

	Næringargildi í einum skammti (u.þ.b 600gr + -)	Orka [kkal]	Kolvetni [gr]	Þar af sykur [gr]	Fita [gr]	Mettuð fita [gr]	Prótín [gr]	Salt [gr]
nóvember								
1. miðvikudagur	Grísapottréttur í kókosmjólk, karry og kanill (Indverskt þema), grænmeti, hvítkál, bambus, hrísgrjón og smábrauði Kjúklinga og paprikusúpa.	583	51	3	20	8	49	1,6
2. fimmtudagur	St. þorskur í raspi með blómkáli, soðnum kartöflum, sítrónubát, remólaðísósu. Grjónagrautur með kanilsykri.	1082	62	10	67	7	55	1,0
3. föstudagur	Sinnepsgljáð grísasteik með timian krydduðum kartöflum, rjómalöguð sósa bætt með púrtvíni, sumarböndu. Sveppasúpa bætt með rjóma. Súkkulaðimús.	1100	48	20	61	29	65	2,0
4. laugardagur	Gratineruð Þorskur í rjómakarrísósu með Dill smjörgláðum kartöflum og hrísgrjónum. Sellerísúpa bætt með rjóma.	596	35	4	27	13	53	1,0
5. sunnudagur	St kjúklingaleggur og læri, maiskorn, franskar (Bátakartöflur), hrásalat og kokteilsósu.	1237	57	12	89	4	84	2,8
6. mánudagur	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð og smjöri. Mexíkósk papríku súpa.	775	59	7	40	18	43	1,7
7. þriðjudagur	Ofnbökuð Langa í Grískri Marineringu,, Basmatí hrísgrjón, Tómat-karrysósa. Kakósúpa og tvíbaka.	820	74	33	40	16	39	4,4
8. miðvikudagur	Ungverskt lamba gúllas í rjómasósu með grænmeti, sætri kartöflumús og smábrauði. Grænmetissúpa bætt með rjóma.	653	44	10	33	19	43	1,1
9. fimmtudagur	Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarsósu, hrísgrjónum, gufus.kartöflum og sítrónubát. Vanillubúðingur með jarðarberjagraut.	1198	78	22	75	9	52	1,9
10. föstudagur	Steikt lambalæri með Bernaissósu, steiktar kartöflur, rôtargrænmeti. Sveppasúpa. Kanelsnúður.	917	53	16	56	21	49	1,7
11. laugardagur	Djúpsteikt ýsa, hrísgrjón og súrsæt sósa Grísk Kartöflumauksúpa og smábrauð.	872	73	11	40	8	54	2,0
12. sunnudagur	Grísabógsteik með brúnni kryddsósu, sykurbrúnuðum kartöflum, broccoli blöndu. Aspássúpa bætt með rjóma.	784	40	14	41	19	62	2,2
13. mánudagur	St.kjötfarsbollur með grænum baunum, kartöflumús, brúnni sósu. Gulrótarmauksúpa.	718	38	7	51	24	25	4,4
14. þriðjudagur	St. þorskur í Corn flex, soðnar kartöflur, grænmetisblanda, köld piparrótar sósa. Drottningagrautur & tvíbaka.	1313	88	23	83	10	50	0,9
15. miðvikudagur	Kjúklingasnitsel (lærakjöt) með smjör-gljáðum kartöflum, grænum baunum, rjómasósu bætt með dijon. Sellerísúpa með Cheddarostí og kóriander.	659	59	5	27	13	41	1,6

Dagar 16- 31 vinsamlega snúið matseðlinum við

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 | heimaþjónusta.

		Næringargildi í einum skammti (u.þ.b 600gr + -)	Orka	Kolvetni	Þar af sykur	Fita	Mettuð fita	Prótín	Salt
			[kkal]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]
nóvember									
16. fimmtudagur	Plokkfiskur með kartöfluteningum með karry keim, rúgbrauðsneið og smjöri. Grjónagrautur og kanilsykur.		687	76	24	26	13	34	1,2
17. föstudagur	Hamborgahryggur með villisveppasósu, steiktar kartöflur (salt og pipar), smjörgljáðu blómkáli og grænum baunum. Ítölsk lauksúpa Hunangstrjómarönd með súkkulaði.		862	44	17	57	23	40	2,3
18. laugardagur	St. Fiskur (Þorskur) og steiktur laukur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og blómkáli. Bláberjagrautur með tvíbökum.		977	74	18	53	14	48	0,4
19. sunnudagur	St kalkúnarsnitset með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), Rusticana blanda, Sveppa piparsósa bætt með púrtvíni, Eplasalat.		963	64	15	58	11	44	0,7
20. mánudagur	Íslensk Kjötsúpa með (Lambakjöti, kartöflum og rófum) brauði og smjöri		762	71	7	31	16	45	1,7
21. þriðjudagur	Steiktar fiskibollur með léttþipraðri lauksósu, gulrótum, smjörgljáðum kartöflum. Rabbabagrautur.		1704	60	25	46	18	28	4,3
22. miðvikudagur	Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrisgrjónum og smábrauði. Blaðlaukssúpa.		549	50	8	22	13	36	1,3
23. fimmtudagur	Steikt Kalkúnabringa með Mildri Piparsósu, léttsoðið brokoli, st kartöflum með kryddjurtum. Súpa Agnes Sorel bætt með brandý. Kleinuhringur lítill.		640	38	6	35	13	53	1,8
24. föstudagur	Ofnbakaður lax með rótargrænmeti, smjörgljáðum kartöflum, Bernaissósu. Sveppasúpa. Kanelnúður.		723	52	15	35	12	49	0,5
25. laugardagur	Ofnsteikt Langa í hvítlauks og pipar marineringu, st kartöflum (pipar og salt), rótargrænmeti, jógúrt grænmetissósu. Tómatasúpa (Vegan súpa).		535	30	7	22	3	51	0,7
26. sunnudagur	Grísnitset með rjóma sveppasósu, St.Kartöflum með kryddjurtum, mais og belgjabaunum. Rjómalöguð prinsessusúpa.		858	57	6	42	17	49	1,3
27. mánudagur	Steiktar Toskana bollur (Grís & naut) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían. Grænmetissúpa.		608	41	8	34	18	33	3,8
28. þriðjudagur	St. þorskur í Panko raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli og remólaðisósu. Heitur Sveskjugrautur.		1158	60	19	79	11	49	1,2
29. miðvikudagur	Grísabuff með steiktum lauk og sveppum, grænar baunir, sveppasósu, st.kartöflum. Tómatasúpa.		1106	52	8	81	24	38	0,8
30. fimmtudagur	Ofnbakaður Þorskur með humarsósu, soðnum kartöflum og brokkólí Eplagrautur.		555	42	15	19	7	52	0,3
1. föstudagur	St kjúklingabringa taco og oregano með st kartöflum pipar, maískorni, belgjabaunum og heimalagaðri kokteilsósu. Sveppasúpa. Súkkulaðimús með peru.		1100	51	20	77	18	46	3,0

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.