

Matseðill framleiðslueldhúss á Lindargötu

Vikan 20.–26. janúar 2025

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

Bóndadagur

Sviðasulta með rófustöppu, flatbrauði og smjöri
Grjónagrautur

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 20.–26. janúar 2025

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, rótargrænmeti, 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, sólburrkaðir 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

Sviðasulta með rófustöppu, flatbrauði og smjöri

Grjónagrautur

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, ólífuoalía, sítróna, krydd, kóríander, belgpipar

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

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

Matseðill getur breyst án fyrirvara!