

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 17 - 2024 -22 - 28 apríl.	kcal	gr	Fita	vetni	sykur	gr	gr	gr
Mánudagur									
1	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð, smjöri og hrásalati. Mexíkósk papríku súpa.	855	57	20	64	12	48	2,1	
2	Eggjakaka með skinku, bacon,sveppum, blaðlauk, tómatsósu ,hrásalati og blómkálsbrauði. Mexíkósk papríku súpa. KETO (-tómatsósa)	981	84	31	21	22	63	3,9	
Þriðjudagur									
1	St. þorskur í Corn flex, soðnar kartöflur, grænmetisblanda, köld piparrótarsósa og Hvítkáls peru-eplasalat. Drottningagrautur & tvíbaka.	1311	83	10	88	23	50	0,9	
2	Pasta al forno, bakað (Ravioli spínat, ostur, bacon, kjúkling og blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatsalat og melónubitar Drottningagrautur & tvíbaka.	899	49	21	68	19	43	3,0	
Miðvikudagur									
1	Ungverskt lamba gúllas í rjómasósu með grænmeti, sætri kartöflumús, sveitasalat og smábrauði.	806	41	23	48	12	59	1,2	
2	Bátur með kjúkling sneiðum, beikoni, iceberg, tómati, rauðlauk, hvítlaukssósa, appelsínubátur. Grænmetissúpa bætt með rjóma.	1091	59	13	98	17	35	3,7	
Fimmtudagur									
1	Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum, gúrkum,tómat og sítrónu. Vanillubúðingur með jarðarberjagaut.	1203	75	9	79	24	51	1,9	
2	Lasagna með hvítlauksbrauði, tómatsósu og hrásalati. Ávaxtarbakki melónu og appelsínubátur.	923	55	21	94	31	44	1,8	
Föstudagur									
1	Steikt lambalæri með Bernaissósu, steiktar kartöflur, rötargrænmeti, hvítkáls-maíssalat. Sveppasúpa. Kanelsnúður.	1076	71	22	57	17	50	1,9	
2	St. karfi með rjómasósu með fennel keim, soðnum kartöflum, blómkáli og salati. Sveppasúpa. Kanelsnúður.	1152	73	14	78	18	45	0,4	
Laugadagur									
1	Djúpsteikt ýsa, hrisgrjón og súrsæt sósa, rófu og rúsinusalat Grísk Kartöflumauksúpa og smábrauð.	900	40	8	79	13	54	2,1	
2	Kjúklingapottréttur með grænmeti (sveppir, paprika, græn-baunir, gulrætur, maiskorn), hrisgrjónum, smábrauði og smjöri.	552	27	13	41	3	35	2,3	
Sunnudagur									
1	Grísabógsteik með brúnni kryddsósu, sykurbúnuðum kartöflum, broccoli blöndu og rauðkáli. Aspásúpa bætt með rjóma.	826	41	19	50	24	63	2,4	
2	Hamborgari með osti og Bernaise-sósu, Iceberg, tómat og lauk, báta franskar, hrásalat og koktelsósa.	1325	113	26	44	14	38	2,6	
Valréttir mánudag - föstudags. Lokað fyrir fimtudag									
3	Plokkfiskur (þorskur) Gratín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.	925	69	26	59	14	55	1,7	
4	Hamborgari með osti og Bernaise-sósu, Iceberg, tómat og lauk, báta franskar, 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 Skinku ananas rjómaosti og osti.	788	39	21	110	12	64	9,4	
Léttur bitur mánudag - föstudags									
8	m á n Kjúklingabaunabuff 110gr, Veislusalat 50gr, Cous Cous 60gr, Rifnar gulrætur 40gr, Rúsinur 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	þ r i Ofnbakaður Lax, Bankabygg & smátt skorið grænmeti, Asian-salat kinverkar núðlur og Radísur, Gulrætur og Selleryrót bakað, Ferskt Brocoli og hvítlauksdressing í boxi.	675	49	5	45	16	42	1,1	
8	m i ð Tortillakaka (skinka, paprika, chilli, rauðlauk) 140gr, Sveitasalat 90gr, Hrisgrjónablanda(gulrætur, sellerý og blaðlaukur) 60gr, Salat-Jógurtsósa 50gr, Melóna 100gr Epla & hafra Skyr 190gr..	546	22	11	58	27	27	2,4	
8	f i m Rauður dagur. (Helgidagur) Lokað.	0	0	0	0	0	0	0,0	
8	f ö s Spínatbuff, sveitasalat , Farfalle pasta, blómkál, ½ egg, tómatar, melóna, Jógurtsósa (sesam og hvítlauks). Jarðaberja súrmjólkssúpa.	696	33	12	73	29	25	1,8	
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.

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 |
 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
Monday									
1		Spaghetti Bolagnese with salad and bread roll & butter Mexico-bell pepper soup	855	57	20	64	12	48	2,1
2		Omelette with ham, bacon, mushroom, leek, ketchup, Coleslaw and cauliflower bread Mexican bell pepper soup.. KETO (-ketchup)	981	84	31	21	22	63	3,9
Tuesday									
1		Breaded fish with Corn flex, horseradish sauce, boiled potatoes, mixed greens and cabbage salad with apples & pears in juice Rasberry/strawberry soup with rusk.	1311	83	10	88	23	50	0,9
2		Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, melons Rasberry/strawberry soup with rusk.	899	49	21	68	19	43	3,0
Wednesday									
1		Hungarian lamb goulash with mashed sweet potatoes, vegetables, country salad and bun.	806	41	23	48	12	59	1,2
2		Sub with chicken slice, bacon, iceberg salad, tomato, red onion, garlic sauce and orange Creamy made vegteable soup	1091	59	13	98	17	35	3,7
Thursday									
1		Deep fried haddock with sauce Tartar (pink), rice, potatoes with tomato, cucumber & lemon Vanilla pudding with strawberry cream	1203	75	9	79	24	51	1,9
2		Lasagna with minced meat, garlic bread, Ketchup and Coleslaw Fruits, melon & orange	923	55	21	94	31	44	1,8
Friday									
1		Lamb with Bernais sauce, pan fried potatoes, root vegetables, cabbage & corn salad Mushroom soup. Cinnamon bun.	1076	71	22	57	17	50	1,9
2		Baked Redfish with potatoes, creamy Fennel sauce, cauliflower and salad Mushroom soup Cinnamon bun.	1152	73	14	78	18	45	0,4
Saturday									
1		Deep fried haddock with sweet and sour sauce, raw swede salad & raisins Greek potato soup & bread	900	40	8	79	13	54	2,1
2		Chicken stew with mushroom, bell pepper, carrots, green beans, maize, rice, bun and butter.	552	27	13	41	3	35	2,3
Sunday									
1		Baked pork shoulder with pepper sauce, sugar glazed potatoes, broccoli mix and red cabbage Creamy made asparagus soup.	826	41	19	50	24	63	2,4
2		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
These meals are available from Monday to Friday									
3		Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon Bun & butter.	925	69	26	59	14	55	1,7
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 ham, pineapple, cream cheese & cheese.	788	39	21	110	12	64	9,4
Health meal from Monday to Friday									
8	m o n	Chickpea patty 110gr, salad 50gr, Cous Cous 60gr, carrots stripped 40gr, raisins 7gr, broccoli 50gr, Garlic sauce 50gr, Jonagold 75gr Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie 190gr VEGAN	596	36	7	88	29	17	0,9
8	T u e	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
8	W e d	Tortilla (ham, bell pepper, chilli, red onion) 140gr, Country salad 90gr, Rice mix(carrots, cellery & leek) 60gr, Yogurt sauce 50gr, Melon 100gr. Apple & oats Skyr 190gr	546	22	11	58	27	27	2,4
8	T h u	Holiday of the festive season. Multiple courses not available on this day.	0	0	0	0	0	0	0,0
8	F r i	Spinach patty, country salad, Farfalle pasta, cauliflower, ½ egg, tomato, melon, Yogurt sauce with sesame & garlic. Strawberry soured milk.	696	33	12	73	29	25	1,8
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.