Sími: 555-1810 | www.veislulist.is | veislulist@veislulist.is

	Næringargildi í einum skammti (frá 68-720gr)	Orka [kkal]	Kol vetni [gr]	Þar af sykur [gr]	Fita [gr]	Mettuð fita [gr]	Prótín [gr]	Salt [gr]
	oktober							
1. laugardagur	Ofnsteikt Langa í hvítlauks og pipar marineringu, st kartöflum (pipar og salt), rótargrænmeti, jógúrt grænmetissósu. | Tómatsúpa (Vegan súpa).	879	51	27	39	13	79	1,4
2. sunnudagur	Grísasnitsel með rjóma sveppasósu, St.Kartöflum með kryddjurtum, mais og belgjabaunum. | Rjómalöguð prinsessusúpa.	826	57	6	39	16	49	1,3
3. mánudagur	Soðið og saltað folaldakjöt með kartöflum, rófustöppu og jafningi. Appelsínubátur. | Tær Grænmetissúpa.	742	51	24	32	13	63	10,4
4. þriðjudagur	St. þorskur í Panko raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli og remólaðisósu. | Heitur Sveskjugrautur.	1154	60	18	80	11	45	0,9
5. miðvikudagur	Grísasnitsel með St-kartöflum(salt-pipar-kjúkl-krydd), ananas, grænmetis blöndu. | Aspas og kjúklinga súpa.	784	60	9	37	16	50	1,4
6. fimmtudagur	Ofnbakaður Þorskur með humarsósu, soðnum kartöflum og brokkólí | Eplagrautur og rjómabland (kaffi rjómi).	571	43	15	20	8	53	0,3
7. föstudagur	St kjúklingabringa taco og oregano með st kartöflum pipar, maískorni, belgjabaunum og heimalagaðri kokteilsósu. | Sveppasúpa. | Súkkulaðimús með peru.	1181	57	26	83	24	48	3,1
8. laugardagur	Ofnbakur Lax með Hollandiessósu, smjörgljáðum kartöflum og blómkáli. | Sellerysúpa.	658	38	14	33	10	51	1,0
9. sunnudagur	Steiktir lambaskankar (leggir) með kartöflumús, rótargrænmeti og brúnni sósu.	782	17	7	43	28	81	0,7
10. mánudagur	Soðinn lambsbógur með hrísgrjónum, soðnum kartöflum og karrýsósu. | Blaðlaukssúpa bætt með rjóma.	742	39	3	45	27	46	1,3
11. þriðjudagur	St. þorskur Munier með bacon og blaðlauk, soðnar kartöflur og gulrætur, smjör. | Drottningagrautur með kaffirjóma.	890	63	16	46	20	53	1,2
12. miðvikudagur	Grísabuff með steiktum lauk og sveppum, grænar baunir, sveppasósu, st.kartöflum. | Tómatsúpa.	687	51	8	36	19	37	0,8
13. fimmtudagur	Gufusoðin Ýsa með Hollandissósu, smjörgljáðar kartöflur með dilli, hrisgrjónum og grænmeti. | Gulróta og engifer súpa.	651	34	3	35	13	49	0,9
14. föstudagur	Hamborgahryggur með villisveppasósu, steiktar kartöflur (salt og pipar), smjörgljáðu blómkáli og grænum baunum. | Ítölsk lauksúpa | Hunangsrjómarönd með súkkulaði.	896	48	21	59	27	41	2,3
15. laugardagur	Saltfiskur (Þorskur) með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri. | Grjónagrautur, kanilsykur.	934	70	21	45	25	57	1,5

Dagar 16- 31 vinsamlega snúið matseðlinum við

Breytingar á mataráskrift þinni, þ.e.a.s. bæta við dögum eða afpanta, hafið samband við félagsþjónustu bæjarfélags þíns.

Matarskammtur er u.þ.b. 650 -700 gr 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 einnig orkustuðlar og ofnæmisvaldar.
Þeir sem vilja fá matseðil á email í pdf formi sendið á info@skutan.is | heimaþjónusta.

Súpur-sósur eru glúten fríar hveitilaust. Frávik uppstúfur og makkarónugrautur.

Sími: 555-1810 | www.veislulist.is | veislulist@veislulist.is

Næringargildi í einum skammti (frá 68-720gr)

oktober

			Orka [kkal]	Kolvetni [gr]	Þar af sykur [gr]	Fita [gr]	Mettuð fita [gr]	Prótín [gr]	Salt [gr]
16.	sunnudagur	Ungversk Gúllassúpa (Nautakjöt, kartöflur, gulrætur, sellery, laukur, kryddjurtir) smábrauð og smjör.	643	51	6	33	12	35	1,2
17.	mánudagur	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð og smurosti. | Mexikósk papríku súpa.	794	59	8	38	17	51	2,3
18.	þriðjudagur	Léttsöltuð þorskstykki með broccoli, sætri kartöflumús og velouté sósu. | Sellerísúpa með Cheddarosti og koriander.	549	22	9	25	10	58	0,8
19.	miðvikudagur	Mexíkóskur kjúklinga réttur (læri) með hrísgrjónum Nachos og ostasósu. Baquette brauð og smurostur. | Grænmetissúpa.	855	56	2	46	18	53	3,9
20.	fimmtudagur	Plokkfiskur með kartöfluteningum, rúgbrauði og smjöri. | Vanillubúðingur með jarðaberjagraut.	755	70	28	31	16	47	0,9
21.	föstudagur	Steiktur Grísakambur, bátafrönskum, BBQ-sósu, mais, blaðlauks-rauðkálssalati. | Aspassúpa. | Donuts m/ Súkkulaði.	1257	70	18	77	22	68	3,4
22.	laugardagur	St. Steinbítur Munier á hrisgrjónum og grænum baunum, hvítvíns piparsósa og soðnum kartöflum. | Grísk kartöflusúpa.	588	43	3	27	11	42	1,1
23.	sunnudagur	St. Kjúklingabringa með steiktum kartöflum, maiskorni og sveppasósu.| Súpa Agnes Sorel bætt með rjóma og brandý.	599	38	5	28	11	45	1,7
24.	mánudagur	St. kjötbúðingur með beikonsósu, st kartöflum í timian, grænar baunir og rauðkáli. | Blaðlaukssúpa.	746	58	15	44	20	27	4,4
25.	þriðjudagur	Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum. | Gulrótarmauksúpa.	1088	61	8	72	11	47	1,4
26.	miðvikudagur	Hakkað buff (Nautakjöt 40% -Svínakjöt 40%) með mildri piparsósu, papriku steiktum kartöflum, sumarblöndu og hrásalati. | Minestronesúpa.	1044	55	7	64	18	39	0,7
27.	fimmtudagur	Nætusaltaðir Þorskbitar með soðnum kartöflum, rófustöppu, 2*10gr smjörstykki og rúgbrauði. | Grjónagrautur, kanelsykur og Lifrapylsa.	956	78	23	48	27	48	1,9
28.	föstudagur	Steikt lambalæri með Bernaissósu, steiktar kartöflur, rótargrænmeti. | Sveppasúpa. | Kanelsnúður.	893	52	14	54	21	49	1,7
29.	laugardagur	Ofnbökuð Langa í Grískri Marineringu, Basmatí hrísgrjón, Tómat-karrýsósa. | Kakósúpa og tvíbaka.	846	80	35	40	16	39	4,4
30.	sunnudagur	St kalkúnarsnitsel með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), blómkál, Sveppa piparsósa bætt með púrtvíni, Eplasalat.	918	60	12	54	11	44	0,7
31.	mánudagur	Kjúklingapottréttur með grænmeti (sveppir, papríka, græn-baunir, gulrætur, maiskorn), hrisgrjónum og smábrauði. | Karry-kókos súpa.	528	47	6	23	12	32	2,1

Breytingar á mataráskrift þinni, þ.e.a.s. bæta við dögum eða afpanta, hafið samband við félagsþjónustu bæjarfélags þíns.

Matarskammtur er u.þ.b. 650 -700 gr 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 einnig orkustuðlar og ofnæmisvaldar.
Þeir sem vilja fá matseðil á email í pdf formi sendið á info@skutan.is | heimaþjónusta.

Súpur-sósur eru glúten fríar hveitilaust. Frávik uppstúfur og makkarónugrautur.