

# Matseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 25. nóvember–1. desember 2024

## Mánudagur

Soðin ýsa með kartöflum, brokkólí og smjöri  
Grjónagrautur

Gulrótarflan með kartöflum, brokkólí og sósu

## Þriðjudagur

Kjöttbollur, steiktar kartöflur, lauksósa og bakaðar sætar kartöflur  
Blómkálssúpa

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 karrýsósu  
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 25. nóvember–1. desember 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 bakaðar sætar kartöflur

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 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, 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 karrýsósu

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

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, maísbaunum 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, maísbaunum 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, kóriander, 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 sykurbrúnuðum 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!