

Matseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 18.–24. september 2023

Mánudagur

Soðinn þorskur með kartöflum, gulrótum og smjöri

Kókos-fiskisúpa

Fylltar kartöflur, salat og grænmetisblanda

Þriðjudagur

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

Kaldur hrísgrjónagrautur, blandaður með möndlum og þeyttum rjóma

Chili sin carne með grjónum og maís

Miðvikudagur

Kjúklingalæri með kartöflubátum, sveppasósu og tómatsalati

Blómkálssúpa

Smjörbaunabollur með kartöflubátum, sveppasósu og fennelsalati

Fimmtudagur

Steiktur fiskur með kartöflum, bökuðum fennel og kaldri kryddjurtasósu

Ávaxtasalat

Graskersbaka með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

Föstudagur

Svínasnitsel með bökuðum kartöflum og rauðkáli

Eplagrautur og rjóma bland

Grænmetispottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

Laugardagur

Steiktur þorskur í raspi með kartöflum, fersku hrásalati og tartarsósu

Rauðrófusúpa

Rjómalagað ravioli-pasta með hvítlauksbrauði og salati

Sunnudagur

Lambalæri með kartöflu-beikon-salati, rôtargrænmeti og béarnaise-sósu

Sveppasúpa bætt með rjóma

Steikt eggaldin með jógurtsósu, kartöflum og rôtargrænmeti.

Matseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 18.–24. september 2023

Mánudagur

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

Þriðjudagur

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

Kaldur hrísgrjónagrautur, blandaður með möndlum og þeyttum rjóma

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

Chili sin carne með grjónum og maís

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

Miðvikudagur

Kjúklingalæri með kartöflubátum, sveppasósu og tómatsalati

Innihald salats: Tómatar, laukur, rauðlaukur, 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, sellerirót, gulrætur, kókosmjólk, hafrar, grænmetiskraftur

Fimmtudagur

Steiktur fiskur með kartöflum, bökuðum fennel og kaldri kryddjurtasósu

Innihald fisks: **Hveiti**, canola-olía, krydd. Innihald sósu: **Majónes**, **sýrður rjómi**, **grísk jógúrt**, krydd

Ávaxtasalat

Innihald: Melónur, vínber, mangó, ananas, appelsína

Graskersbaka með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

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

Föstudagur

Svínasnitset með bökuðum kartöflum og rauðkáli

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

Rabarbaragrautur og rjómabland

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

Grænmetispottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

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

Laugardagur

Steiktur þorskur í raspi með kartöflum, fersku hrásalati og tartarsósu

Innihald í fiskrétti: Ýsa, brauðraspur (**hveiti**, **ger**, salt, E160b, E160c), repjuolía, vatn, maísmjöl, krydd

Innihald sósu: **Majónes**, **egg**, krydd

Innihald salats: Hvítkál, gúrka, gulrætur, edik, ávaxtasafi, krydd

Rauðbeðusúpa

Innihald: Rauðrófur, ólífuolía, laukur, kraftur (Knorr), kókosmjólk, sítrónusafi, krydd

Rjómalagað ravioli-pasta með hvítlauksbrauði og salati

Innihald: Laukur, hvítlaukur, hvítvín, smjörbaunir, **rjómi**, blaðlaukur, pasta (**hveiti**, olía)

Sunnudagur

Lambalæri með kartöflu-beikon-salati, rôtargrænmeti og béarnaise-sósu

Innihald í kartöflum: Kartöflur, beikon, laukur, olía, krydd

Innihald sósu: **Egg**, **smjör**, edik, kjötkraftur, krydd

Sveppasúpa bætt með rjóma

Innihald: Sveppir, laukur, **rjómi**, **hveiti**, olía, kraftur, krydd, vín

Steikt eggaldin með jógúrtsósu, kartöflum og rôtargrænmeti.

Innihald: Eggaldin, krydd, olía / Salsa: Nýrnabaunir, tómatar, mangó, rauðlaukur, sítrónusafi, olía, paprika, krydd

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