

Nr.	Orkustuðlar og ofnæmisvaldar. á www.veislulist.is // Næringargildi í einum skammti.	Orka	Fita	Met.	Kol-	P.a.f	Pró	tín	Salt
Litir	Vika no 14 - 2024 -01 - 07 apríl.	kcal	gr	Fita	vetni	sykur	gr	gr	gr
<b>Mánudagur</b>									
1	Íslensk Kjötsúpa með (Lambakjöti, kartöflum og rófum) brauði og appelsínubát.	636	23	12	61	15	42	1,0	
2	Grillaður kjúklingur (leggir) , Bata-(franskar) kartöflur, kokteilsósa, og hrásalat. # Hentar fyrir keto -franskar.	1218	90	4	12	9	88	1,9	
<b>Þriðjudagur</b>									
1	Steiktur fiskibollur með léttþippraðri lauksósu, gulrótum, smjörgljáðum kartöflum og sýrðri smágúru (Pickles).   Rabbabagrautur.	1575	32	9	58	28	27	4,5	
2	Biximatur með spældu eggj, Bernaissósu og frönskum kartöflum.   Ávaxtabakki melóna og eplabátur.	1467	92	27	46	20	59	1,5	
<b>Miðvikudagur</b>									
1	Grísnitsel með papríku krydduðum kartöflum, bl grænmeti, kjötsósu og hrásalati.	1417	105	22	65	11	61	1,8	
2	Eggjanúðlur & nautastrimlar, papríka, rauðlaukur, bambus, spergilkál, belgbaunir í ostrusósu, smábrauð og smjör.   Ávaxtabakki Melóna og appelsínubátur.	805	29	8	92	32	41	3,4	
<b>Fimmtudagur</b>									
1	Soðin ýsuflok með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri.   Grjónagrautur og kanilsykur.	954	45	24	75	26	59	2,3	
2	BBQ grísabátur (Pull Pork) með hvítlauksdressingu, bata-frönskum, tómatsósu, hrásalati og appelsínubát.	1376	78	15	110	47	58	3,9	
<b>Föstudagur</b>									
1	St. Kalkúnabringa, appelsínusósa, sumarblanda, St. kartöflur með miðjarðarhafskryddi, hvítkáls-eplasalat í ávaxtasafa.   Sætkartöflumauksúpa.   Panna Cotta með jarðaberjasósu.	846	40	18	57	22	52	1,5	
2	Djúpsteiktur Karfi með graslauksdressingu, steiktum kartöflum, rótargrænmeti og fersku salati.   Sætkartöflumauksúpa.  Panna Cotta með jarðaberjasósu.	1225	84	16	69	21	44	0,6	
<b>Laugadagur</b>									
1	St. þorskur í Corn flex, soðnar kartöflur, grænmetisblanda, köld piparrótarsoða og Hvítkáls peru-eplasalat.   Drottningagrautur & tvíbaka.	1311	83	10	88	23	50	0,9	
2	Lasagna með hvítlauksbrauði, tómatsósu og hrásalati.   Ávaxtabakki melónu og appelsínubátur.	923	55	21	94	31	44	1,8	
<b>Sunnudagur</b>									
1	Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrisgrjónum, smábrauði og smjöri.	728	34	19	49	10	54	1,5	
2	Grillaður kjúklingur (leggir) , Bata-(franskar) kartöflur, kokteilsósa, og hrásalat. # Hentar fyrir keto -franskar.	1218	90	4	12	9	88	1,9	
<b>Valréttir þriðjudag - föstudags.</b>									
3	Djúpsteikt Þorskur með kokteilsósu, hrísgrjónum, kartöflum og hrásalati.	1157	91	10	65	11	55	1,3	
4	Heit samloka (þriggjalaga) með skinku, osti & sósu, bata kartöflur, kokteilsósu, salati.   Jónagold.	1588	116	19	121	23	46	7,1	
5	Hakkað kjöt og spagetti (Bolognese) með baguettbrauði, smjörstykki og hrásalati.   Ávaxtabakki Jónagold og Melónubitar.	905	54	17	86	24	52	2,2	
6	Grillaður kjúklingur (leggir) , Bata-(franskar) kartöflur, kokteilsósa, og hrásalat. # Hentar fyrir keto -franskar.	1218	90	4	12	9	88	1,9	
7	Pizza með Pepperoni, Papríku & Rjómaosti.	859	48	25	107	9	60	8,7	
Léttur bitur mánudag - föstudags									
8	m á n <b>Rauður dagur. (Helgidagur) Lokað.</b>	0	0	0	0	0	0	0,0	
8	þ r i Steiktur Kjúklingur, (Úrb.Leggir)90g, Icebergsalat 70g, Blómkál 70g, Gulrætur rifnar 20g, Rauðkál ferkst 25g, Kjúklingabaunir 70g, Cherry tómatar 60g, Egg 54g, Hvítlauksdressingu 40g	346	28	5	14	7	32	1,0	
8	m i ó Kjúklingur (lærakjöt) í chillisósu 100gr, Bl-Salat og Papríka 90gr, Kínv-núðlur og sellerý 90gr, Soyja 30gr, Jónagold 75gr, Kornbrauð 30gr, Pestó 25gr.   Kókos-Karry súpa 195gr.	735	37	14	60	22	29	3,1	
8	f i m Kjúklingabaunabuff 110gr, Sumarsalat 90gr, Pastaslaufur 60gr, Brokkólí 25gr, Spínatsósa 50gr, Appelsína 85 gr, Gróft brauð 30gr, Smjör 15gr.   Jarðberja-Skyrdrykkur 195gr.	629	21	10	76	27	29	0,9	
8	f ó s St.Lax, Veislu og klettasalat, rifnar gulrætur og tómatur, Núðlur með sesam olíu, Blómkál, Egg, Smjör, Ítölsk sósa, Melóna.	812	51	12	43	12	43	0,6	
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)	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 pöntunarfyrirkomulagi: 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](mailto: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
<b>Vika no 14 - 2024 -01 - 07 apríl.</b>									
<b>Monday</b>									
1		Icelandic meat soup (lamb, swede, potatoes, vegetables), bun & orange	636	23	12	61	15	42	1,0
2		Baked chicken (drumstick), fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce . # Suitable for Keto - fries	1218	90	4	12	9	88	1,9
<b>Tuesday</b>									
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, Bernaise sauce, french fries   Fruits, melon & apple	1467	92	27	46	20	59	1,5
<b>Wednesday</b>									
1		Pork schnitzel, potatoes with paprika seasoning, vegetables, sauce and coleslaw.	1417	105	22	65	11	61	1,8
2		Egg noodles with beef strips, vegetables & bamboo shots in Oyster sauce, bread roll & butter   Fruits, melon & orange	805	29	8	92	32	41	3,4
<b>Thursday</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		Bbq pulled pork sub with garlic sauce, fried potato wedges, ketchup, Coleslaw and orange slice	1376	78	15	110	47	58	3,9
<b>Friday</b>									
1		Baked turkey breast with orange sauce, vegetables, mediterranean seasoned potatoes, cabbage-apple salad in juice   Sweet potato soup.   Panna Cotta with strawberry sauce	846	40	18	57	22	52	1,5
2		Deep fried Redfish with Chives sauce, pan fried potatoes, root vegetables, fresh salad   Sweet potato soup   Panna Cotta with strawberry sauce	1225	84	16	69	21	44	0,6
<b>Saturday</b>									
1		Breaded fish with Corn flex, horseradish sauce, boiled potatoes, mixed greens and cabbage salad with apples & pears in juice   Raspberry/strawberry soup with rusk.	1311	83	10	88	23	50	0,9
2		Lasagna with minced meat, garlic bread, Ketchup and Coleslaw   Fruits, melon & orange	923	55	21	94	31	44	1,8
<b>Sunday</b>									
1		Stroganoff in creamy sauce with mashed potatoes, pepper seasoned rice, bun and butter.	728	34	19	49	10	54	1,5
2		Baked chicken (drumstick), fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce . # Suitable for Keto - fries	1218	90	4	12	9	88	1,9
<b>These meals are available from Monday to Friday</b>									
3		Deep fried cod with Icelandic sauce, rice, potatoes and coleslaw.	1157	91	10	65	11	55	1,3
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 Bolagnese with Coleslaw, Baguette bread and butter   Fruits, apple & melon	905	54	17	86	24	52	2,2
6		Baked chicken (drumstick), fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce . # Suitable for Keto - fries	1218	90	4	12	9	88	1,9
7		Pizza with Pepperoni, Bell pepper & cream cheese.	859	48	25	107	9	60	8,7
<b>Health meal from Monday to Friday</b>									
8	m o n	Holiday of the festive season. Multiple courses not available on this day.	0	0	0	0	0	0	0,0
8	T u e	Fried chicken 90g, Iceberg salad 70g, Cauliflower 70g, Carrots strips 20g, Red cabbage 25g, Chickpeas 70g, Cherry tomato 60g, Egg 54g, Garlic sauce 40g	346	28	5	14	7	32	1,0
8	W e d	Chicken in sweet chilli sauce 100gr, mixed salads & bell pepper 90gr, noodles & celery 90gr, Soy 30gr, apple 75gr, Multi grain bread 30gr, Pesto 25gr.   Coconut-curry soup 195gr.	735	37	14	60	22	29	3,1
8	T h u	Chickpea patty 110gr, Summer salad 90gr, Pasta 60gr, Broccoli 25gr, Spinach sauce 50gr, orange 85 gr, Multi grain bread 30gr, butter 15gr.   Strawberry Skyr smoothie 195gr.	629	21	10	76	27	29	0,9
8	F r i	Seared Salmon, Lettuce (Arugula), Carrots striped and tomato, Cauliflower, Egg, Butter, Italian sauce, Melon.	812	51	12	43	12	43	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).	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.