetiskássa með spagettí, hvítlauksbrauði og salati

Laugardagur

Steikt langa með heitu kartöflusalati, aspallati og kryddjurtaolíu

Sætkartöflusúpa

Lárperuborgari með kartöflusalti, aspallati og kryddjurtasósu

Sunnudagur

Grísahnakki með steiktum kartöflum, rôtargrænmeti og rauðvínssósu

Grænmetismauksúpa

Vorrúllur með steinseljurót, hrísgrjónum, súrsætri sósu og rôtargrænmeti

Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 5.–11. desember 2022

Mánudagur

Soðinn lax, steinseljukartöflur, bökuð seljurót og sítrónu-kryddjurtalía

Innihald í meðlæti: Steinselja, ólífulía, sítróna, krydd, kóríander, belgipar

Blaðlauksúpa

Innihald: Vatn, blaðlaukur, **hveiti**, olía, krydd, kraftur, mjólk, **rjómi**

Quinoa með blönduðu grænmeti og teriyaki-sósu

Innihald: Soja, tómatar, grænkál, rauðlaukur, quinoa, hýðisgrjón, olía, sykurl, krydd

Þriðjudagur

Londonlamb með sykurbúnuðum kartöflum, brokkólí og rauðvínssósu

Innihald sósu: Soð, rauðvín, tómatkraftur, laukur, hveiti, repjuolía, matarlit, kraftur (Knorr), krydd

Graflax með sósu og brauðbollu

Innihald sósu: **Majónes**, sinnep, krydd, púðursykur

Indverskar roti-pönnukökur með grjónum, brokkólí og tikka masala

Innihald: Hveiti, egg, smjör, sykurl, krydd, hrísgrjón, grænmeti og krydd

Miðvikudagur

Soðinn þorskur með kartöflum, grænmeti og sítrónusósu

Innihald sósu: Vatn, **hveiti**, olía, sítróna, krydd, kraftur

Grjónagrautur með kanilsykri

Innihald grautar: **Mjólk**, grjón, vatn

Quinoa-buff með kartöflum og salati

Innihald: Quinoa, hafrar, sætar kartöflur, gulrætur, laukur, grænmetiskraftur, kókosmjólk, krydd

Fimmtudagur

Kjúklingapotttréttur með hvítlauksbrauði, hrísgrjónum og brokkólí

Innihald í potttrétti: Kjúklingur, maís, laukur, karrý, **rjómi**, olía, **hveiti**, kraftur, gulrætur

Súrmjólk með ávöxtum

Innihald: **Súrmjólk**, ávextir, púðursykur

Risotto með villisveppum, baunasalati og salati

Innihald: Hrísgjón, smjörliki, hvítvín, laukur, sveppir, **parmesanostur**, krydd, truffluolía

Föstudagur

Hakk og spagettí með salati og hvítlauksbrauði

Innihald: Nautahakk, sojahakk, tómatar, laukur, pastablöð (**hveiti**, **egg**, olía), hvítlaukur, sveppir, grænmeti, krydd, kraftur

Innihald í brauði: **Hveiti**, ger, krydd, **smjör**, hvítlaukur

Ferskir ávextir með ensku kremi

Innihald: Ýmsir ávextir t.d. melóna, vínber, ananas, o.fl. (**mögulega kiwi**), **rjómi**, **egg**, **mjólk**, sykurl, vanilla

Grænmetiskássa með spagettí, hvítlauksbrauð og salat með aspas

Innihald: Paprika, tómatar, nýrnabaunir, laukur, hvítlaukur, kapers, steinselja, krydd

Laugardagur

Steikt langa með kartöflubátum, salat með aspas og jóguurtsósu

Innihald í sósu: **Jógúrt**, sýrður rjómi, basil og krydd

Innihald í kartöflum: Kartöflur, laukur, grænmeti, canola-olía, krydd

Innihald salats: Aspas, kínakál, ólífulía, krydd, chili-flögur

Sætkartöflusúpa

Innihald: Sætar kartöflur, kartöflur, vatn, laukur, krydd, kraftur (Knorr)

Lárperuborgari með kartöflusalti, aspallati og kryddjurtasósu

Innihald: Lárpera, hveiti, vatn, maís, olía, quinoa, kartöflumjöl, hafrar, E461, salt, jalapeno, ger, E300, E330

Sunnudagur

Grísahnakki með steiktum kartöflum, steinseljurót og rauðvínssósu

Innihald sósu: Soð af kjöti, rauðvín, laukur, maísmjöl, tómatkraftur, krydd, kjötkraftur (Knorr)

Innihald í kartöflum: Ólífulía, krydd

Grænmetismauksúpa

Innihald: Rauðar linsubaunir, gulrætur, paprika, soð, krydd

Vorrúllur með steinseljurót, hrísgrjón og súrsæt sósa

Innihald: Hvítkál, hveiti, baunaspírur, olía, gulrætur, blaðlaukur, dextrín, salt, maíssterkja, grænmetiskraftur, krydd, sykurl, egg, sítróna, hvítlaukur, soja, lyftiduft

Innihald sósu: Ananas, sykurl, kartöflumjöl, tómatur, edik, laukur, hvítlaukur, gulrætur, krydd

Þekktir ofnæmisvaldar eru merktir með **rauðu lettri**.

Matseðill getur breyst án fyrirvara!