

		Orka	Kol vetni	Þar af sykur	Fita	Metuð fita	Prótín	Salt
		[kkal]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]
1. fimmtudagur	St. þorskur í Panko raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli og remólaðisósu.   Heitur Sveskjugrautur.	1082	60	18	71	9	49	1,2
2. 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
3. laugardagur	St. Fiskur (Þorskur) og steiktur laukur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og blómkáli.   Bláberjagrautur með tvíbökum.	975	74	18	52	13	48	0,4
4. sunnudagur	St kalkúnarsnitsel með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), Rusticana blanda, Sveppa piparsósa bætt með púrtvíni, Eplasalat.	927	62	13	54	11	44	0,7
5. mánudagur	Íslensk Kjötsúpa með (Lambakjöti, kartöflum og rófum) brauði og smjöri	726	71	7	29	15	42	1,6
6. þriðjudagur	Steiktar fiskibollur með léttipípraðri lauksósu, gulrótum, smjörgljáðum kartöflum.   Rabbabagrautur.	1588	55	20	35	11	27	4,3
7. miðvikudagur	Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrisgrjónum og smábrauði.   Blaðlaukssúpa.	583	51	9	23	14	40	1,4
8. fimmtudagur	St. Þorskbítar í raspi með rjómakarrysósu, hrisgrjónum og kartöflum.   Sætkartöflumauksúpa.	879	71	12	44	9	46	0,7
9. föstudagur	Steikt lambalæri kryddað með Toskana blöndu, steiktar kartöflur með pipar og steinselju, brokkóliblenda, sveppa-púrtvínssósa.   Aspássúpa bætt með rjóma.   Karamellumús.	818	38	13	51	28	48	0,7
10. 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
11. sunnudagur	Grísasnitsel með rjóma sveppasósu, St.Kartöflum með kryddjurtum, mais og belgjabaunum.   Rjómalöguð prinsessusúpa.	826	57	6	39	16	49	1,3
12. mánudagur	Steiktar Toskana bollur ( Grís & naut ) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían.   Grænmetissúpa.	608	40	8	34	18	33	3,8
13. þriðjudagur	St. þorskur í Panko raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli og remólaðisósu.   Heitur Sveskjugrautur.	1082	60	18	71	9	49	1,2
14. miðvikudagur	Grísabuff með steiktum lauk og sveppum, grænar baunir, sveppasósu, st.kartöflum.   Tómatsúpa.	1002	51	8	71	22	37	0,8
15. fimmtudagur	Ofnbakaður Þorskur með humarsósu, soðnum kartöflum og brokkólí   Eplagrautur.	555	42	15	19	7	52	0,3

### Dagar 16- 31 vinsamlega snúið matseðlinum við

Breytingar á mataráskrift þinni, þ.e.a.s. bæta við dögum eða afpanta, hafðu samband við [félagsþjónustu bæjarfélags þíns](#).

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@veislulist.is](mailto:info@veislulist.is) | [heimaþjónusta](#).**

		Orka	Kolvetni	Þar af sykur	Fita	Metuð fita	Prótein	Salt
		[kkal]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]
16. föstudagur	St kjúklingabringa taco og oregano með st kartöflum pipar, maískorni, belgjabaunum og heimalagaðri kokteilsósu.   Sveppasúpa.   Súkkulaðímús með peru.	1181	57	26	83	24	48	3,1
17. laugardagur	Ofnbakur Lax með Hollandiessósu, smjörgljáðum kartöflum og blómkáli.   Sellerysúpa.	658	38	14	33	10	51	1,0
18. sunnudagur	Smurbrauð - Roast-beef remúlaði, steiktur laukur, súrar gúrkur og egg, kartöflusalat.   kaldur ávaxtagrautur með rjómadoppu.	1062	58	20	68	15	52	4,3
19. mánudagur	Lamba Karry -kókos gúllas með grænmeti og ananas. Hrisgrjón, soðnum kartöflum og baquett brauði.   Grísk Kartöflusúpa.	825	76	4	33	18	52	1,7
20. þriðjudagur	St. þorskur Munier með bacon og blaðlauk, soðnar kartöflur og gulrætur, smjör.   Drottningagrautur.	874	62	16	45	19	53	1,2
21. miðvikudagur	Grísasnitset með St-kartöflum(salt-pipar-kjúkl-krydd), grænmetis blöndu.   Aspás og kjúklinga súpa.	766	56	6	37	16	50	1,4
22. fimmtudagur	Gufusoðin Ýsa með Hollandiessósu, smjörgljáðar kartöflur með dilli, hrisgrjónum og grænmeti.   Gulróta og engifer súpa.	563	34	3	23	10	53	1,3
23. föstudagur	St. Kalkúnabringa, appelsínusósa, sumarblanda, St. kartöflur með miðjarðarhafskryddi.   Blómkálsúpa með rjómaosti.   Panna Cotta með jarðaberjasósu.	784	44	17	40	20	52	1,5
24. laugardagur	Saltfiskur (Þorskur) með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri.   Grjónagrautur, kanilsykur.	927	68	20	45	25	57	3,4
25. sunnudagur	Ungversk Gúlassúpa (Nautakjöt, kartöflur, gulrætur, sellery, laukur, kryddjurtir) smábrauð og smjör.	643	51	6	33	12	35	1,2
26. mánudagur	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð og smurosti.   Mexíkósk papríku súpa.	794	59	8	38	17	51	2,3
27. þriðjudagur	Léttsoðnuð þorsstykki með broccoli, sætri kartöflumús og velouté sósu.   Sellerísúpa með Cheddarosti og koriander.	568	24	9	26	11	58	2,8
28. miðvikudagur	Mexíkóskur kjúklinga réttur (læri) með hrisgrjónum Nachos og ostasósu. Baquette brauð og smurostur.   Grænmetissúpa.	855	56	2	46	18	53	4,0
29. fimmtudagur	Plokkfiskur með kartöfluteningum, rúgbrauði og smjöri.   Vanillubúðingur með jarðaberjagraut.	799	76	31	33	16	48	1,1
30. föstudagur	Gljáð grisasteik með sykurbr-kartöflum, rjómalöguð rauðvínssósa, grænmetisblanda (Mexico).   Aspásúpa.   Donuts m/ Súkkulaði Minni.	858	55	19	43	21	60	1,9
1. laugardagur	St. Steinbítur Munier á hrisgrjónum og grænum baunum, hvítvins piparsósa og soðnum kartöflum.   Grísk kartöflusúpa.	588	43	3	27	11	42	1,1

**Breytingar á mataráskrift þinni, þ.e.a.s. bæta við dögum eða afpanta, hafið samband við [félagsþjónustu bæjarfélags þíns](#).**

**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@veislulist.is](mailto:info@veislulist.is) | heimaþjónusta.**