

| Nr. | Orkustuðlar og ofnæmisvaldar. á www.veislulist.is // Næringargildi í einum skammti. | Orka | Fita | Met. | Kol- | P.af | Pró | tín | Salt |
|---|---|------|------|------|------|------|-----|-----|------|
| Litir | Vika no 07 - 2024 -12 - 18 febrúar. | kcal | gr | gr | gr | gr | gr | gr | gr |
| Mánudagur | | | | | | | | | |
| 1 | Steiktar fiskibollur með léttþipraðri lauksósu, gulrótum, smjörgljáðum kartöflum og sýrðri smágúrku (Pickles). Rabbabagrautur. | 1575 | 32 | 9 | 58 | 28 | 27 | 4,5 | |
| 2 | Biximatur með spældu eggji, steiktum kartöflum, rauðkáli og smábrauð og smjör. | 996 | 48 | 20 | 65 | 18 | 49 | 1,7 | |
| Þriðjudagur | | | | | | | | | |
| 1 | Saltkjöt með soðnum kartöflum, rófustöppu og jafningi. Melónubitar Baunasúpa. | 839 | 39 | 20 | 68 | 21 | 47 | 4,8 | |
| 2 | Penne (pasta) með kjúkling, sveppum, blaðlauk,steinselju og osti í fennelsósu, hvítlauksbrauð Melónu og appelsínubátur. | 985 | 52 | 19 | 86 | 18 | 40 | 2,4 | |
| Miðvikudagur | | | | | | | | | |
| 1 | Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrisgrjónum, smábrauði og smjöri. | 728 | 34 | 19 | 49 | 10 | 54 | 1,5 | |
| 2 | Eggjanúðlur & grísastrimlar, paprika, blaðlaukur og blómkál í ostrusósu. Smábrauð og smjör. Ávaxtabakki Melóna og appelsínubátur. | 990 | 46 | 15 | 88 | 30 | 52 | 2,5 | |
| Fimmtudagur | | | | | | | | | |
| 1 | St. Þorskbítar í raspi með rjómakarrysósu, hrisgrjónum, kartöflum og melónubitum. | 902 | 49 | 9 | 63 | 8 | 51 | 0,8 | |
| 2 | Mexíkóskur kjúklingur(læra kjöt), hrisgrjón-pinto,kjúklingabaunir, nachos flögum og ostasósu. Ávaxtabakki eplabátur og melóna. | 781 | 38 | 10 | 60 | 14 | 47 | 4,2 | |
| Föstudagur | | | | | | | | | |
| 1 | Steikt lambalæri kryddað með Toskana blöndu, steiktur kartöflur með pipar og steinselju, brokkólíblanda, sveppa-púrtvínsósa, hvítkáls-ávaxtasalat. Aspássúpa bætt með rjóma. Karamellumús. | 886 | 55 | 27 | 47 | 20 | 49 | 0,7 | |
| 2 | Ofnbakaður lax með Toskana blöndu, smjörgljáðum kartöflum, sósu með fennel keim, ávaxtasalat. Aspássúpa bætt með rjóma. Karamellumús. | 726 | 36 | 19 | 45 | 19 | 52 | 0,6 | |
| Laugadagur | | | | | | | | | |
| 1 | Ofnsteikt Langa í hvítlauks og pipar marineringu, st kartöflum (pipar og salt), rötargrænmeti, jógúrt grænmetisósa og hvítkáls-perusalati Tómatasúpa (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 | |
| Sunnudagur | | | | | | | | | |
| 1 | Steiktir lambaskankar (leggir) með kartöflumús, rötargrænmeti og brúnni sósu. | 783 | 43 | 28 | 19 | 8 | 81 | 0,6 | |
| 2 | Kjúklingasnísel (læra kjöt) með grænum baunum, gljáðum kartöflum, dijon-sveppasósu og hrásalati. Smábrauð og smjör. | 794 | 52 | 17 | 72 | 8 | 42 | 2,3 | |
| Valréttir mánudag - föstudags. | | | | | | | | | |
| 3 | Djúpsteiktur Karfi með graslauksdressingu, steiktum kartöflum, grænum baunum og ferskusalati. ½ Appelsína | 1181 | 79 | 9 | 67 | 21 | 46 | 0,5 | |
| 4 | Heit samloka (þriggjalaga) 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 | |
| Léttur bitur mánudag - föstudags | | | | | | | | | |
| 8 | m St- Lax 100gr á salsasósu 20gr, Dalasalat 110gr, spergilkál 50gr, grænt Pestó 25gr, melóna 90gr. Blómkáls mauksúpa með rjómaosti og Parmisan 190gr. KETO. | 436 | 26 | 8 | 14 | 12 | 34 | 0,4 | |
| 8 | r Indverskar grænmetisbollur og Núðlur, Soðnar nýjar Rauðröfur, Blómkál & Spergilkál, Salat, rucola, tómatar, rauðlaukur, sólblómafræ & kókosflögur. Hummus. VEGAN | 678 | 27 | 8 | 84 | 12 | 19 | 2,3 | |
| 8 | m Tortilla með Rjómaost, Skinku, Papríku, Rauðum laukur, rifin ost, Kotasæla, Pinto & kjúklingabauna hrisgrjónablanda, i Nachos flögur og Salsasósa. | 784 | 36 | 14 | 79 | 9 | 33 | 3,7 | |
| 8 | f Kjúklingaspjót-Piri-Piri 90gr. Veislusalat og rifnar gulrætur50gr , Kartöflusalat80gr, blandaðar baunir80gr, hvítlauks i jógurtsósa50gr, Jónagold75 gr. Núðlusúpa (Rice Vermicelli)195gr. | 427 | 12 | 2 | 44 | 15 | 33 | 2,8 | |
| 8 | f St-Silungsbiti 100gr,Tómatasalat(tómatar,spínatblöð,rauðlaukur,ólífuolía) 90gr, Pastaskrúfur 60gr, Rauðlaukur 10gr, 1.Egg 55 ös gr, Blómkál 50gr, Grænmetisósa. 50gr, Jónagold 70gr. Sætkartöflusúpa 195gr. | 494 | 20 | 6 | 42 | 14 | 34 | 0,6 | |
| 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 liter og 250 ml | Floridana 250 ml |

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

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

Súpur-Sósar eru hveitilausar í réttum 1-2 frávik uppstúfur og makkarónugrautur.

matur@veislulist.is | Hólshrauni 3 | Sími 555-1810.



Menu Plan for Companies: Order before 09:30 | 555-1810 | Online | matur@veislulist.is |
 Order of meals other than main course after 09:30 will be served as main course no 1, Delivery minimum 3 meals.
 On our website you can see allergy contents.

| No | Color | Calories table per course | Cal | Fat | Dv.Fat | Carbo | Dv.C ho | Pro | Sol |
|--|-------|---|------|-----|--------|-------|------------|-----|-----|
| | | | kcal | gr | gr | gr | gr | gr | gr |
| Monday | | | | | | | | | |
| 1 | | Pan fried fish balls with light peppered onion sauce, butter glazed potatoes and Pickles. Rhubarb soup. | 1575 | 32 | 9 | 58 | 28 | 27 | 4,5 |
| 2 | | Bixie with pan fried egg, seared potatoes, red cabbage salad, small bread & butter. | 996 | 48 | 20 | 65 | 18 | 49 | 1,7 |
| Tuesday | | | | | | | | | |
| 1 | | Salted lamb with boiled potatoes, mashed swede, white sauce and melons Yellow split pea soup | 839 | 39 | 20 | 68 | 21 | 47 | 4,8 |
| 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 |
| Wednesday | | | | | | | | | |
| 1 | | Stroganoff in creamy sauce with mashed potatoes, pepper seasoned rice, bun and butter. | 728 | 34 | 19 | 49 | 10 | 54 | 1,5 |
| 2 | | Egg noodles with pork strips, bell pepper, leek and cauliflower in oyster sauce. Bun & butter Fruits, melon & orange. | 990 | 46 | 15 | 88 | 30 | 52 | 2,5 |
| Thursday | | | | | | | | | |
| 1 | | Breaded Cod with creamy curry sauce, rice, boiled potatoes and melon. | 902 | 49 | 9 | 63 | 8 | 51 | 0,8 |
| 2 | | Mexican chicken, rice with Pinto beans, chickpeas, Nachos and Cheddar sauce Fruits, apple & melon. | 781 | 38 | 10 | 60 | 14 | 47 | 4,2 |
| Friday | | | | | | | | | |
| 1 | | Lamb seasoned with Toscana mix, seared potatoes with peppers & parsley, broccoli mix, Port wine sauce with mushrooms, cabbage salad in juice Asparagus soup Caramel fromage | 886 | 55 | 27 | 47 | 20 | 49 | 0,7 |
| 2 | | Oven baked salmon with Toscana mix, butter glazed potatoes, Fennel sauce, fruit salad. Asparagus soup Caramel fromage. | 726 | 36 | 19 | 45 | 19 | 52 | 0,6 |
| Saturday | | | | | | | | | |
| 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 |
| Sunday | | | | | | | | | |
| 1 | | 0 | 783 | 43 | 28 | 19 | 8 | 81 | 0,6 |
| 2 | | Chicken schnitzel with green beans, glazed potatoes, Dijon-mushroom sauce and cabbage salad Bun with butter. | 794 | 52 | 17 | 72 | 8 | 42 | 2,3 |
| These meals are available from Monday to Friday | | | | | | | | | |
| 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 |
| Health meal from Monday to Friday | | | | | | | | | |
| 8 | m | Baked salmon 100gr with salsa 20gr, Salad 110gr, Broccoli 50gr, Green Pesto 25gr, Melon 90gr, Cauliflower soup with cream cheese & Parmisan 190gr. KETO. | 436 | 26 | 8 | 14 | 12 | 34 | 0,4 |
| 8 | T | Indian veggie balls & Noodles, boiled fresh Beetroot, Cauliflower & Broccoli, Salad, Rucola, Tomatoes, red Onion, Sun flower seed & Coconut flakes. Hummus VEGAN | 678 | 27 | 8 | 84 | 12 | 19 | 2,3 |
| 8 | W | Tortilla with Cream Cheese, Ham, Paprika, Red Onion, Cheese, Cottage Cheese, Pinto & Chick Pea Rice mixture, Nachos and Salsa | 784 | 36 | 14 | 79 | 9 | 33 | 3,7 |
| 8 | T | Chicken on stick Piri Piri 90gr. Salad & carrots striped 50gr, Potato salad 80gr, mixed beans 80gr, garlic yogurt sauce 50gr, apple 75 gr. Noodle soup (Rice Vermicelli) 195gr. | 427 | 12 | 2 | 44 | 15 | 33 | 2,8 |
| 8 | F | Baked Trout 100gr, Tomato salad (tomatoes, spinach, red onion, olive oil) 90gr, Pasta 60gr, red onion 10gr, 1 Egg 55 gr, Cauliflower 50gr, Italian sauce 50gr, apple 70gr. Sweet potato soup 195gr. | 494 | 20 | 6 | 42 | 14 | 34 | 0,6 |
| 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.