

Nr.	Orkustuðlar og ofnæmisvaldar. á www.veislulist.is // Næringargildi í einum skammti.	Orka	Fita	Met.	Kol-	P.af	Pró	tín	Salt
Litir	Vika no 08 - 2024 -19 - 25 febrúar.	kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Mánudagur									
1	Steiktar Toskana bollur (Grís & Nautakjöt) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían. Smábrauð og smjóri.	700	40	19	48	8	36	4,3	
2	Ferskt kjúklingasalat með Pasta, Kjúkling, Icebergsalati, tómát, osti, eggj og gúrkum, brauð og grófkorna sinnepssósa. Jarðaberja súrmjólkssúpa.	982	64	16	60	21	41	2,7	
Þriðjudagur									
1	St. þorskur í Panko raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli, remólaðisósu og fersku dalasalati. Heitur Sveskjagrautur.	1244	87	10	62	20	50	1,3	
2	Tagliatelle, kjúklingur, bacon, grænmeti í rjómasósu, hvítlauksbrauð, ferskt salat.	971	49	22	84	6	47	3,2	
Miðvikudagur									
1	Grísabuff með steiktum lauk og sveppum, grænar baunir, sveppasósu, st.kartöflum og hrásalati. Tómatasúpa.	1167	97	25	61	11	39	1,1	
2	Langloka með spægipylsu, reyktri skinku, rauðlaukur, iceberg, papriku, piparrótar-sósu, ávaxtasalati, Nachos. Tómatasúpa.	991	48	10	108	28	29	4,8	
Fimmtudagur									
1	Ofnbakaður Þorskur með humarsósu, soðnum kartöflum, brokkolí og hrásalati. Eplagrautur.	604	37	8	48	19	54	0,5	
2	Makkarónur í ostasósu, með kjúkling, bacon, hvítlauksbrauði og appelsínubát.	910	37	17	101	12	40	3,8	
Föstudagur									
1	St kjúklingabringa taco og oregano með st kartöflum pipar, maískorni, belgjabaunum, hrásalati og heimalagaðri kokteilsósu. Sveppasúpa. Súkkulaðimús með peru.	1141	94	19	56	24	47	3,3	
2	Ofnbakaður Þorskhakki með hvítlauk og ristuðu hvítáli, smjörgláðar Dill kartöflum, velouté-sósu með fennelkeim og ferskt salat Sveppasúpa. Súkkulaðimús með peru.	1027	82	48	28	15	43	5,8	
Laugadagur									
1	Langa og hvítlaukslegnar kartöflur gratínerað með osti, rjómasósa með fennel keim, salat (iceberg, rauðkál salati, kjúklingabaunir, sítrónuolia). Jonagold bátur. Karry-kókos súpa	630	23	17	50	15	51	2,9	
2	Hakkað kjöt og spagetti (Bolognese) með baguettbrauði, smjörstykki og hrásalati. Ávaxtabakki Jónagold og Melónubitar.	905	54	17	86	24	52	2,2	
Sunnudagur									
1	Grísasnitset með rjóma sveppasósu, St.Kartöflum með kryddjurtum, mais og belgjabaunum og rauðkáli.	926	45	16	67	18	60	1,7	
2	Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrísgrjónum og hrásalat. Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.	961	50	12	87	25	34	3,9	
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	Hamborgari með osti, Iceberg, tómát og rauðlauki, báta franskar kartöflur, hrásalati og kokteilsósu.	1411	123	23	73	15	38	3,3	
5	Pasta al forno, bakað (Ravioli spinat og ostur, bacon, kjúkling og blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatasalat, melónubitar og hvítlauksbrauð	952	53	24	71	12	43	3,6	
6	Nauta Grýta í tómát og Cheddarsósu, Bökuðu blómkáli, spergilkáli og papriku og hrásalat.	951	72	20	17	12	54	2,7	
7	Pizza með Pepperoni, Bacon & osti.	1116	71	34	105	6	70	11,3	
Léttur bita mánudag - föstudags									
8	m á n Kjúklinga-tortilla (spinat-Salatostur-tómatar-laukur-kjúklingabaunir) 250gr, bakað kartöflu mix 120gr, Salsasósa,30gr Smoothie Epla & hafra með kanill 200g.	727	32	11	76	20	30	2,8	
8	r i Grísk krydd-Kjúklingur (Læri) 150gr, veislusalat 50gr, brokkólí-blómkál 100gr, Egg 25gr, Jógurtsósa55gr. Skyr með rjóma og möndlumjólk, Jonagold 200g KETO.	763	44	6	14	13	74	1,0	
8	m i ó Steiktir Nautastrimlar (timian,oregano,hvítlauk,pipar,lime)90g á Kínverskar kryddnúðlur (soja-pipar)140g, sumarsalat 120g, spergilkál 40g, Kartöflusalat 110g, melónubátur 110g.	665	24	6	73	14	37	1,0	
8	f i m Kjúklingabaunabuff 110gr, Veislusalat 50gr, Cous Cous 60g, Rifnar gulrætur 40gr, Rúsínur 7gr, Brokkólí 50gr, Hvítlaukssósa 50gr, Jónagold 75gr Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar 190g Réttur er VEGAN.	596	36	7	88	29	17	0,9	
8	f ó s Ofnbakaður Lax, Bankabygg & smátt skorið grænmeti, Asian-salat kínverkar núðlur og Radísur, Gulrætur og Selleryrót bakað, Ferskt Brocoli og hvítlauksdressing í boxi.	675	49	5	45	16	42	1,1	
9	Vegan réttir Vikunar endurspegla 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.

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		Tuscan meatballs with mashed potatoes, green beans, sauce with timian. Bun & butter.	700	40	19	48	8	36	4,3
2		Fresh chicken salad with pasta, tomatoes, cheese, cucumber, seeded mustard sauce and bun Strawberry soured milk	982	64	16	60	21	41	2,7
Tuesday									
1		Breaded Cod with remoulade sauce, boiled potatoes, cauliflower and salad Prune pudding	1244	87	10	62	20	50	1,3
2		Tagliatelle with chicken & bacon, vegetables, creamy sauce, garlic bread, fresh salad.	971	49	22	84	6	47	3,2
Wednesday									
1		Pork patty with fried onion & mushroom, green beans, mushroom sauce, potatoes and Coleslaw Tomato soup	1167	97	25	61	11	39	1,1
2		Sub with salami, smoked ham, red onion, iceberg, bell pepper, horseradish sauce, fruit salad, Nachos Tomato soup.	991	48	10	108	28	29	4,8
Thursday									
1		Oven baked Cod with lobster sauce, boiled potatoes, broccoli and Coleslaw. Apple soup.	604	37	8	48	19	54	0,5
2		Macaroni and cheese, chicken, bacon, garlic bread and orange.	910	37	17	101	12	40	3,8
Friday									
1		Grilled chicken (Taco & Oregano), maize & cut green beans, potatoes, Icelandic sauce, salad Mushroom soup Pears and chocolate fromage	1141	94	19	56	24	47	3,3
2		Mushroom soup Baked cod fillet with garlic and grilled cabbage, butter glazed Dill potatoes, Velouté sauce with fennel and fresh salad Pears and chocolate fromage	1027	82	48	28	15	43	5,8
Saturday									
1		Ling with garlic Pommes Anna, creamy made fennel sauce, salad (iceberg, red cabbage, chickpeas, lemon olive oil), apple Curry-coconut soup	630	23	17	50	15	51	2,9
2		Spaghetti Bolagnese with Coleslaw, Baguette bread and butter Fruits, apple & melon	905	54	17	86	24	52	2,2
Sunday									
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		Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie	961	50	12	87	25	34	3,9
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		Hamburger with cheese, lettuce, tomato, red onion, fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce	1411	123	23	73	15	38	3,3
5		Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, garlic bread & melons	952	53	24	71	12	43	3,6
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, Bacon & cheese.	1116	71	34	105	6	70	11,3
Health meal from Monday to Friday									
8	m o n	Chicken Tortilla (spinach-Salad cheese-tomato-red onion-chickpeas) 250gr, baked potato mix 120gr, Salsasauce30gr Smoothie apple & oats with cinnamon 200g.	727	32	11	76	20	30	2,8
8	T u e	Greek marinated chicken (drumsticks) 150gr, salad 50gr, broccoli-cauliflower 100gr, Egg 25gr, yogurt sauce55gr. Skyr with cream & almond milk, Jonagold 200g KETO.	763	44	6	14	13	74	1,0
8	W e d	Pan fried beef strips (thyme,oregano,garlic,pepper,lime)90g with Chinese spice noodles (soy-pepper)140g, summer salad 120g, broccoli 40g, potato salad 110g, melon 110g.	665	24	6	73	14	37	1,0
8	T h u	Chickpea patty 110gr, salad 50gr, Cous Cous 60g, carrots stripped 40gr, raisins 7gr, broccoli 50gr, Garlic sauce50gr, Jonagold 75gr Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie 190gr VEGAN	596	36	7	88	29	17	0,9
8	F r i	Oven baked salmon, barley wheat salad & finely chopped vegetables, Asian noodle salad & Radish, baked Carrots & Celery, fresh Broccoli and garlic dressing.	675	49	5	45	16	42	1,1
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.