

# Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 9.–15. desember 2024

## Mánudagur

Plokkfiskur með kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Grænmetisúpa

Vorrúllur með grænmeti, hrísgrjón, súrsæt sósa og kryddlegnar baunir

## Priðjudagur

Kjúklingalæri með frönskum kartöflum, sveppasósu og salati

Ávaxtakokteill

Hnetusteik með sykurbínuðum kartöflum, belgbaunum og rauðvínssósu

## 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

Rabarbaragratutur og rjómand

Graskersbaka með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

## Sunnudagur

Kubbasteik með kartöflumús, baunum og rauðvínssósu

Kokteilávextir og rjómi

Grænmetispottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

# Heimsendingarmatseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 9.–15. desember 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

### Grænmetisúpa

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

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

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

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

## Þriðjudagur

### Kjúklingalæri með frönskum kartöflum, sveppasósu og salati

Innihald í salati: Íssalat, græn paprika, gúrka, og blaðlaukur

Innihald sósu: Vatn, kjúklingasoð, rjómi, hveiti, sveppir, kornolía, krydd, knorr hæsnakraftur

### Ávaxtakokteill

### Hnetusteik með bökuðum kartöflum, eplum og rauðvínssósu

Innihald: Kasjúhnetur, pekanhnetur, furuhnetur, laukur, hvítlaukur, grasker, sætar kartöflur, gulrætur, rauðvín, sojahakk, nýrnabaunir, tómatar, kókosmjólk, hafrar

## Miðvikudagur

### 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

## 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, sellerírot, 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

### Rabarbaragautur og rjóma bland

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

### Graskersbaka með kartöflum, hrásalati og kaldri kryddjurtasósu

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

## Sunnudagur

### Kubbasteik með kartöflumús, baunum og rauðvínssósu

Innihald í kartöflum: Kartöflur, smjör, mjólk, salt og pipar

Innihald sósu: Lambasoð, rauðvín, hveiti, olía, krydd, sellerí, laukur, gulrætur, salt og pipar

### Kokteílávextir og rjómi

### Grænmetispottréttur með sætkartöflumús og hvítlauksbrauði

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

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

Matseðill getur breyst án fyrirvara!