

Nr.	Litir	Vika no 22 - 2023 - 29 - 04 júní.	Orka	Fita	Met.Fit	Kolvet	Þ.af	Prótín	Salt
		Næringargildi í einum skammti.	keal	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Mánudagur Rauður dagur réttir 3-9 ekki í boði									
1		Steiktar Toskana bollur (Gris & Nautakjöt) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían. Smábrauð og smurostur.	675	35	17	48	8	39	4,7
2		Heit samloka (þriggjalaga) með skinku, osti & sósu, báta kartöflur, kokteilsósu, salati. Jónagold.	1588	116	19	121	23	46	7,1
Þriðjudagur									
1		Plokkfiskur með kartöfluteningum með karry keim, rúgbrauðsneið og smjöri, ávöxtur árstíðarins Grjónagrautur og kanilsykur.	691	19	12	78	32	49	1,7
2		Austurlenskur kjúklingur (Lærakjöt) í karry-Kókos, grænmeti, ávöxtum, hrisgrjón, smábrauð og smjöri, Melónukubbar.	642	31	14	45	11	44	2,6
Miðvikudagur									
1		Kjúklingasnitset (lærakjöt) með smjör-gljáðum kartöflum, grænum baunum, rjómasósu bætt með dijon og hrásalati. Sellerísúpa með Cheddarosti og kóriander.	734	48	14	63	9	41	1,9
2		Danskt brauð með lifrakæfu, purusteik, bacon, tómatar, Pickles, ½ soðið egg og rauðbeðum. Sellerísúpa með Cheddarosti og kóriander.	1395	122	14	37	16	34	2,8
Fimmtudagur									
1		St. þorskur í Panko raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli, remólaðisósu og fersku dalasalati. Heitur Sveskjagrautur.	1093	71	9	61	19	49	1,3
2		Heit þriggjalaga samloka með skinku og osti og samlokusósu, franskar kartöflur og kokteilsósa. Pastasalat (egg, tómatar, agúrkur og sinnepssósa).	1669	101	20	104	16	51	6,2
Föstudagur									
1		Hamborgahryggur með villisveppasósu, steiktur kartöflur (salt og pipar), smjörgljáðu blómkáli og grænum baunum, Eplasalat í ávaxtarsafa. Ítölsk lauksúpa Hunangsrjómarönd með súkkulaði.	955	62	28	51	24	45	2,5
2		Suðrænn Saltfiskur Ratatouille, hrisgrjónum, fersksalat (Iceberg, tómatar, agúrkur). Ítölsk lauksúpa Kanelsnúður.	420	7	2	52	20	37	2,6
Laugadagur									
1		St. Fiskur (Þorskur) og steiktur laukur með brúnni sósu, soðnum kartöflum, blómkáli, tómatar & gúrkusalat. Bláberjagrautur með tvíbökum.	993	53	14	76	19	50	0,4
2		Grillaður kjúklingur (leggir), Báta-(franskar) kartöflur, kokteilsósa, og hrásalat. # Hentar fyrir keto -franskar.	1451	101	6	14	10	91	2,0
Sunnudagur									
1		St kalkúnarsnitset með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), Rusticana Blanda, sveppa piparsósa bætt með púrtvíni, Eplasalat.	962	56	12	64	15	45	0,8
2		Fiskur(þorskur) & franskar með Tartarsósu hvít, grænum baunum, sítrónubát og hrásalati	1295	108	13	36	9	50	1,2
Valréttir mánudag - föstudags.									
3		Nætursaltaður þorskur með soðnum kartöflum, gulrótum, smjöri og rúgbrauði.	780	32	16	64	19	55	4,2
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, tómatasósu og hrásalati. Ávaxtarbakki melónu og appelsínubátur.	883	51	17	94	31	43	1,8
6		Grillaður kjúklingur (leggir), Báta-(franskar) kartöflur, kokteilsósa, og hrásalat. # Hentar fyrir keto -franskar.	1451	101	6	14	10	91	2,0
7		Pizza með Pepperoni Bacon, ostatvennu & oregano.	922	56	24	105	6	62	9,6
Léttur bita mánudag - föstudags									
8	m	Rauður dagur. (Helgidagur) Lokað.	0	0	0	0	0	0	0,0
8	þ	Chilibuff 100gr, Kínverkar kryddnúðlur 60gr, veislusalat og spinatblöð 65gr, Rauðlaukur 10gr, Brokkólí 40gr, Grænmetissósa 50gr, Appelsína 75gr, Kornbrauð, Pestó 25 gr. Súrmjólk með Musli 215gr.	621	46	9	78	27	22	1,3
8	m	Mexikó-Grisastrimlar 100gr, Kúrekasalat 80gr, Rifnar Gulrætur 30gr, Rúsínur 10gr, Hrisgrjón 30gr, Spergilkál 40gr, Ostapaprikusósa 40gr, Banani 100gr, Hvítlauchsbrauð 55gr. Óskajógúrt 180gr.	788	30	14	83	37	43	2,6
8	f	Túnfiskur 50gr, Pasta Penne 100gr, Blómkál 40gr, Jöklasalat, tómatur,agúrkur 130gr, Piparrótarsósa 50gr, ½ Egg, Gróft brauð, Smjöri 10gr. Berja & hafra smoothie 195gr.	596	21	10	66	17	33	1,2
8	f	Steiktur Kjúklingur, (Úrb.Leggir)90g, Icebergsalat 70g, Blómkál 70g, Gulrætur rifnar 20g, Rauðkál ferkst 25g, Kjúklingabaunir 70g, Cherry tómatar 60g, Egg 54g, Hvítlauksdressing 40g	346	28	5	14	7	32	1,0
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 |
 Umgengisreglur 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 22 - 2023 - 29 - 04 júní.	Calories table per course						
			Cal kcal	Fat gr	Dv.Fat gr	Carbo gr	Dv.C ho gr	Pro gr	Sol gr
Mondav									
1		Tuscan meatballs with mashed potatoes, green beans, sauce with timian, bun & cheese spread.	675	35	17	48	8	39	4,7
2		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
Tuesday									
1		Fish stew with diced potatoes & taste of curry, rye bread & butter and fruit of the season Pudding rice with cinnamon	691	19	12	78	32	49	1,7
2		Oriental chicken in coconut-curry sauce, vegetables, fruits, rice, bun & butter, melons.	642	31	14	45	11	44	2,6
Wednesday									
1		Chicken schnitzel with green beans, glazed potatoes, Dijon-mushroom sauce and cabbage salad Cellery soup with cheddar & coriander	734	48	14	63	9	41	1,9
2		Danish bread with pork, lamb paté, bacon, ½ egg, tomatoes, pickles and Beetroots Cellery soup with cheddar & coriander.	1395	122	14	37	16	34	2,8
Thursday									
1		Breaded Cod with remoulade sauce, boiled potatoes, cauliflower and salad Prune pudding	1093	71	9	61	19	49	1,3
2		Three layered ham and cheese sandwich, french fries and Icelandic sauce Pasta salad (egg, tomato, cucumber, mustard sauce)	1669	101	20	104	16	51	6,2
Friday									
1		Smoked rack of pork, wild mushroom sauce, pan fried potatoes seasoned with salt & pepper, butter glazed cauliflower & green beans and apple cabbage salad in juice Italian onion soup Honey fromage with chocolate	955	62	28	51	24	45	2,5
2		Southern salted cod with Ratatouille, rice & fresh salad Italian onion soup Cinnamon bun	420	7	2	52	20	37	2,6
Saturday									
1		Breaded Cod with seared onion, sauce, boiled potatoes, cauliflower, tomato & cucumber salad Blueberry soup with rusk	993	53	14	76	19	50	0,4
2		Baked chicken (drumstick), fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce . # Suitable for Keto - fries	1451	101	6	14	10	91	2,0
Sunday									
1		Turkey schnitzel with pan fried potatoes, Rusticana mix, mushroom pepper sauce and apple salad	962	56	12	64	15	45	0,8
2		Fish & chips (Cod) with sauce Tartar (white), green beans, lemon and Coleslaw	1295	108	13	36	9	50	1,2
These meals are available from Monday to Friday									
3		Over night salted cod with potatoes, carrots, rye bread and butter.	780	32	16	64	19	55	4,2
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		Baked chicken (drumstick), fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce . # Suitable for Keto - fries	1451	101	6	14	10	91	2,0
7		Pizza with Pepperoni, Bacon, double cheese & Oregano.	922	56	24	105	6	62	9,6
Health meal from Monday to Friday									
8	m o n	Holiday of the festive season. Multiple courses not available on this day.	0	0	0	0	0	0	0,0
8	T u e	Chilli patty 100gr, Chinese spice noodles 60 gr, salad with spinach 65gr, Red onion 10gr, Broccoli 40 gr, Italian sauce 50 gr, Orange 75, Multi grain bread, Pesto 25 gr. Soured milk with Musli 215 gr.	621	46	9	78	27	22	1,3
8	W e d	Mexico seasoned Pork strips 100gr, Salad mix 80gr, Carrots shreds 30 gr, Raisins 10 gr, Rice 30 gr, Broccoli 40gr, Paprika cheese sauce 40gr, Banana 100gr, Garlic bread 55gr Yogurt 180gr.	788	30	14	83	37	43	2,6
8	T h u	Tuna 50 gr, Penne Pasta 100gr, Cauliflower 40gr, Lettuce, Tomato, Cucumber 130gr, Horseradish sauce 50 gr, ½ Egg 27gr, Multi Grain Bread & Butter 10gr. Berry & Oat smoothie 195gr.	596	21	10	66	17	33	1,2
8	F r i	Fried chicken 90g, Iceberg salad 70g, Cauliflower 70g, Carrots strips 20g, Red cabbage 25g, Chickpeas 70g, Cherry tomato 60g, Egg 54g, Garlic sauce 40g	346	28	5	14	7	32	1,0
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|Floridana 250 ml

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