

Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 6.–12. nóvember 2023

Mánudagur

Soðinn lax, steinseljukartöflur, bökuð seljurót og sítrónu-kryddjurtaolía

Blaðlaukssúpa

Quinoa með blönduðu grænmeti og teriyaki-sósu

Priðjudagur

Lambasneiðar með sykurbúnuðum kartöflum, gulrótum 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

Eplagrautur

Risotto með villisveppum, baunasalati og salati

Föstudagur

Kindabjúga með kartöflum, jafningi og rauðkáli

Sætkartöflusúpa

Grænmetiskássa með spagettí, hvítlauksbrauði og salati

Laugardagur

Steikt langa með kartöflubátum, gulrótum og jógúrtsósu

Aspassúpa

Lárperuborgari með kartöflusalti, aspassalati 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 6.–12. nóvember 2023

Mánudagur

Soðinn lax, steinseljukartöflur, bökuð seljurót og sítrónu-kryddjurtalía

Innihald í meðlæti: Steinselja, ólífuoía, sítróna, krydd, kóríander, belgipar

Blaðlauksúpa

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

Lambasneiðar með sykurbúnuðum kartöflum, gulrótum og sultu

Innihald sósu: Soð, gulrætur, laukur, sinnep, hveiti, repjuolía, matarlitur, 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

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

Eplagrautur

Innihald: Epli, sykur, salt, kartöflumjöl, vatn

Risotto með villisveppum, baunasalati og salati

Innihald: Hrísgjón, smjörliki, hvítvín, laukur, sveppir, **parmesanostur**, krydd, truffluolía

Föstudagur

Kindabjúga með kartöflum, jafningi og rauðkáli

Innihald: Kindakjöt, vatn, kartöflumjöl, salt E250, maltóðextín, **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, gulrótum og jógurtsósu

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

Innihald í kartöflum: Kartöflur, canola-olía, krydd

Aspassúpa

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

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, tomatkraftur, krydd, kjötkraftur (Knorr)

Innihald í kartöflum: Ólífuoía, krydd

Ávaxtagrautur með rjóma

Innihald: Þurrkaðir ávextir, sykur, salt, kartöflumjöl

Vorrúllur með steinseljurót, hrísgrjónum og súrsætri sósu

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

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

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