

Matseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 30. september–6. október 2024

Mánudagur

Soðin ýsa með kartöflum, brokkólí og smjöri
Grjónagrautur

Gulrótarflan með kartöflum, brokkólí og sósu

Þriðjudagur

Kjötbollur, steiktar kartöflur, lauksósa og grænar baunir
Blómkálssúpa

Grænmetisbuff með steiktum kartöflum, lauksósu og grænum baunum

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
Sellerírótarsúpa

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 sykurbúnuðum kartöflum, rauðkáli og sultu
Fiskipaté á salati með kryddjurtasósu og brauðbollu

Indverskar roti-pönnukökur með grjónum, brokkólí og tikka masala

Matseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 30. september–6. október 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

Kjötbollur, steiktar kartöflur, lauksósa og grænum baunum

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

Bómkálssúpa

Innihald: Vatn, blómkál, laukur, mjólk, rjómi, kraftur, pipar, hveiti, repjuolía, kraftur

Grænmetisbuff með steiktum kartöflum, lauksósu og grænum baunum

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, sólþurrkaðir 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

Sellerírótarsúpa

Innihald: Vatn, sellerírót, hveiti, repjuolía, pipar, rjómi, kraftur

Delhi koftas með steinseljukartöflum, karrýsósu og naan-brauði

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

Föstudagur

Ofnbakaður kjúklingur með kartöflubátum, maísbauum og soðsósu

Innihald: Ólífuoía, 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, maísbauum og sósu

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

Laugardagur

Soðinn lax, steinseljukartöflur, bökuð seljurót og sítrónu-kryddjurtaolía

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

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 sykurbúnuðum kartöflum, rauðkáli og sultu

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

Fiskipaté 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!