

# Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 24.–30. júní 2024

## Mánudagur

Plokkfiskur með kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Tær grænmetissúpa

Vorrúllur með grænmeti, hrísgrjón, súrsæt sósa og kryddlegnar baunir

## Priðjudagur

Grísahnakki með sykurbínuðum kartöflum, belgbaunum og rauðvínssósu

Sætkartöflusúpa

Fyllt paprika með steiktum kartöflum, sveppasósu og salati

## Miðvikudagur

Soðinn þorskur með kartöflum, gulrótum og smjöri

Kókos-fiskisúpa

Fylltar kartöflur, salat og grænmetisblanda

## Fimmtudagur

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

Skyr

Chili sin carne með grjónum og maís

## Föstudagur

Hakkbollur með kartöflum, sveppasósu og rauðkáli

Blómkálssúpa

Hnetusteik með kartöflubátum, sveppasósu og blómkáli

## Laugardagur

Steiktur fiskur með kartöflum, bökuðum fennel og kaldri kryddjurtasósu

Sveppasúpa

Graskersbaka með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

## Sunnudagur

Kjúklingalæri með steiktum kartöflum, rôtargrænmeti og soðsósu

Rabarbaragratutur og rjómabland

Grænmetispottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

# Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 24.–30. júní 2024

## Mánudagur

### Plokkfiskur með kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Innihald fiskréttar: Ýsa, þorskur, laukur, hveiti, mjólk, ostur, canola-olía, krydd

Innihald brauðs: Hveiti, rúgur, natrón, salt, sykur, súrmjólk

### Tær grænmetisúpa

Innihald: Ýmist grænmeti, laukur, krydd, kraftur, baunir

### Vorrúllur með grænmeti, hrísgrjón, súrsæt sósa og kryddlegnar baunir

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

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

## Þriðjudagur

### Grísahnakki með sykurbrúnuðum kartöflum, belgbaunum og rauðvínssósu

Innihald sósu: Kjötsoð, laukur, matarvín, maísmjöl, krydd, kraftur (Knorr)

### Sætkartöflusúpa

### Fyllt paprika með steiktum kartöflum, sveppasósu og salati

Innihald: Paprika, hrísgrjón, tómatar, nýrnabaunir, hvítlaukur, hvítvín, rjómaostur, grænmetiskraftur, krydd

## Miðvikudagur

### Soðinn þorskur með kartöflum, gulrótum og smjöri

Innihald í rúgbrauði: Hveiti, rúgur, natrón, salt, sykur, súrmjólk

### Kókos-fiskisúpa

Innihald: Kókosmjólk, rækjur, bolffiskur, 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

### Skyr

Innihald: Skyr, mjólk, sykur

### Chili sin carne með grjónum og maís

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

## Föstudagur

### Hakkbollur með kartöflum, sveppasósu og rauðkáli

Innihald í rauðkáli: Rauðkál, sykur, edik, salt, pipar

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, sellerírót, 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

### Sveppasúpa

Innihald: Vatn, sveppir, hveiti, repjuolía, rjómi, mjólk, knorr kraftur, sérrí, pipar

### Graskersbaka með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

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

## Sunnudagur

### Kjúklingalæri með steiktum kartöflum, rôtargrænmeti og soðsósu

Innihald í kartöflum: Kartöflur, ólífuolía, pipar, salt, paprikuduft

Innihald sósu: Soð af kjúkling, maísmjöl, salt, pipar, timjan

### Rabarbaragautur og rjómaþand

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

### Grænmetispottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

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

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

Matseðill getur breyst án fyrirvara!