

Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 22.–28. maí 2023

Mánudagur

Soðinn lax, steinseljukartöflur, bökuð seljurót og sítrónu-kryddjurtaolía

Blaðlaukssúpa

Quinoa með blönduðu grænmeti og teriyaki-sósu

Priðjudagur

Bayonne-skinka með sykurbúnuðum kartöflum, rófum og sultu

Graflax með sósu og brauðbolu

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

Súrmjólk með ávöxtum

Risotto með villisveppum, baunasalati og salati

Föstudagur

Kindabjúga með kartöflum, jafningi og rauðkáli

Sætkartöflusúpa

Grænmetiskássa með spagettí, hvítlauksbrauði og salati

Laugardagur

Steikt langa með heitu kartöflusalati, aspássalati og kryddjurtaolíu

Ferskir ávextir og vanillukrem

Lárperuborgari með kartöflusalti, aspássalati og kryddjurtasósu

Sunnudagur

Grísahnakki með steiktum kartöflum, rótargrænmeti og rauðvínssósu

Ávaxtagrautur með þeyttum rjóma

Vorrúllur með steinseljurót, hrísgrjónum, súrsætri sósu og rótargrænmeti

Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 22.–28. maí 2023

Mánudagur

Soðinn lax, steinseljukartöflur, bökuð seljurót og sítrónu-kryddjurtaolía

Innihald í meðlæti: Steinselja, ólífuolía, sítróna, krydd, kóriander, 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

Þriðjudagur

Bayonne-skinka með sykurbúnuðum kartöflum, rófum og sultu

Innihald sósu: Soð, gulrætur, laukur, hveiti, repjuolía, matarlitur, kraftur (Knorr), krydd

Graflax með sósu og brauðbolu

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

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, smjörlíki, hvítvín, laukur, sveppir, pamesanostur, krydd, truffluolía

Föstudagur

Kindabjúga með kartöflum, jafningi og rauðkáli

Innihald: Kindakjöt, vatn, kartöflumjöl, salt E250, maltódextín, sojaprótín, E450, E451, nautakraftur, E301, soðin og reykt vara, sojabaunir

Innihald í sósu: Mjólk, hveiti, olía, salt, sykur

Sætkartöflusúpa

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

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 jógurtsósu

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

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

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

Ferskir ávextir með ensku kremi

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

Lárperuborgari með kartöflusalti, aspasalati og kryddjurtasósu

Innihald: Lárpera, hveiti, vatn, maís, olía, quinoa, kartöflumjöl, hafrar, E461, salt, jalapeño, 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: Ólífuoolía, krydd

Ávaxtagrautur með rjómblandi

Innihald: Þurrkaðir ávextir, sykur, salt, kartöflumjöl

Vorrúllur með steinseljurót, hrísgrjónum og súrsætri sósu

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

Innihald sósu: Ananas, sykur, kartöflumjöl, tómat, edik, laukur, hvítlaukur, gulrætur, krydd

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