

	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. mánudagur	Íslensk Kjötsúpa með (Lambakjöti, kartöflum og rófum) brauði og smjöri	1418	130	12	59	29	86	3,3
2. þriðjudagur	Steiktar fiskibollur með léttþipraðri lauksósu, gulrótum, smjörgljáðum kartöflum.   Rabbabagrautur.	1699	59	24	46	18	28	4,3
3. miðvikudagur	Grísnitsel með papriku krydduðum kartöflum, bl grænmeti, kjötsósu og hrásalati.   Núðlusúpa (Rice vermicelli) Miso grænmeti.	1138	59	10	83	18	49	1,5
4. fimmtudagur	Soðin ýsuflök með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri.   Grjónagrautur og kanilsykur.	978	81	32	45	24	59	2,3
5. föstudagur	BBQ St. Kjúklíngabringa, sætri kartöflumús, maískorni, rjómalögð Estragon sósa.   Kartöflusúpa með lauk og beikoni.   Jarðaberjamús með súkkulaðisósu.	745	42	18	43	20	46	1,8
6. laugardagur	St. þorskur í Corn flex, soðnar kartöflur, grænmetisblanda, köld piparrótarsósa.   Drottningagrautur & tvíbaka.	1311	88	23	83	10	50	0,9
7. sunnudagur	Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrísgrjónum og smábrauði.   Blaðlauksúpa.	546	49	8	22	13	36	1,3
8. mánudagur	Kindabjúga með uppstúf, soðnum kartöflum, grænum baunum.   Kakósúpa og tvíbaka.	47683	9251	8096	562	121	466	6,9
9. þriðjudagur	Gratineraður plockkfiskur með sveppa ostasósu, rúgbrauðsneið og smjörstykki.   Heitur Sveskjugrautur.	919	74	28	44	23	53	1,5
10. miðvikudagur	Hakkað buff með kartöflumús, bl sumarblöndu, kryddjurtarsósu, smábrauð og smjöri.   Minestronesúpa.	790	47	9	39	22	38	1,4
11. fimmtudagur	Djúpsteikt ýsuflök, steiktar kartöfufur (salt, pipar & steinselja), hrísgrjónum, hvít Tartarsósa.   Karry-kókos súpa.	1186	61	6	81	12	52	1,7
12. föstudagur	Sítrónu kryddað Lambalæri, St-kartöflur salt-pipar, ristaðar belgbaunir og lauk, sveppasósa.   Grænmetissúpa   Mokka frómas & súkkulaðikurl.	809	45	16	48	26	48	1,5
13. laugardagur	Ofnbökuð Ýsa í hvítlauk og basil, Bakaðir sætkartöflubitar, Bankabygg með papríku og lauk.   Súpa Agnes Sorel bætt með Brandý og Smábrauð.	627	68	10	20	6	39	3,4
14. sunnudagur	Hamborgahryggur (gljáður), St-kartöflum, blómkáli, sveppa-púrtvínssósu og grænmeti.   Sherrý Trifle með rjóma.	940	55	32	66	29	44	2,3
15. mánudagur	St. kjötfarsbollur með sumarblöndu, lauksteiktum kartöflum, brúnni sósu, og sultu.   Gulróta-engifer súpa.	824	58	14	44	20	26	4,4

### Dagar 16- 31 vinsamlega snúið matseðlinum við

Allar breytingar á áskrift er gerð hjá þínu bæjarfélagi.

Réttir geta breyst er vötur eru ekki fáanlegar.

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

Prentvæn útgáfa af matseðli er á heimasíðu einnig orkustudlar og ofnæmisvaldar.

Þeir sem vilja fá matseðil á email í pdf formi sendið á [info@veislulist.is](mailto: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. Þriðjudagur	Langa og hvítlaukslegnar kartöflur gratínerað með osti, rjómasósa með fennel keim.   Karry-kókos súpa.	559	38	7	23	17	49	2,8
17. Miðvikudagur	Grísapotrétur í kókosmjólk, karrý og kanill (Indverskt þema), grænmeti, hvítkál, bambus, hrisgrjón og smábrauði   Kjúklinga og paprikusúpa.	567	51	4	19	8	45	1,7
18. Fimmtudagur	St. þorskur í raspi með blómkáli, soðnum kartöflum, sítrónubát, remólaðisósu.   Grjónagrautur með kanilsykri.	1082	62	10	67	7	55	1,0
19. Föstudagur	Sinnepsgljáð grísasteik með timian krydduðum kartöflum, rjómalöguð sósa bætt með púrtvíni, sumarblanda.   Sveppasúpa bætt með rjóma.   Súkkulaðimús.	1097	48	20	61	29	65	2,0
20. Laugardagur	Gratineruð þorskur í rjómakarrísósu með Dill smjörgláðum kartöflum og hrisgrjónum.   Sellerisúpa bætt með rjóma.	601	36	4	27	13	53	1,0
21. Sunnudagur	St kjúklingaleggur og læri, maiskorn, franskar ( Bátakartöflur), hrásalat og kokteilsósu.	1237	57	12	89	4	84	2,8
22. Mánudagur	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð og smjöri.   Mexíkósk papríku súpa.	772	59	7	40	18	43	1,7
23. Þriðjudagur	St. þorskur í Corn flex, soðnar kartöflur, grænmetisblanda, köld piparrótarsósa.   Drottningagrautur & tvíbaka.	1311	88	23	83	10	50	0,9
24. Miðvikudagur	Ungverskt lamba gúllas í rjómasósu með grænmeti, sætri kartöflumús og smábrauði.   Grænmetissúpa bætt með rjóma.	663	45	10	34	20	43	1,1
25. Fimmtudagur	Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum og sítrónubát.   Vanillubúðingur með jarðarberjagaut.	1198	78	22	75	9	52	1,9
26. Föstudagur	Steikt lambalæri með Bernaissósu, steiktar kartöflur, rótargrænmeti.   Sveppasúpa.   Kanelnúður.	915	53	16	56	21	49	1,7
27. Laugardagur	Djúpsteikt ýsa, hrisgrjón og súrsæt sósa   Grísk Kartöflumauksúpa og smábrauð.	868	72	11	40	8	53	2,0
28. Sunnudagur	Grísabógsteik með brúnni kryddsósu, sykurbrúnuðum kartöflum, broccoli blöndu.   Aspásúpa bætt með rjóma.	781	40	14	41	19	62	2,2
29. Mánudagur	St.kjötfarsbollur með grænum baunum, kartöflumús, brúnni sósu.   Gulrótarmauksúpa.	680	37	7	47	22	25	4,4
30. Þriðjudagur	Ofnbökuð Langa í Grískri Marineringu,, Basmatí hrisgrjón, Tómat-karrýsósa.   Kakósúpa og tvíbaka.	814	73	32	40	16	39	4,4
1. Miðvikudagur	Grand Total	#N/A	#N/A	#N/A	####	#N/A	#N/A	###

Allar breytingar á áskrift er gerð hjá þínu bæjarfélagi.

Réttir geta breyst er vötur 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](mailto:info@veislulist.is) | heimaþjónusta.