

Nr.	Orkustuðlar og ofnæmisvaldar. á www.veislulist.is // Næringargildi í einum skammti.	Orka	Fita	Met. Fita	Kolvetni	Þafsykur	Prótein	Salt
Litir	Vika no 47 - 2023 -20 -26 nóvember.	kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr
<b>Mánudagur</b>								
1	Lasagna, hvítlauksbrauð og hrásalat   Ávöxtur árstíðar.	914	55	21	93	26	43	1,9
2	Íslensk Kjötsúpa með (Lambakjöti, kartöflum og rófum) brauði og appelsínubát.	636	23	12	61	15	42	1,0
<b>Þriðjudagur</b>								
1	Soðin ýsuflok með soðnum kartöflum, gulrötum, rúgbrauði og smjöri.   Grjónagrautur og kanilsykur.	954	45	24	75	26	59	2,3
2	Kjúklingalækjöt (Stir-fry) núðlur, gulrætur,rauðlauku, sellerýrót, engifer, hvítlaukur, spergilkál baguettbrauð, smjör, Teriyaki sósa.	1282	49	12	155	48	52	4,7
<b>Miðvikudagur</b>								
1	Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrisgrjónum, smábrauði og smjöri.	728	34	19	49	10	54	1,5
2	Penne (pasta) með kjúkling, sveppum, blaðlauk,steinselju og osti í fennelsósu, hvítlauksbrauð   Melónu og appelsínubátur.	985	52	19	86	18	40	2,4
<b>Fimmtudagur</b>								
1	Steikt Kalkúnabringa með Mildri Piparsósu, léttsoðið brokóli, st kartöflum með kryddjurtum, hvítkáls-eplasalati í ávaxtasafa.   Súpa Agnes Sorel bætt með brandý.   Kleinhúringur lítill.	680	35	13	44	13	55	2,0
2	Nautaburitos með salsa, sýrðum rjóma, hrisgrjónum og salati.   Ávaxtabakki banani og appelsínubátur	665	22	9	83	28	30	3,3
<b>Föstudagur</b>								
1	Steikt lambalæri með Bernaissósu, steiktar kartöflur, rötargrænmeti, ávaxtasalat.   Aspássúpa bætt með rjóma.   Karamellumús.	973	65	29	46	20	49	1,9
2	St. langa með piparsósu, rötargrænmeti og ávaxtarsalati.   Aspássúpa bætt með rjóma.   Karamellumús.	601	21	15	52	22	47	0,7
<b>Laugadagur</b>								
1	Ofnsteikt Langa í hvítlauks og pipar marineringu, st kartöflum (pipar og salt), rötargrænmeti, jógúrt grænmetissósa og hvítkáls-perusalati   Tómatúsúpa (Vegan súpa).	556	22	3	34	11	51	0,7
2	Spaghetti Carbonara með bacon, blaðlauk, rjómasósu og hvítlauksbrauði. Ávaxtabakki Melóna og appelsínubátur.	903	44	21	92	18	30	2,9
<b>Sunnudagur</b>								
1	Grísnitsel með rjóma sveppasósu, St.Kartöflum með kryddjurtum, mais og belgjabaunum og rauðkáli.	926	45	16	67	18	60	1,7
2	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, spínat og cheryrtómatar   Hentar fyrir keto -franskar.	1507	103	9	9	5	104	2,3
<b>Valréttir mánudag - föstudags.</b>								
3	Djúpsteiktur Karfi með graslauksdressingu, steiktum kartöflum, grænum baunum og ferskusalati.   ½ Appelsína	1181	79	9	67	21	46	0,5
4	Heit samloka (þriggjálaga) með skinku, osti & sósu, báta kartöflur, kokteilsósu, salati.   Jónagold.	1588	116	19	121	23	46	7,1
5	Spaghetti Carbonara með bacon, blaðlauk, rjómasósu og hvítlauksbrauði. Ávaxtabakki Melóna og appelsínubátur.	903	44	21	92	18	30	2,9
6	Nauta Grýta í tómat og Cheddarsósu, Bökuðu blómkáli, spergilkáli og papríku og hrásalat.	951	72	20	17	12	54	2,7
7	Pizza með Pepperoni, sveppum & osti.	816	44	23	105	6	60	8,6
<b>Léttur bita mánudag - föstudags</b>								
8	m á n Kalkúnastrimlar, Pasta skrúfur, Blómkál, Iceberg, Tómatar, Gulrætur, Agúrka, og Egg heil, Grænmetissósa 50gr.	477	18	5	40	8	43	1,4
8	þ r i Kebab vefja (lamb), spínatblöð, gúrka, tómatar, kjúklingabauni, rauðlaukur, Kebab sósu), hrisgrjón 75g, appelsína 85g, Kebab sósa 55g.	767	39	6	62	14	12	2,4
8	m i ó Chilibuff 100gr, Kínverkar kryddnúðlur 60gr, veislusalat og spínatblöð 65gr, Rauðlaukur 10gr, Brokkólí 40gr, Grænmetissósa 50gr, Appelsína 75gr, Kombrauð, Pestó 25 gr.   Súrmjólk með Musli 215gr.	621	46	9	78	27	22	1,3
8	f i m Mexíkó-Grísastrimlar 100gr, Kúrekasalat 80gr, Rifnar Gulrætur 30gr, Rúsínur 10gr, Hrisgrjón 30gr, Spergilkál 40gr, Ostapapríkúsósa 40gr, Banani 100gr, Hvítlauksbrauð 55gr.   Óskajógúrt 180gr.	788	30	14	83	37	43	2,6
8	f ó s Túnfiskur 50gr, Pasta Penne 100gr, Blómkál 40gr, Jöklasalat, tómatar,agúrkur 130gr, Piparrótarsósa 50gr, ½ Egg, Gróft brauð, Smjör 10gr.   Berja & hafra smoothie 195gr.	596	21	10	66	17	33	1,2
9	Vegan réttir Vikunar endurspeglar rétt no 8 (Léttur bita), þar sem verður gerð vegan útgáfa af þeim réttum ( Oumphi 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 || Floridana 250 ml |

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

**Breyting á pöntunar fyrirkomulagi: Panta verður fyrir kl 09:30 eftir kl09:30 bara breytingar á áður innsendum pöntunum.**

No	Color	Calories table per course	Cal	Fat	Dv.Fat	Carbo	Dv.C ho	Pro	Sol
			kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr
<b>Vika no 47 - 2023 -20 -26 nóvember.</b>									
<b>Monday</b>									
1		Lasagna & garlic bread and Coleslaw   Fruit of the season.	914	55	21	93	26	43	1,9
2		Icelandic meat soup (lamb, swede, potatoes, vegetables), bun & orange	636	23	12	61	15	42	1,0
<b>Tuesday</b>									
1		Boiled cod with boiled potatoes, carrots, rye bread and butter   Pudding rice with cinnamon	954	45	24	75	26	59	2,3
2		Chicken Stir Fry, noodles, carrots, red onion, celery, ginger, garlic, broccoli, Baguette bread & butter, Teriyaki sauce.	1282	49	12	155	48	52	4,7
<b>Wednesday</b>									
1		Stroganoff in creamy sauce with mashed potatoes, pepper seasoned rice, bun and butter.	728	34	19	49	10	54	1,5
2		Penne (pasta) with chicken, mushrooms, leek, parsley & cheddar in Fennel sauce, garlic bread   Fruits, melon & orange.	985	52	19	86	18	40	2,4
<b>Thursday</b>									
1		Baked turkey breast with mild pepper sauce, blanched broccoli, seraed potatoes seasoned with herbs, cabbage-apple salad in juice   Soup Agnes Sorel with cream and Brandy   Donut	680	35	13	44	13	55	2,0
2		Beef burrito with rice, fresh salad, sour cream and salsa sauce   Fruits, banana & orange	665	22	9	83	28	30	3,3
<b>Friday</b>									
1		Lamb with Bernais sauce, pan fried potatoes, root vegetables, fruit salad   Asparagus soup   Caramel fromage.	973	65	29	46	20	49	1,9
2		Seared Ling with pepper sauce, root vegetables and cabbage salad in juice   Asparagus soup   Caramel fromage	601	21	15	52	22	47	0,7
<b>Saturday</b>									
1		Oven baked Ling marinated in garlic & pepper, seared potatoes, root vegetables, yogurt Italian sauce, cabbage & pear salad in juice   Tomato soup (Vegan)	556	22	3	34	11	51	0,7
2		Spaghetti Carbonara with bacon, leek, creamy pasta sauce and garlic bread   Fruits, melon & orange	903	44	21	92	18	30	2,9
<b>Sunday</b>									
1		Pork schnitzel with creamy mushroom sauce, seared potatoes with herbs, maize & cut green beans and red cabbage.	926	45	16	67	18	60	1,7
2		Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, spinach & cherry tomato /// Suitable for Keto - fries	1507	103	9	9	5	104	2,3
<b>These meals are available from Monday to Friday</b>									
3		Deep fried Redfish with Chives sauce, pan fried potatoes, green beans, fresh salad   ½ orange	1181	79	9	67	21	46	0,5
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		Spaghetti Carbonara with bacon, leek, creamy pasta sauce and garlic bread   Fruits, melon & orange	903	44	21	92	18	30	2,9
6		Beef ragout in tomato & cheddar sauce, baked cauliflower, broccoli & bell pepper and coleslaw.	951	72	20	17	12	54	2,7
7		Pizza with Pepperoni, mushrooms & cheese.	816	44	23	105	6	60	8,6
<b>Health meal from Monday to Friday</b>									
8	m o n	Turkey strips, Pasta, Cauliflower, Iceberg salad, Tomatoes, Carrot, Cucumber, Egg and Italian sauce	477	18	5	40	8	43	1,4
8	T u e	Kebab wrap with Lamb, spinach, cucumber, tomato, chick peas, sprinkle of Kebab yougurt sauce 210gr, rice 75gr, orange 85gr, Kebab yogurt sauce.	767	39	6	62	14	12	2,4
8	W e d	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	T h u	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	F r i	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
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 | Florida 250 ml

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