

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 16 - 2024 -15 - 21 apríl.	kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Mánudagur									
1	St. kjötfarsbollur með sumarblöndu, lauksteiktum kartöflum, brúnni sósu, rauðbeðum og sultu. Gulróta-engifer súpa.	863	45	20	67	23	27	4,6	
2	Eggjanúðlur í Teriyakisósu með grísastrimlum, grænmeti og brauði og smjör 15g. Gulróta-engifer súpa	705	25	12	84	21	34	2,1	
Þriðjudagur									
1	Langa og hvítlaukslegnar kartöflur gratínerað með osti, rjómasósa með fennel keim, salat (iceberg, rauðkálssalati, kjúklingabaunir, sítrónuolia). Jonagold bátur. Karry-kókos súpa	630	23	17	50	15	51	2,9	
2	Ferskt kjúklingasalát með Pasta, Kjúkling, Icebergsalati, tómatar, osti, eggj og gúrkum, brauð og grófkorna sinnepssósa. Jarðaberja súrmjólkssúpa.	982	64	16	60	21	41	2,7	
Miðvikudagur									
1	Grísapottréttur í kókosmjólk, karry og kanill (Indverskt þema), grænmeti, hvítkál, bambus, hrísgrjón, smábrauði, ávöxtur árstíðarins. Kjúklinga og papríkusúpa.	673	23	9	60	4	56	1,8	
2	Þriggjalaga túnfisk BLTsamlaka með grænmetissósu, bátakartöflur og Chilli majónessósa. Kjúklinga og papríkusúpa.	1249	100	21	76	6	33	4,6	
Fimmtudagur									
1	St. þorskur í raspi með blómkáli, soðnum kartöflum, sítrónubát, remólaðisósu. Grjónagrautur með kanilsykri.	1080	67	7	62	9	54	1,0	
2	Nautaburitos með salsa, sýrðum rjóma, hrísgrjónum og salati. Ávaxtabakki banani og appelsínubátur	665	22	9	83	28	30	3,3	
Föstudagur									
1	Sinnepsgljáð gríasteik með timian krydduðum kartöflum, rjómalöguð sósa bætt með púrtvíni, sumarblöndu og rauðbeðum. Sveppasúpa bætt með rjóma. Súkkulaðimús.	1110	61	29	51	22	66	2,0	
2	Amerísk samlaka (með skinku, osti og roast beef), appelsínubátur. Sveppasúpa bætt með rjóma. Súkkulaðimús	1096	61	23	98	28	35	4,4	
Laugadagur									
1	Gratínerað þorskur í rjómakarrísósu með Dill smjörglæðum kartöflum, hrísgrjónum og fersku salati. Sellerísúpa bætt með rjóma.	610	27	13	37	5	54	1,1	
2	Biximatur með spældu eggj, Bernaissósu og frönskum kartöflum. Ávaxtabakki melóna og eplabátur.	1467	92	27	46	20	59	1,5	
Sunnudagur									
1	St kjúklingaleggur og læri, maiskorn, franskur (Bátakartöflur), hrásalat og kokteilsósu. Ávaxtapastasalat Kanelsnúður.	1488	93	6	107	27	90	2,9	
2	Plokkfiskur (þorskur) Gratín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.	925	69	26	59	14	55	1,7	
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	Hamborgari með osti og Bernaise-sósu, Iceberg, tómatar og lauk, báta franskur, hrásalat og koktelsósa.	1325	113	26	44	14	38	2,6	
5	Lasagna með hvítlauksbrauði, tómatsósu og hrásalati. Ávaxtarbakki melónu og appelsínubátur.	923	55	21	94	31	44	1,8	
6	Pólskar Pylsur með Bacon og lauk, Eggjaköku, Buffaló Blómkál, Chilly majósósu. KETO	1444	124	41	21	12	58	7,5	
7	Pizza með nautahakki, Bacon, lauk & osti.	1004	55	26	105	7	87	8,5	
Léttur bita mánudag - föstudags									
8	m á n Kjúklingaspjót-Piri-Piri 90gr. Veislusalat og rifnar gulrætur50gr , Kartöflusalat80gr, blandaðar baunir80gr, hvítlauks jógurtsósa50gr, Jónagold75 gr. Núðlusúpa (Rice Vermicelli)195gr.	427	12	2	44	15	33	2,8	
8	r i St-Silungsbiti 100gr,Tómatsalat(tómatar,spínatblöð,rauðlaurur,ólífuolia) 90gr, Pastaskrúfur 60gr, Rauðlaurur 10gr, 1.Egg 55 gr, Blómkál 50gr, Grænmetissósa. 50gr, Jónagold 70gr. Sætkartöflusúpa 195gr.	494	20	6	42	14	34	0,6	
8	m i ó Quesdilla (Oumph, Pintó baunir og grænmeti 270gr), Hrisgrjóna og grænmetissalat (200gr), Grænbauna Guacamole (90gr), Nachos flögur (40gr), Salsa sósa(50gr). VEGAN.	692	25	4	85	11	24	4,4	
8	f i m Grænmetisbuff 160gr, Heilsu-Kartöflusalat 100gr, Garðasalat 90gr, Farfalle-pasta 75gr, Blómkál 40gr, Kókos-möndlu og myntusósa 50gr, Melóna 90gr. VEGAN.	523	17	5	77	17	12	1,8	
8	f ó s Kjúklinga-tortilla (spínat-Salatostur-tómatar-laurur-kjúklingabaunir) 250gr, bakað kartöflu mix 120gr, Salsasósa,30gr Smoothie Epla & hafra með kanill 200g.	727	32	11	76	20	30	2,8	
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 pöntunar fyrirkomulagi: Panta verður fyrir kl 09:30 eftir kl09:30 bara breytingar á áður innsendum pöntunum.

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 16 - 2024 -15 - 21 apríl.									
Monday									
1		Pan fried meatballs with vegetables, potatoes, cream sauce, beetroots and jam Ginger-carrot soup	863	45	20	67	23	27	4,6
2		Egg noodles in Teriyaki sauce with pork, vegetables and bread roll & butter Ginger-carrot soup	705	25	12	84	21	34	2,1
Tuesday									
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		Fresh chicken salad with pasta, tomatoes, cheese, cucumber, seeded mustard sauce and bun Strawberry soured milk	982	64	16	60	21	41	2,7
Wednesday									
1		Indian pork goulash in coconut milk with curry & cinnamon, vegetables, bamboo, cabbage, rice, bun and fruit of the season Chicken & bell pepper soup	673	23	9	60	4	56	1,8
2		Three layered Tuna BLT sandwich with garlic sauce, fried potato wedges and Chilli mayonnaise sauce	1249	100	21	76	6	33	4,6
Thursday									
1		Breaded Cod with remoulade sauce, boiled potatoes, cauliflower and lemon Pudding rice with cinnamon	1080	67	7	62	9	54	1,0
2		Beef burrito with rice, fresh salad, sour cream and salsa sauce Fruits, banana & orange	665	22	9	83	28	30	3,3
Friday									
1		Mustard glazed steak of pork with Thyme seasoned potatoes, creamy sauce with Port wine, summer mix and Beetroots Creamy made mushroom soup Chocolate fromage	1110	61	29	51	22	66	2,0
2		American sandwich (with ham, cheese and roast beef) & orange Creamy made mushroom soup Chocolate fromage	1096	61	23	98	28	35	4,4
Saturday									
1		Gratinated Cod in curry sauce, Dill glazed potatoes, rice, fresh salad. Creamy made celery soup	610	27	13	37	5	54	1,1
2		Bixie with pan fried egg, Bernaise sauce, french fries Fruits, melon & apple	1467	92	27	46	20	59	1,5
Sunday									
1		Baked chicken drumsticks, maize, fried potatoe wedges, Coleslaw and Icelandic sauce Fruit salad with pasta Cinnamon bun.	1488	93	6	107	27	90	2,9
2		Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon Bun & butter.	925	69	26	59	14	55	1,7
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		Hamburger with cheese, Bernaise sauce, lettuce, tomato, red onion, fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce	1325	113	26	44	14	38	2,6
5		Lasagna with minced meat, garlic bread, Ketchup and Coleslaw Fruits, melon & orange	923	55	21	94	31	44	1,8
6		Polish sausages with bacon & onion, scrambled eggs, Buffalo cauliflower and chilly mayonese sauce. KETO	1444	124	41	21	12	58	7,5
7		Pizza with ground beef, bacon, onion & cheese.	1004	55	26	105	7	87	8,5
Health meal from Monday to Friday									
8	m	Chicken on stick Piri Piri 90gr. Salad & carrots striped50gr , Potato salad80gr, mixed beans80gr, garlic yogurt sauce50gr, apple75 gr. Noodle soup (Rice Vermicelli)195gr.	427	12	2	44	15	33	2,8
8	T	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
8	W	Quesdilla (Oumph, Pinto beans & vegetables 270gr), Rice & vegetables salad (200gr), Green bean Guacamole (90gr), Nachos (40gr), Salsa (50gr). VEGAN	692	25	4	85	11	24	4,4
8	T	Veggie patty 160gr, Potato salad 100gr, Garden salad 90gr, Farfalle-pasta 75gr, Cauliflower 40gr, Coconut-almond & mint sauce 50gr, Melon 90gr. VEGAN.	523	17	5	77	17	12	1,8
8	F	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
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.