

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 15 - 2024 -08 - 14 apríl.	kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Mánudagur									
1	Kindabjúga með uppstúf, soðnum kartöflum, grænum baunum og appelsínubátur ¼. Kakósúpa og tvíbaka.	979	53	36	81	29	42	6,0	
2	Spaghetti Carbonara með bacon, blaðlauk, rjómasósu og hvítlauksbrauði. Ávaxtabakki Melóna og appelsínubátur.	903	44	21	92	18	30	2,9	
Þriðjudagur									
1	Gratineraður plockfiskur með osti, hvítlauksbrauð og melónubitar. Heitur Sveskjugrautur.	852	36	17	73	23	58	1,7	
2	Thai Kjúklingaréttur með lauk, blaðlauk, paprika, kasjuhnetum, Pad Thai núðlum og eggji, Baguettbrauð og melónubitum.	881	21	6	124	49	46	1,9	
Miðvikudagur									
1	Hakkað buff með kartöflumús, bl sumarböndu, kryddjurtasósu, smábrauð og smjöri. Minestrone-súpa.	790	39	22	47	9	38	1,4	
2	Brauð með hamborgahrygg og eplasalati - samloka með laxasalati, appelsínubátur. Minestrone-súpa.	931	53	16	76	30	32	2,5	
Fimmtudagur									
1	Djúpsteikt ýsuflök, steiktar kartöfur (salt, pipar & steinselja), hrísgrjónum, hvít Tartarsósa og hrásalati. Karry-kókos súpa.	1212	97	13	63	11	52	1,9	
2	Mexíkóskur kjúklingur(lærakjöt), hrísgrjón-pinto,kjúklingabaunir, nachos flögum og ostasósu. Ávaxtabakki eplabátur og melóna.	781	38	10	60	14	47	4,2	
Föstudagur									
1	Sítrónu kryddað Lambalæri, St-kartöflur salt-pipar, ristaðar belgbaunir og lauk, sveppasósa, Sveitasalat. Grænmetis-súpa Mokka frámas & súkkulaðikurl.	831	48	26	49	18	49	1,5	
2	Léttsaltaðir Þorskbítar, á Ratatouille, soðnar kartöflur, hvítlauksbrauð. Pastasalat með kjúklingabaunum, gulrótum, eggji og hvítlauksósu. Mokka frámas & súkkulaðikurl.	862	30	13	94	19	53	3,5	
Laugadagur									
1	Ofnbökuð Ýsa í hvítlauk og basil, Bakaðir sætkartöflubitar, Kornabygg með papríku og lauk, Hvítkáls Peru og eplasalat. Súpa Agnes Sorel bætt með Brandý og Smábrauð.	652	20	6	73	14	39	3,4	
2	Steiktar Toskana bollur (Grís & naut). Bakaðir sætkartöflubitar, grænum baunum, Estragonsósa. Smábrauði og smjöri Súpa Agnes Sorel bætt með Brandý	798	38	20	70	8	36	3,9	
Sunnudagur									
1	Hamborgahryggur (gljáður), St-kartöflum, blómkáli, sveppa-púrtvínssósu, grænmeti og eplasalat í ávaxtasafa. Sherry Trifle með rjóma.	958	66	29	58	36	44	2,4	
2	Grillaður kjúklingur (leggir) , Bata-(franskar) kartöflur, kokteilsósa, og hrásalat. # Hentar fyrir keto -franskar.	1218	90	4	12	9	88	1,9	
Valréttir mánudag - föstudags.									
3	Ofnbökuð Langa í Grískri Marineringu og grænmeti, Basmatí hrísgrjón, ávaxtasalat og kornbrauð.	824	32	4	78	13	53	5,0	
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, sveppum & osti.	816	44	23	105	6	60	8,6	
Léttur bitur mánudag - föstudags									
8	m á n Kjúklingabaunabuff 2*100gr, Garðasalat og tómatar 110gr, Cous Cous 60gr, Grænmetisósa50gr, Melóna 70gr, Kornbrauð 30gr, Hummus 30gr. VEGAN	509	35	3	80	12	17	1,2	
8	r í Greenway (Sojakjöt) ! Bollur, bökuð sæt kartöfla í strímlum, Ferskt blómkál & brokkólí, Soðnar nýjar rauðrófur, kókosflögur, & Grænbaunamauk. VEGAN	1232	22	6	44	22	27	1,8	
8	m í ð Kjúklingalæri Tandoori 200gr, með sumarsalati 100gr,Tómatar 60gr, Egg 55gr, Melóna 80gr, Hvítlauksósa 50gr, Blómkálsostabrauð 90gr KETO	784	59	5	17	13	73	3,5	
8	f í m Tortilla(Grísastrimlar með ítölsku kryddi, spinat, tómatur, agúrka, Cashew hnetur og hrísgrjón)100gr blandað salat, hvítlauksósa 50gr, Jónagold 60gr. Chia bláberjagrautur 195gr.	687	65	26	34	16	36	1,6	
8	f ö s 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	
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.

No	Color	Calories table per course	Cal	Fat	Dv.Fat	Carbo	Dv.C ho	Pro	Sol
			kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Vika no 15 - 2024 -08 - 14 april.									
Monday									
1		Lamb sausage with white sauce, boiled potatoes, green beans and orange Cocoa soup with rusk	979	53	36	81	29	42	6,0
2		Spaghetti Carbonara with bacon, leek, creamy pasta sauce and garlic bread Fruits, melon & orange	903	44	21	92	18	30	2,9
Tuesday									
1		Gratinated fish stew with cheese, melons, garlic bread Prune pudding.	852	36	17	73	23	58	1,7
2		Thai style chicken with onion, leek, bell pepper, cashew nuts. Pad Thai noodles & egg. Melons & Baguette bread.	881	21	6	124	49	46	1,9
Wednesday									
1		Minced meat patty with mashed potato, vegetables, creamy herb sauce with bun and butter Minestrone soup.	790	39	22	47	9	38	1,4
2		Bread with smoked ham and apple salad - sandwich with salmon salad, orange Minestrone soup	931	53	16	76	30	32	2,5
Thursday									
1		Deep fried haddock with white Tartar sauce, rice, seared potatoes and cabbage Curry-coconut soup.	1212	97	13	63	11	52	1,9
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		Lemon seasoned lamb with pan fried potatoes, seared cut green beans & onions, mushroom sauce, country salad Vegetable soup Mokkafromasj and chocolate.	831	48	26	49	18	49	1,5
2		Light salted cod with Ratatouille, boiled potatoes, garlic bread. Pasta with chickpeas, carrots, egg, garlic sauce Mokkafromasj and chocolate.	862	30	13	94	19	53	3,5
Saturday									
1		Oven baked Haddock in garlic and basil, baked sweet potatoes, Barley with paprika and onions, cabbage salad with pear & apple Soup Agnes Sorel with Brandy & bread	652	20	6	73	14	39	3,4
2		Tuscan meatballs with baked sweet potatoes, green beans, Estragon sauce. Bun & butter. Soup Agnes Sorel with Brandy	798	38	20	70	8	36	3,9
Sunday									
1		Smoked & glazed rack of pork, Port wine/mushroom sauce, pan fried potates, cauliflower and apple cabbage salad in juice Sherry Trifle with cream	958	66	29	58	36	44	2,4
2		Baked chicken (drumstick), fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce . # Suitable for Keto - fries	1218	90	4	12	9	88	1,9
These meals are available from Monday to Friday									
3		Oven baked Ling in Greek marinering & vegetables, Basmati rice, fruit salad and bread	824	32	4	78	13	53	5,0
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, mushrooms & cheese.	816	44	23	105	6	60	8,6
Health meal from Monday to Friday									
8	m o n	Chickpea patty 2*100gr, garden salad & tomatoes 110gr, Cous Cous 60gr, Italian sauce 50gr, Melon 70gr, Multi grain bread 30gr, Hummus 30gr. VEGAN	509	35	3	80	12	17	1,2
8	T u e	Greenway (Soja Meat) ! Balls with baked sweet potato strips, fresh cauliflower & broccoli, boiled fresh red beets, coconut flakes & green bean mash. VEGAN	1232	22	6	44	22	27	1,8
8	W e d	Chicken Tandoori 200gr, summer salad 100gr, Tomato 60gr, Egg 55gr, Melon 80gr, Garlic dressing 50gr, Cauliflower bread 90gr KETO	784	59	5	17	13	73	3,5
8	T h u	ortilla (Pork strips with Italian spice, Spinach, Cashew, rice, tomato, cucumber)100gr, mixed salad, garlic sauce 50gr, Apple 60gr. Blueberry Chia smoothie 195gr. VEGAN	687	65	26	34	16	36	1,6
8	F r i	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
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.