

# Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 13.–19. nóvember 2023

## Mánudagur

Gratíneraður plokkfiskur með kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Grænmetismauksúpa

Spænsk eggjabaka með kartöflum, brokkólí og ostasósu

## Þriðjudagur

Íslensk kjötsúpa, allt í einni skál

Vanillubúðingur

Hnetusteik með grænum ertum og sveppasósu

## Miðvikudagur

Soðinn þorskur með kartöflum, gulrótum og smjöri

Kókos-fiskisúpa

Fylltar kartöflur, salat og grænmetisblanda

## Fimmtudagur

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

Kaldur grjónagrautur blandaður með möndlum og rjóma

Chili sin carne með grjónum og maís

## Föstudagur

Kjúklingalæri með kartöflubátum, sveppasósu og tómatsalati

Blómkálssúpa

Hnetusteik með kartöflubátum, sveppasósu og blómkáli

## Laugardagur

Steiktur fiskur með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

Ávaxtasalat

Graskersbaka með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

## Sunnudagur

Svínasnitsel með bökuðum kartöflum og rauðkáli

Rabarbaragrautur og þeyttur rjómi

Grænmetispottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

# Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

## Vikan 13.–19. nóvember 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**

#### Grænmetismauksúpa

Innihald: Rauðar linsubaunir, gulrætur, paprika, soð, krydd

#### Spænsk eggjabaka með kartöflum, brokkólí og ostasósu

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

### Þriðjudagur

#### Íslensk kjötsúpa, allt í einni skál

#### Vanillubúðingur

Innihald: **Rjómi**, **mjólk**, **egg**, sykur, vanilla, matarlím

#### 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 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

### Fimmtudagur

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

#### Kaldur grjónagrautur, blandaður með möndlum og 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

### Föstudagur

#### 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

### Laugardagur

#### 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

### Sunnudagur

#### Svínasnitsel með bökuðum kartöflum og rauðkáli

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

#### Rabarbaragrautur og rjómi

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

#### Grænmetispostréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

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

Frá 2. október berast máltíðir viðskiptavinum þrisvar í viku, í stað daglega. Fjöldi og fjölbreytni máltíða er eins og áður. Viðskiptavinir hafa val milli hefðbundins aðalréttar eða grænmetisréttar. Þekktir ofnæmisvaldar eru merktir með rauðu lettri. Matseðill getur breyst án fyrirvara!