

# Matseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 24.–30. júní 2024

## Mánudagur

Soðinn þorskur með kartöflum, gulrótum og smjóri

Kókos-fiskisúpa

Fylltar kartöflur, salat og grænmetisblanda

## Þriðjudagur

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

Skyr

Chili sin carne með grjónum og maís

## Miðvikudagur

Hakkbollur með kartöflum, sveppasósu og rauðkáli

Blómkálssúpa

Smjörbaunabollur með kartöflubátum, sveppasósu og fennelsalati

## Fimmtudagur

Steiktur fiskur með kartöflum, bökuðum fennel og kaldri kryddjurtasósu

Sveppasúpa

Graskersbaka með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

## Föstudagur

Kjúklingalæri með steiktum kartöflum, rôtargrænmeti og soðsósu

Rabarbaragratun og rjómaþing

Grænmetisþing með sætkartöflum og hvítlauksbrauði

## Laugardagur

Steiktur þorskur í raspi með kartöflum, fersku hrásalati og tartarasósu

Grænmetisþing

Rjómalagað ravioli-pasta með hvítlauksbrauði og salati

## Sunnudagur

Svínasnitsetur með bökuðum kartöflum og rauðkáli

Eplakaka með rjóma

Steikt eggaldin með jógurtsósu, kartöflum og rôtargrænmeti

# Matseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 24.–30. júní 2024

## 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

### Skyr

Innihald: Skyr, mjólk, rjómi, sykur

### Chili sin carne með grjónum og maís

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

## Miðvikudagur

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, 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

### Sveppasúpa

Innihald: Vatn, sveppir, hveiti, repjuolía, rjómi, mjólk, kraftur (Knorr), sérrí, pipar

### Graskersbaka með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

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

## Föstudagur

Kjúklingalæri með steiktum kartöflum, rôtargrænmeti og soðsósu

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

Innihald sósu: Soð af kjúklingi, maismjöl, salt, pipar, timjan

### Rabarbaragratun og rjóma bland

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

### Grænmetispottréttur með sætkartöflum og hvítlauksbrauði

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

## Laugardagur

Steiktur þorskur í raspi með kartöflum, fersku hrásalati og tartarasósu

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

Innihald sósu: Majónes, egg, krydd

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

### Grænmetissúpa

Innihald: Ýmist grænmeti, ólífuolía, laukur, kraftur (Knorr), kókosmjólk, krydd

### Rjómalagað ravioli-pasta með hvítlauksbrauði og salati

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

## Sunnudagur

Svínasnitsel með bökuðum kartöflum og rauðkáli

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

### Eplakaka með þeyttum rjóma

Innihald: Hveiti, epli, sykur, egg, vatn, lyftiduft, kanill

### 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!