

Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 6.–12. febrúar 2023

Mánudagur

Gratíneraður plokkfiskur með kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Ávaxtagrautur með þeyttum rjóma

Spænsk eggjabaka með kartöflum, brokkólí og ostasósu

Þriðjudagur

Þorramatur

Nýmeti: Hangikjöt, lifrapylsa, sviðasulta, blóðmör

Súrmeti: Hvalur, pungar, lundabaggi, lifrapylsa, sviðasulta

Annað: Rófustappa, jafningur, kartöflur, hákarl, harðfiskur, smjör

Hnetusteik með grænum ertum og sveppasósu

Miðvikudagur

Soðinn þorskur og hrogn með kartöflum, gulrótum og smjöri

Kókos-fiskisúpa

Fylltar kartöflur, salat og grænmetisblanda

Fimmtudagur

Lambalifur með kartöflumús, rauðkáli, lauksósu og sultu

Apríkósugrautur

Chili sin carne með grjónum og maís

Föstudagur

Kjúklingalæri með kartöflubátum, sveppasósu og fennelsalati

Blómkálssúpa

Smjörbaunabollur með kartöflubátum, sveppasósu og fennelsalati

Laugardagur

Steiktur fiskur með kartöflum, bökuðum fennel og kaldri kryddjurtasósu

Graskerssúpa

Graskersbaka með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

Sunnudagur

Lambapottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

Eplagrautur og þeyttur rjómi

Grænmetispottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 6.–12. febrúar 2023

Mánudagur

Gratíneraður plokkfiskur 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 þeyttum rjóma

Innihald: þurrkaðir ávextir, sykur, salt, kartöflumjöl

Spænsk eggjabaka með kartöflum, brokkólí og ostasósu

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

Þriðjudagur

Þorramatur

Nýmeti: Hangikjöt, lifrapylsa, sviðasulta og blóðmör

Súrmeti: Hvalur, pungar, lundabaggar, lifrapylsa, sviðasulta

Annað: Rófustappa, jafningur, kartöflur, hákarl, harðfiskur, smjör

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 og hrogn með kartöflum, gulrótum og smjöri

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

Kókos-fiskisúpa

Innihald: Kókosmjólk, **rækjur**, bolffiskur, laukur, vatn, grænmeti, tómatar, krydd og kraftur

Fylltar kartöflur, salat og grænmetisblanda

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

Fimmtudagur

Lambalifur með kartöflumús, rauðkáli, lauksósu og sultu

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: Apríkósar, þurrkuð epli, vatn, sykur, salt, kartöflumjöl

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, tómatar, **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, sellerírot, gulrætur, kókosmjólk, hafrar, grænmetiskraftur

Laugardagur

Steiktur fiskur með kartöflum, bökuðum fennel og kaldri kryddjurtasósu

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

Innihald sósu: **Majónes**, **syrður 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 þeyttur rjómi

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

Grænmetispottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

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

Þekktir ofnæmisvaldar eru merktir með **rauðu letri**

Matseðill getur breyst án fyrirvara!