

	Næringargildi í einum skammti (u.þ.b 600gr + -)	Orka [kkal]	Kol vetni [gr]	Þar af sykur [gr]	Fita [gr]	Mettuð fita [gr]	Prótín [gr]	Salt [gr]
1. fimmtudagur	Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum og sítrónubát. Vanillubúðingur með jarðarberjagraut.	1198	78	22	75	9	52	1,9
2. föstudagur	Steikt lambalæri með Bernaissósu, steiktar kartöflur, rótargrænmeti. Sveppasúpa. Kanelsnúður.	915	53	16	56	21	49	1,7
3. laugardagur	Djúpsteikt ýsa, hrisgrjón og súrsæt sósa Grísk Kartöflumauksúpa og smábrauð.	868	72	11	40	8	53	2,0
4. sunnudagur	Grísabógsteik með brúnni kryddsósu, sykurbúnuðum kartöflum, broccoli blöndu. Aspássúpa bætt með rjóma.	781	40	14	41	19	62	2,2
5. mánudagur	Íslensk Kjótsúpa með (Lambakjöti, kartöflum og rófum) brauði og smjöri	762	71	7	31	16	45	1,7
6. þriðjudagur	Ofnbökuð Langa í Grískri Marineringu,, Basmatí hrisgrjón, Tómat-karrysósa. Kakósúpa og tvíbaka.	814	73	32	40	16	39	4,4
7. miðvikudagur	Kjúklingasnitsel (lærakjöt) með smjör-gljáðum kartöflum, grænum baunum, rjómasósu bætt með dijon. Sellerísúpa með Cheddarosti og kóriander.	656	58	5	27	12	41	1,6
8. fimmtudagur	Plokkfiskur með kartöfluteningum með karry keim, rúgbrauðsneið og smjöri. Grjónagrautur og kanilsykur.	684	76	24	26	13	34	1,2
9. föstudagur	Hamborgahryggur með villisveppasósu, steiktar kartöflur (salt og pipar), smjörgljáðu blómkáli og grænum baunum. Ítölsk lauksúpa Hunangsrjómarönd með súkkulaði.	861	43	17	57	23	40	2,3
10. laugardagur	St. Fiskur (Þorskur) og steiktur laukur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og blómkáli. Bláberjagrautur með tvíbökum.	973	74	17	53	14	48	0,4
11. sunnudagur	St kalkúnarsnitsel með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), Rusticana blanda, Sveppa piparsósa bætt með þúrtvíni, Eplasalat.	963	64	15	58	11	44	0,7
12. mánudagur	Steiktar fiskibollar með léttippraðri lauksósu, gulrótum, smjörgljáðum kartöflum. Rabbabagrautur.	1699	59	24	46	18	28	4,3
13. þriðjudagur	Saltkjöt með soðnum kartöflum, rófustöppu og jafningi. Baunasúpa.	775	58	13	38	19	44	4,6
14. miðvikudagur	Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrisgrjónum og smábrauði. Blaðlauksúpa.	546	49	8	22	13	36	1,3
15. fimmtudagur	St. Þorskbítar í raspi með rjómakarrysósu, hrisgrjónum og kartöflum. Sætkartöflumauksúpa.	937	74	11	49	10	46	0,7

Dagar 16- 31 vinsamlega snúið matseðlinum við

Allar breytingar á áskrift er gerð hjá þínu bæjarfélagi.

Réttir geta breyst ef vörur eru ekki fáanlegar.

Athugasemdir vegna matar þá er haft samband við Veislulist í síma 555-1810.

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]
16. föstudagur	Steikt lambalæri kryddað með Toskana blöndu, steiktar kartöflur með pipar og steinselju, brokkólíblanda, sveppa-púrtvínssósa. Aspássúpa bætt með rjóma. Karamellumús.		854	41	16	54	27	48	0,7
17. laugardagur	Ofnsteikt Langa í hvítlauks og pipar marineringu, st kartöflum (pipar og salt), rótargrænmeti, jógúrt grænmetissósa. Tómat súpa (Vegan súpa).		533	30	7	22	3	51	0,7
18. sunnudagur	Steiktir lambaskankar (leggir) með kartöflumús, rótargrænmeti og brúnni sósu.		783	19	8	43	28	81	0,6
19. mánudagur	Steiktar Toskana bollur (Grís & naut) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían. Smábrauði og smjöri Grænmetissúpa.		656	41	8	40	21	31	3,7
20. þriðjudagur	St. þorskur í Panko raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli og remólaðisósu. Heitur Sveskjagrautur.		1270	61	19	91	12	49	1,3
21. miðvikudagur	Grísabuff með steiktum lauk og sveppum, grænar baunir, sveppasósa, st.kartöflum. Tómat súpa.		1105	52	7	81	24	38	0,8
22. fimmtudagur	Ofnbakaður Þorskur með humarsósu, soðnum kartöflum og brokkólí Eplagrautur.		543	40	14	19	7	52	0,2
23. föstudagur	Ofnbakur Lax með Hollandiessósu, smjörgljáðum kartöflum og blómkáli. Sveppasúpa. Súkkulaðimús með peru.		764	49	24	41	16	50	1,2
24. laugardagur	Langa og hvítlaukslegnar kartöflur gratínerað með osti, rjómasósa með fennel keim. Karry-kókos súpa.		559	38	7	23	17	49	2,8
25. sunnudagur	Grísnitsel með rjóma sveppasósu, St.Kartöflum með kryddjurtum, mais og belgjabaunum. Rjómalöguð prinsessusúpa.		854	57	6	42	16	49	1,3
26. mánudagur	Lamba Karry -kókos gúllas með grænmeti. Hrisgrjón, soðnum kartöflum og baquett brauði. Grísk Kartöflusúpa.		825	76	4	35	20	50	1,7
27. þriðjudagur	St. þorskur Munier með bacon og blaðlauk, soðnar kartöflur og gulrætur, smjör. Drottningagrautur.		957	63	16	54	25	54	1,2
28. miðvikudagur	Grísnitsel með St-kartöflum(salt-pipar-kjúkl-krydd), grænmetis blöndu. Aspás og kjúklinga súpa.		1048	62	7	65	19	51	1,4
29. fimmtudagur	Gufusoðin Ýsa með Hollandiessósu, smjörgljáðar kartöflur með dilli, hrisgrjónum og grænmeti. Gulróta og engifer súpa.		562	34	3	23	9	53	1,4
1. föstudagur	St. Kalkúnabringa, appelsínusósa, sumarblanda, St. kartöflur með miðjarðarhafskryddi. Sætkartöflumauksúpa. Panna Cotta með jarðaberjasósu.		819	53	18	40	18	51	1,5
2. laugardagur	Saltfiskur (Þorskur) með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri. Grjónagrautur, kanilsykur.		927	68	20	45	25	57	3,4

Allar breytingar á áskrift er gerð hjá þínu bæjarfélagi.

Réttir geta breyst ef vörur eru ekki fáanlegar.

Athugasemdir vegna matar þá er haft samband við Veislulist í síma 555-1810.

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.