

Matseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 15.–21. apríl 2024

Mánudagur

Soðin ýsa með kartöflum, brokkólí og smjöri
Grjónagrautur

Gulrótarflan með kartöflum, brokkólí og sósu

Þriðjudagur

Kjötbollur, steiktar kartöflur, lauksósa og bakaðar sætar kartöflur
Apríkósugrautur

Grænmetisbuff með steiktum kartöflum, lauksósu og sætum kartöflum

Miðvikudagur

Hakk og spagettí með fersku salati og parmesanosti
Lauksúpa

Oumph-hakk með spagettí, fersku salati og parmesanosti

Fimmtudagur

Fiskibollur með soðnum kartöflum, blönduðu grænmeti og smjöri
Skyr með púðursykri

Delhi kofet með steinseljukartöflum, karrýsósu og naan-brauði

Föstudagur

Ofnbakaður kjúklingur með kartöflubátum, maísbaunum og soðsósu
Osta-kaffikaka (tiramisu)

Oumph kebab með kartöflubátum, maísbaunum og sósu

Laugardagur

Soðinn lax, steinseljukartöflur, bökuð seljurót og sítrónu-kryddjurtaolía
Blaðlaukssúpa

Quinoa með blönduðu grænmeti og teriyaki-sósu

Sunnudagur

Lambasneiðar með sykurbrúnuðum kartöflum, rófum og sultu
Fiskiflan á salati með kryddjurtasósu og brauðbollu

Indverskar roti-pönnukökur með grjónum, brokkólí og tikka masala

Matseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 15.–21. apríl 2024

Mánudagur

Soðin ýsa með kartöflum, brokkólí og smjöri

Grjónagrautur

Innihald í grjónagrauti: Grjón, vatn, mjólk, salt

Gulrótarflan með kartöflum, brokkólí og sósu

Innihald: Gulrætur, laukur, hvítlaukur, egg, mjólk, grænmetiskraftur, hveiti

Þriðjudagur

Kjöttbollur, steiktar kartöflur, lauksósa og bakaðar sætar kartöflur

Innihald í bollum: Naut, laukur, olía, hveiti, egg, krydd

Apríkósugrautur með rjómblandi

Innihald: Vatn, apríkósus, epli, sykur, kartöflumjöl, salt

Grænmetisbuff með steiktum kartöflum, lauksósu og sætum kartöflum

Innihald: Smjörbaunir, pekanhnetur, rôtargrænmeti, grænmetiskraftur, kókosmjólk, tómatar, hafrar, krydd

Miðvikudagur

Hakk og spagettí með fersku salati og parmesanosti

Innihald: Hveiti, olía, egg, nautakjöt, sojahakk, niðursoðnir tómatar, grænmeti, kjötkraftur, krydd

Innihald salats: Ýmist kál, paprika, sólpurrrkaðir tómatar, ólífur

Lauksúpa

Innihald súpu: Grænmeti, niðursoðnir tómatar, krydd, maísmjöl, grænmetiskraftur

Oumph-hakk með spagettí, fersku salati og parmesanosti

Innihald: Soja, hveiti, olía, tómatar, laukur, hvítlaukur, grænmeti, hvítvín, grænmetiskraftur, krydd

Fimmtudagur

Fiskibollur með soðnum kartöflum, blönduðu grænmeti og smjöri

Innihald í fiskibollum: Ýsuhakk, mjólk, hveiti, egg, laukur, hvítlaukur, krydd

Innihald í blönduðu grænmeti: Ýmist grænmeti, kartöflur, baunir, krydd og kraftur

Skyr með púðursykri og rjóma (laktósafrítt)

Innihald: Skyr, rjómi, mjólk, púðursykur

Delhi koftas með steinseljukartöflum, karrýsósu og naan-brauði

Innihald: Bygg, kartöflur, kjúklingabaunir, tómatar, kartöflumjöl, hvítlaukur, krydd

Föstudagur

Ofnbakaður kjúklingur með kartöflubátum, maísbaunum og soðsósu

Innihald: Ólífuolía, krydd, kjúklingasoð, niðursoðnir tómatar, rauðvín, laukur, krydd, maísmjöl, hvítlaukur, salt

Osta-kaffikaka (tiramisu)

Innihald: Rjómaostur, rjómi, sykur, hveiti, repjuolía, kaffi, kakó, sérrý, vanilla

Oumph-kebab með kartöflubátum, maísbaunum og sósu

Innihald: Soja, olía, dextrósi, hvítlaukur, ýmis krydd

Laugardagur

Soðinn lax, steinseljukartöflur, bökuð seljurót og sítrónu-kryddjurtaolía

Innihald í meðlæti: Steinselja, ólífuolía, sítróna, krydd, kóríander, belgpipar

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

Sunnudagur

Lambasneiðar með sykurbrúnuðum kartöflum, gulrófum og sultu

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

Fiskiflan á salati með kryddjurtasósu og brauðbollu

Innihald sósu: Majónes, sýrður rjómi, hunang, krydd

Indverskar roti-pönnukökur með grjónum, brokkólí og tikka masala

Innihald: Hveiti, egg, smjör, sykur, krydd, hrísgrjón, grænmeti og krydd

Þekktir ofnæmisvaldar eru merktir með **rauðu lettri**.

Matseðill getur breyst án fyrirvara!