

# Matseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 23.–29. janúar 2023

## Mánudagur

Soðin ýsa með kartöflum, brokkólí, smjöri og rúgbrauði  
Grjónagrautur

Gulrótarflan með kartöflum, brokkólí og sósu

## Þriðjudagur

Kjöttbollur, steiktar kartöflur, lauksósa og bakaðar sætar kartöflur  
Tær lauksúpa

Grænmetisbuff með steiktum kartöflum, lauksósu og sætum kartöflum

## Miðvikudagur

Hakk og spagettí með fersku salati og parmesanosti  
Melóna og mynta

Oumph-hakk með spagettí, fersku salati og parmesanosti

## Fimmtudagur

Fiskibollur með soðnum kartöflum, blönduðu grænmeti og smjöri  
Mauksúpa

Delhi kofet með steinseljukartöflum, karrýsósu og naan brauði

## Föstudagur

Ofnbakaður kjúklingur með kartöflubátum, maísbaunum og soðsósu  
Bökuð ostakaka með hindberjasósu

Oumph kebab með kartöflubátum, maísbaunum og sósu

## Laugardagur

Soðinn lax, steinseljukartöflur, bökuð seljurót og sítrónu-kryddjurtaolía  
Blaðlaukssúpa

Quinoa með blönduðu grænmeti og teriyaki-sósu

## Sunnudagur

Londonlamb með sykurbrúnuðum kartöflum, brokkólí og rauðvínssósu  
Graflax með sósu og brauðbollu

Indverskar roti pönnukökur með grjónum, brokkáli og tikka masala

# Matseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

## Vikan 23.–29. janúar 2023

### Mánudagur

Soðin ýsa með kartöflum, brokkólí, smjöri og rúgbrauði

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

Grjónagrautur

Innihald í grjónagrauti: Grjón, vatn, **mjólk**, salt

**Gulrótarflan með kartöflum, brokkólí og sósu**

Innihald: Gulrætur, laukur, hvítlaukur, **egg**, **mjólk**, grænmetiskraftur, **hveiti**

### Þriðjudagur

Kjötbollur, steiktar kartöflur, lauksósa og bakaðar sætar kartöflur

Innihald í bollum: Naut, laukur, olía, **hveiti**, **egg**, krydd

Tær lauksúpa

Innihald súpu: Grænmeti, niðursoðnir tómatar, krydd, maísmjöl, grænmetiskraftur

**Grænmetisbuff með steiktum kartöflum, lauksósu og sætum kartöflum**

Innihald: Smjörbaunir, **pekanhnetur**, rótargrænmeti, grænmetiskraftur, kókosmjólk, tómatar, hafrar, krydd

### Miðvikudagur

Hakk og spagettí með fersku salati og parmesanosti

Innihald: **Hveiti**, olía, **egg**, nautakjöt, **sojahakk**, niðursoðnir tómatar, grænmeti, kjötkraftur, krydd

Innihald salats: Ýmist kál, paprika, sólþurrkaðir tómatar, ólífur

Melóna og mynta

Innihald: Vatnsmelóna, hunangsmelóna, kantalópa, mynta, sítróna

**Oumph hakk með spagettí, fersku salati og parmesanosti**

Innihald: **Soja**, **hveiti**, olía, tómatar, laukur, hvítlaukur, grænmeti, hvítvín, grænmetiskraftur, krydd

### Fimmtudagur

Fiskibollur með soðnum kartöflum, blönduðu grænmeti og smjöri

Innihald: Ýsuhakk, **mjólk**, **hveiti**, **egg**, laukur, hvítlaukur, krydd

Mauksúpa

Innihald: Ýmist grænmeti, kartöflur, baunir, krydd og kraftur

**Delhi koftas með steinseljukartöflum, karrýsósu og naan-brauði**

Innihald: **Bygg**, kartöflur, kjúklingabaunir, tómatar, kartöflumjöl, hvítlaukur, krydd

### Föstudagur

Ofnbakaður kjúklingur með kartöflubátum, maísbaunum og soðsósu

Innihald: Ólífuolía, krydd, kjúklingasoð, niðursoðnir tómatar, rauðvín, laukur, krydd, maísmjöl, hvítlaukur, salt

Bökuð ostakaka með hindberjasósu

Innihald: **Rjómaostur**, **rjómi**, **egg**, sykur, sítróna, hafrar, **smjör**

**Oumph kebab með kartöflubátum, maísbaunum og sósu**

Innihald: **Soja**, olía, dextrósi, hvítlaukur, ýmis krydd

### Laugardagur

Soðinn lax, steinseljukartöflur, bökuð seljurót og sítrónu-kryddjurtaolía

Innihald í meðlæti: Steinselja, ólífuolía, sítróna, krydd, kóríander, belgipipar

Blaðlaukssúpa

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

**Quinoa með blönduðu grænmeti og teriyaki-sósu**

Innihald: **Soja**, tómatar, grænkál, rauðlaukur, quinoa, hýðisgrjón, olía, sykur, krydd

### Sunnudagur

Londonlamb með sykurbírunuðum kartöflum, brokkólí og rauðvínssósu

Innihald sósu: Soð, rauðvín, tomatkraftur, laukur, hveiti, repjuolía, matarlitir, 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**, sykur, krydd, hrísgrjón, grænmeti og krydd

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