

		Orka	Fita	Kolvet	Prótín	Salt	Metuð fita	Þar af sykur
		[kkal]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]
1. sunnudagur	Lambalæri kryddað með Toskana blöndu, steiktar kartöflur, rôtargrænmeti (gulrætur, sellery, rófur, rauðlaukur), sósa með villikryddjurtum og hvítkáls-maíssalat. Sveppasúpa. //// Hentar fyrir keto -kartöflur	858	49	36	50	7	8	4
2. mánudagur	Kindabjúga með uppstúf, soðnum kartöflum, grænum baunum og appelsínubátur ¼. Kakósúpa og tvíbaka.	979	53	81	42	8	25	29
3. þriðjudagur	Gratineraður plockfiskur með sveppa ostasósu, rúgbrauðsneið og smjörstykki. Heitur Sveskjugrautur, (kaffi rjómi).	761	34	57	53	11	17	22
4. miðvikudagur	Karry grísapottréttur í rjómasósu (Indverskt þema), grænmeti, hvítkál, bambus, hrísgrjón og smábrauði Kjúklinga og paprikusúpa.	600	22	46	53	8	8	4
5. fimmtudagur	Djúpsteikt ýsuflök með steiktum kartöflum og hrísgrjónum, Tartarsósa hvít og hrásalat. Karrykókos súpa er vegan.	830	60	61	43	9	10	10
6. föstudagur	Sítrónu kryddað Lambalæri, St-kartöflur salt-pípar, ristaðar belgbaunir og lauk, sveppasósa. Grænmetissúpa Panna Cotta og karmellusósa.	802	46	46	50	7	17	17
7. laugardagur	Ofnbakaður St-Silungur, kartöflur með smjöri og dilli, blómkáli, Veloute sósa með fennelkeim. Minestronesúpa og smábrauð.	593	23	49	45	9	10	3
8. sunnudagur	Grísnitsel með rjómasósu, steiktum kartöflum, ananas, bl sumarblanda og rauðkáli. Rjómalöguð prinsessusúpa.	834	45	67	41	8	8	20
9. mánudagur	St. kjötfarsbollur með sumarblöndu, lauksteiktum kartöflum, brúnni sósu, rauðkáli og sultu. Gulróta-engifer súpa.	808	46	69	28	9	21	25
10. þriðjudagur	Ofnbakaður Þorskur með humarsósu, soðnum kartöflum og brokkólí Eplagrautur og rjómabland (kaffi rjómi).	547	19	39	53	9	7	12
11. miðvikudagur	Ungverskt lamba gúllas í rjómasósu með grænmeti, sætri kartöflumús og smábrauði. Grænmetissúpa bætt með rjóma.	624	28	48	43	6	9	12
12. fimmtudagur	Soðin ýsuflök með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri. Grjónagrautur og kanilsykur.	771	37	60	48	5	20	18
13. föstudagur	Sinnepsgljáð gríasteik með timian krydduðum kartöflum, rauðvínssósu, sumarblöndu. Sveppasúpa bætt með rjóma. Súkkulaðimús.	952	67	42	48	6	16	15
14. laugardagur	Gratineruð Þorsklök í rjómakarrísósu með Dill smjörgláðum kartöflum, hrísgrjónum og fersku salati. Sellerísúpa bætt með rjóma.	626	29	37	54	9	15	5
15. sunnudagur	St. Lambalæri með lambasósu, brocoliblöndu, st. Kartöflum, rauðkáli, rabbabarasultu. Sjávaréttarsúpa.	240	11	28	6	6	4	5

Dagar 16- 31 vinsamlega snúið matseðlinum við

Þurfir þú að breyta mataráskrift þinni, þ.e.a.s. bæta við dögum eða afpanta, hafið samband við félagsþjónustu bæjarfélags þíns.

Matarbakkinn er u.þ.b. 680-740gr Athugasemdir vegna matar þá er haft samband við Veislulist í síma 555-1810.

Réttir geta breyst ef vörur eru ekki fánlegar.

**Prentvæn útgáfa af matseðli er á heimasíðu okkar. <https://veislulist.is/heimilismatur/>
Þar má nálgast Orkustuðla og ofnæmisvalda.**

Þeir sem vilja fá matseðil á email í pdf formi sendið á info@skutan.is | [heimaþjónusta.](mailto:info@skutan.is)

nóvember

		[kkal]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]
16. mánudagur	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð og smurosti. Mexíkósk papríku súpa.	779	37	61	48	7	9	11
17. þriðjudagur	Langa og hvítlaukslegnar kartöflur gratínerað með osti, rjómasósa með fennel keim, salat (iceberg, rauðkál salati, kjúklingabaunir, sítrónuolia. Karry-kókos súpa er vegan.	614	26	43	50	5	11	6
18. miðvikudagur	Hakkað buff með kartöflumús, bl sumarblöndu, kryddjurtarsósu, smábrauð og smurosti. Minestrone-súpa.	633	31	42	44	6	12	8
19. fimmtudagur	Djúpsteikt ýsuflok með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum, gúrkum,tómat og sítrónu. Vanillubúðingur með jarðarberjagraut.	895	46	77	42	6	6	24
20. föstudagur	Steikt Kalkúnabringa með appelsínusósu, hvítlauks kryddað maiskorn og sykurbrúnuðum kartöflum. Súpa Agnes Sorel bætt með rjóma og brandý. Kleinuhringur lítill.	676	28	62	53	10	11	15
21. laugardagur	Djúpsteikt ýsa, hrisgrjón og súrsæt sósa, taglatelli-pasta og tómatpestó Grísk Kartöflumauksúpa og smábrauð.	992	51	86	47	9	8	12
22. sunnudagur	Steikt lambalæri með bernaissósu, djúpsteiktar báta kartöflur og sumarblanda. Súpa Agnes Sorel bætt með rjóma og brandý. Kleinuhringur lítill.	965	61	49	53	7	19	17
23. mánudagur	St.kjötfarsbollur með grænum baunum, kartöflumús, brúnni sósu og rauðkáli. Ávaxtagrautur heitur, (kaffi rjómi).	788	49	59	27	8	22	25
24. þriðjudagur	Léttsoðnuð þorsk-stykki, smjörstykki. gulrótur og rófumús, brocoli, ½ banani Grænmetissúpa.	563	20	34	60	8	12	21
25. miðvikudagur	Kjúklingasnitel (lærakjöt) með smjör-gljáðum kartöflum, grænum baunum, rjómasósu bætt með dijon og hrásalati. Sellerísúpa með Cheddarosti og kóriander.	718	46	62	44	7	15	8
26. fimmtudagur	St. Þorskbítar í raspi með rjómakarrysósu hrisgrjónum, kartöflum og melónubitum. Sætkartöflumauksúpa.	636	20	66	45	11	7	11
27. föstudagur	Hamborgahryggur með villisveppasósu, sykurbrúnuðum kartöflum, smjörgljáðu blómkáli og grænum baunum. Ítölsk lauksúpa Kanelnúður.	858	46	65	45	7	21	26
28. laugardagur	St. Fiskur (Þorskur) með brúnni lauksósu, soðnum kartöflum, blómkáli, tómat & gúrkusalat. Bláberjagrautur með tvíbökum.	727	26	74	47	9	10	19
29. sunnudagur	Grísasnitel með rjómasósu, steiktum kartöflum, ananas, bl sumarblanda og rauðkáli. Rjómalöguð prinsessusúpa.	834	45	67	41	8	8	20
30. mánudagur	Íslensk Kjötsúpa með (Lambakjöti, kartöflum og rófum) brauði og appelsínubát.	429	9	58	25	6	1	15
1. þriðjudagur	Fiskibuff með brúnni sósu, ristudum lauk, gulrótum,soðnum kartöflum, og hrásalat í ávaxtasafa. Kakósúpa með tvíbökum.	714	22	82	42	7	9	23

Purfir þú að breyta mataráskrift þinni, þ.e.a.s. bæta við dögum eða afpanta, hafðu samband við félagsþjónustu bæjarfélags þíns.

Matarbakkinn er u.þ.b. 680-740gr Athugasemdir vegna matar þá er haft samband við Veislulist í síma 555-1810. Réttir geta breyst ef vörur eru ekki fáanlegar.

Prentvæn útgáfa af matseðli er á heimasíðu okkar. <https://veislulist.is/heimilismatur/> Þar má nálgast Orkustuðla og ofnæmisvalda.