

Nr.	Litir	Vika no 21 - 2023 - 22 - 28 maí.	Orka	Fita	Met.Fit	Kolvet	Þ.af	Prótín	Salt
Mánudagur			keal	gr	gr	gr	gr	gr	gr
1		Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð, smurosti og hrásalati. Mexíkósk papríku súpa.	826	53	18	64	12	51	2,5
2		Kjúklingur í Tikka masala mareninu, hrisgrjón, Rótargrænmeti, jógúrt dressing, hrásalat og smábrauði. Mexíkósk papríku súpa.	649	44	12	49	12	46	5,5
Þriðjudagur									
1		Ofnbökuð Langa í Grískri Marineringu,, Basmatí hrisgrjón, Tómat-karrysósa & ávaxtasalat. Kakósúpa og tvíbaka.	833	40	16	77	35	39	4,4
2		Pasta al forno, bakað (Ravioli spínat og ostur, bacon, kjúkling og blaðlauk), í hvítlaufs ostasósu, tómatsalat og melónubitar Kakósúpa og tvíbaka.	931	51	23	68	20	44	3,0
Miðvikudagur									
1		Ungverskt lamba gúllas í rjómasósu með grænmeti, sætri kartöflumús, sveitasalat og smábrauði.	788	40	22	46	13	59	1,2
2		Bátur með kjúklingaskinku, beikoni, iceberg, tómati, rauðlauk, hvítlaukkssósa, appelsínubátur. Grænmetissúpa bætt með rjóma.	1043	56	12	99	17	31	4,4
Fimmtudagur									
1		Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarosósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum, gúrkum,tómat og sítrónu. Vanillubúðingur með jarðarberjagraut.	1167	70	8	80	24	51	1,9
2		Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrisgrjónum og hrásalat. Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.	976	51	12	86	25	36	3,7
Föstudagur									
1		Steikt lambalæri með Bernaisósu, steiktar kartöflur, rótargrænmeti, hvítkáls-maíssalat. Sveppasúpa. Kanelsnúður.	1054	69	23	56	16	51	1,9
2		St. karfi með rjómasósu, soðnum kartöflum, blómkáli og salati. Sveppasúpa. Kanelsnúður.	904	45	11	77	18	45	0,4
Laugadagur									
1		Djúpsteikt ýsa, hrisgrjón og súrsæt sósa, rófu og rúsínusalat Grísk Kartöflumauksúpa og smábrauð.	863	35	7	79	13	54	2,1
2		Lasagna með hvítlauchsbrauði, tómatsósu og hrásalati. Ávaxtarbakki melónu og appelsínubátur.	883	51	17	94	31	43	1,8
Sunnudagur									
1		Grísabógsteik með brúnni kryddsósu, sykurbrónuðum kartöflum, broccoli blöndu og rauðkáli. Aspássúpa bætt með rjóma.	829	41	19	50	24	63	2,4
2		Djúpsteiktur kjúklingur og franskar kartöflur, hrásalat og kokteilsósa.	1673	116	9	73	11	89	1,9
Valréttir mánudag - föstudags.									
3		Plokkfiskur (þorskur) Gratín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelónubitar. Smábrauð og smjör.	876	67	26	52	11	55	1,4
4		Heit samloka (þriggjalaga) með skinku, osti & sósu, báta kartöflur, kokteilsósu, salati. Jónagold.	1588	116	19	121	23	46	7,1
5		Lasagna með hvítlauchsbrauði, tómatsósu og hrásalati. Ávaxtarbakki melónu og appelsínubátur.	883	51	17	94	31	43	1,8
6		Marineraðar Grísasneiðar(kambur), smjörgljáð maís, bakað blómkál með hvítlaukspipar, Ítölsk dressing og hrásalat Súpa dagsins.	1435	116	35	29	10	68	3,2
7		Pizza með Skinku ananas rjómaosti og osti.	788	39	21	110	12	64	9,4
Léttur bita mánudag - föstudags									
8	m	Kjúklingabaunabuff 110gr, Veislusalat 50gr, Cous Cous 60g, Rifnar gulrætur 40gr, Rúsínur 7gr, Brokkólí 50gr, Hvítlaukkssósa 50gr, Jónagold 75gr Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar 190g Réttur er VEGAN.	596	36	7	88	29	17	0,9
8	þ	Ofnbakaður Lax, Bankabygg & smátt skorið grænmeti, Asian-salat kínverkar núðlur og Radísur, Gulrætur og Selleryrót bakað, Ferskt Brocoli og hvítlauksdressing í boxi.	675	49	5	45	16	42	1,1
8	m	Tortillakaka (skinka, paprika, chilli, rauðlauk) 140gr, Sveitasalat 90gr, Hrisgrjónablanda(gulrætur, sellery og blaðlaukur) 60gr, Salat-Jógúrtsósa 50gr, Melóna 100gr Epla & hafra Skyr 190gr..	546	22	11	58	27	27	2,4
8	f	Kjúklingalæri á beini ofnsteikt (Índverskum hætti) 100gr, hrisgrjón-grænar baunir og kúmen 140gr, Blómkál-Spergilkál og salatostur og krydd 150gr, Salatsósa Hvítlaufs 60gr, hvítlauchsbrauð 60gr Jógúrt hreint 180gr.	840	58	17	64	19	44	2,7
8	f	Spinatbuff 100gr, sveitasalat 80gr, Farfalle pasta 60gr, blómkál 30gr, ½ egg 27gr, tómatar 30gr, melóna 80gr, Jógúrtsósa (sesam og hvítlaufs) 50gr. KEA skyr 200gr.	704	31	10	65	20	39	1,7
9		Vegan réttir Vikunar endurspeglar rétt no 8 (Léttur bita), þar sem verður gerð vegan útgáfa af þeim réttum (Oumph í staðin fyrir kjöt) (Pasta eða soja fiskur í staðin fyrir Fisk) Ætlum að prófa hvernig þetta gengur.	0	0	0	0	0	0	0,0

Nýmjólk 1 líter og 250 ml | léttmjólk 250 ml | Floridana 250 ml |

Umngengisreglur fyrir matabakka: Tæmið plastilaát úr matarbökkum og setið þá aftur í staðu með ólina bundna.

Breyting á pöntunar fyrirkomulagi: Panta verður fyrir kl 09:30 eftir kl 09:30 bara breytingar á áður insendum pöntunum.

No	Color	Vika no 21 - 2023 - 22 - 28 maí.	Calories table per course						
			Cal kcal	Fat gr	Dv.Fat gr	Carbo gr	Dv.C ho gr	Pro gr	Sol gr
Monday									
1		Spaghetti Bolagnese with salad and bread roll & cheese spread Mexico-bell pepper soup	826	53	18	64	12	51	2,5
2		Chicken Tikka Masala, rice, vegetables, yogurt sauce, Coleslaw and bun Mexican bell pepper soup	649	44	12	49	12	46	5,5
Tuesday									
1		Oven baked Ling in Greek marinade, Basmati rice, Tomato-curry sauce & fruit salad Cocoa soup & rusk	833	40	16	77	35	39	4,4
2		Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, melons Cocoa soup & rusk.	931	51	23	68	20	44	3,0
Wednesday									
1		Hungarian lamb goulash with mashed sweet potatoes, vegetables, country salad and bun.	788	40	22	46	13	59	1,2
2		Sub with chicken slice, bacon, iceberg salad, tomato, red onion, garlic sauce and orange Creamy made vegetable soup	1043	56	12	99	17	31	4,4
Thursday									
1		Deep fried haddock with sauce Tartar (pink), rice, potatoes with tomato, cucumber & lemon Vanilla pudding with strawberry cream	1167	70	8	80	24	51	1,9
2		Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie	976	51	12	86	25	36	3,7
Friday									
1		Lamb with Bernais sauce, pan fried potatoes, root vegetables, cabbage & corn salad Mushroom soup Cinnamon bun	1054	69	23	56	16	51	1,9
2		Baked Redfish with potatoes, creamy sauce, cauliflower and salad Mushroom soup Cinnamon bun.	904	45	11	77	18	45	0,4
Saturday									
1		Deep fried haddock with sweet and sour sauce, raw swede salad & raisins Greek potato soup & bread	863	35	7	79	13	54	2,1
2		Lasagna with minced meat, garlic bread, Ketchup and Coleslaw Fruits, melon & orange	883	51	17	94	31	43	1,8
Sunday									
1		Baked pork shoulder with pepper sauce, sugar glazed potatoes, broccoli mix and red cabbage Creamy made asparagus soup.	829	41	19	50	24	63	2,4
2		Deep fried chicken with french fries, Coleslaw and Icelandic sauce.	1673	116	9	73	11	89	1,9
These meals are available from Monday to Friday									
3		Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon Bun & butter.	876	67	26	52	11	55	1,4
4		Ham and cheese sandwich (three layers) with fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce and apple	1588	116	19	121	23	46	7,1
5		Lasagna with minced meat, garlic bread, Ketchup and Coleslaw Fruits, melon & orange	883	51	17	94	31	43	1,8
6		Marinated pork chops, butter glazed Corn, baked cauliflower, Italian sauce, coleslaw Soup of the day	1435	116	35	29	10	68	3,2
7		Pizza with ham, pineapple, cream cheese & cheese.	788	39	21	110	12	64	9,4
Health meal from Monday to Friday									
8	m	Chickpea patty 110gr, salad 50gr, Cous Cous 60g, carrots stripped 40gr, raisins 7gr, broccoli 50gr, Garlic sauce 50gr, Jonagold 75gr Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie 190gr VEGAN	596	36	7	88	29	17	0,9
8	T	Oven baked salmon, barley wheat salad & finely chopped vegetables, Asian noodle salad & Radish, baked Carrots & Celery, fresh Broccoli and garlic dressing.	675	49	5	45	16	42	1,1
8	W	Tortilla (ham, bell pepper, chilli, red onion) 140gr, Country salad 90gr, Rice mix(carrots, cellery & leek) 60gr, Yogurt sauce 50gr, Melon 100gr. Apple & oats Skyr 190gr	546	22	11	58	27	27	2,4
8	T	Indian baked chicken drumstick 100gr, rice-green beans & cumin 140gr, Cauliflower-broccoli & salad cheese and spices 150gr, garlic sauce 60gr, garlic bread 60gr Yogurt 180gr.	840	58	17	64	19	44	2,7
8	F	Spinach patty 100gr, country salad 80gr, Farfalle pasta 60gr, cauliflower 30gr, ½ egg 27gr, tomato 30gr, melon 80gr, Yogurt sauce with sesame & garlic 50gr. KEA skyr 200gr.	704	31	10	65	20	39	1,7
9		Vegan is same as No 8 but with a vegan version, (instead of meat there will be Oumph, instead of fish there will be pasta or Soy fish). We are just trying this method and see how it goes.	0	0	0	0	0	0	0,0

Milk 1 ltr and 250ml | Skimmed milk 250ml | Florida 250 ml

The handling of meal trays: Empty the trays and put them again in the stack and put the strap on.