

Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 12.–18. desember 2022

Mánudagur

Gratíneraður plokkfiskur með kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Ávaxtagrautur með þeyttum rjóma

Spænsk eggjabaka með kartöflum, brokkáli og ostasósu

Þriðjudagur

Íslensk kjötsúpa, allt í einni skál

Súkkulaðikaka með rjóma

Hnetusteik með grænum ertum og sveppasósu

Miðvikudagur

Soðinn þorskur með kartöflum, rófum, rúgbrauði og smjöri

Kókos-fiskisúpa

Fylltar kartöflur, salat og grænmetisblanda

Fimmtudagur

Slátur (lifrapylsa og blóðmör), rófustappa, flatbrauð og smjör

Grjónagrautur

Chili sin carne með grjónum og maís

Föstudagur

Kjúklingalæri með kartöflubátum, sveppasósu og fennelsalati

Blómkálssúpa

Hnetusteik með kartöflubátum, sveppasósu og blómkáli

Laugardagur

Steiktur fiskur með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

Graskerssúpa

Graskersbaka með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

Sunnudagur

Lambapotttréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

Eplagrautur og þeyttur rjómi

Grænmetis-potttréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 12.–18. desember 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 rjómaþingi

Innihald: Þurrkaðir ávextir, sykur, salt, kartöflumjöl

Spænsk eggjabaka með kartöflum, brokkólí og ostasósu

Innihald: Egg, kartöflur, rauðlaukur, mjólk, tómatar, steinselja, hvítlaukur, blaðlaukur, krydd

Þriðjudagur

Íslensk kjötsúpa, allt í einni skál

Súkkulaðikaka með rjóma

Innihald súpu: Lambasoð, grjón, súpujurtir, krydd og kraftar

Hnetusteik með grænum ertum og sveppasósu

Innihald: Kasjúhnetur, pekanhnetur, furuhnetur, laukur, hvítlaukur, grasker, sætar kartöflur, gulrætur, rauðvín, sojahakk, nýrnabaunir, tómatar, kókosmjólk, hafrar

Miðvikudagur

Soðinn þorskur með kartöflum, gulrótum og smjöri

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

Kókos-fiskisúpa

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

Fylltar kartöflur, salat og grænmetisblanda

Innihald: Kartöflur, rjómaostur, black garlic, spínat, fetaostur, paprika, blaðlaukur, krydd

Fimmtudagur

Slátur (lifrapylsa, blóðmör), rófustappa, flatbrauð og smjör

Grjónagrautur

Innihald: Hrísgjón, **mjólk**, vatn, salt (sykur og kanill)

Chili sin carne með grjónum og maís

Innihald: Tómatar, paprika, nýrnabaunir, laukur, hvítlaukur, hvítvín, krydd

Föstudagur

Kjúklingalæri með kartöflubátum, sveppasósu og fennelsalati

Innihald salats: fennel, rauðkál, olía, krydd

Innihald sósu: Sveppir, laukur, rauðvín, hvítlaukur, tómatur, **rjómi**, olía, **hveiti**, krydd, kjúklingakraftur

Blómkálssúpa

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

Smjörbaunabollur með kartöflubátum, sveppasósu og fennelsalati

Innihald: Smjörbaunir, laukur, hvítlaukur, sellerírót, gulrætur, kókosmjólk, hafrar, grænmetiskraftur

Laugardagur

Steiktur fiskur með kartöflum, bökuðum fennel og kaldri kryddjurtasósu

Innihald fisks: **Hveiti**, canola-olía, krydd

Innihald sósu: **Majónes**, **sýrður rjómi**, **grísk jógúrt**, krydd

Graskerssúpa

Innihald: Grasker, ýmist grænmeti, kartöflur, laukur, krydd, grænmetiskraftur (Knorr)

Graskersbaka með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

Innihald: Grasker, **egg**, spínat, laukur, linsubaunir, krydd, grænmetiskraftur

Sunnudagur

Lambapottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

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

Eplagrautur og rjómaþingi

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

Grænmetisþottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

Innihald: Laukur, hvítlaukur, rötargrænmeti, linsubaunir, kartöflur, tómatar, rauðvín, kókosmjólk

Þekktir ofnæmisvaldar eru merktir með **rauðu letri**
Matseðill getur breyst án fyrirvara!