

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 18 - 2024 -29 - 05 maí.	kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Mánudagur									
1	St.kjötfarsbollur með grænum baunum, kartöflumús, brúnni sósu og rauðkáli. Gulrótarmauksúpa.	755	50	23	48	17	26	4,9	
2	Biximatur með spældu eggji, steiktum kartöflum, rauðkáli og smábrauð og smjör.	996	48	20	65	18	49	1,7	
Þriðjudagur									
1	Ofnbökuð Langa í Grískri Marineringu,, Basmatí hrísgrjón, Tómat-karrysósa & ávaxtasalat. Kakósúpa og tvíbaka.	827	40	16	76	35	39	4,4	
2	Austurlenskur kjúklingur (Lærakjöt) í karry-Kókos, grænmeti, ávöxtum, hrísgrjón, smábrauð og smjöri, Melónukubbar.	688	34	14	45	11	50	2,8	
Miðvikudagur 1 maí									
1	Kjúklingasnitsel (lærakjöt) með smjör-gljáðum kartöflum, grænum baunum, rjómasósu bætt með dijon og hrásalati. Sellerísúpa með Cheddarosti og kóriander.	685	44	11	60	8	41	1,8	
2	Heit samloka (þriggjalaga) með skinku, osti & sósu, báta kartöflur, kokteilsósu, salati. Jónagold.	1588	116	19	121	23	46	7,1	
Fimmtudagur									
1	Plokkfiskur með kartöfluteningum með karry keim, rúgbrauðsneið og smjöri, ávöxtur árstíðarins Grjónagrautur og kanilsykur.	808	31	14	84	34	46	1,4	
2	Kjúklingaborgari úrb leggir) m/osti, grænmetissósu, bbq sósu, báta kartöflum, og kokteilsósu.	1147	73	13	46	17	45	2,7	
Föstudagur									
1	Hamborgahryggur með villisveppasósu, steiktar kartöflur (salt og pipar), smjörgljáðu blómkáli og grænum baunum, Eplasalat í ávaxtarsafa. Ítölsk lauksúpa Hunangsrjómarönd með súkkulaði.	919	61	24	46	20	44	2,5	
2	Léttsaltaðar Gellur með soðnum kartöflum, Rófustöppu, rúgbrauði, smjöri og hömsum. Ítölsk Lauksúpa Hunangsrjómarönd með súkkulaði.	1044	64	35	74	30	40	1,6	
Laugadagur									
1	St. Fiskur (Þorskur) og steiktur laukur með brúnni sósu, soðnum kartöflum, blómkáli, tómat & gúrkusalat. Bláberjagrautur með tvíbökum.	988	53	14	75	18	50	0,4	
2	Grillaður kjúklingur (leggir), Báta-(franskar) kartöflur, kokteilsósa, og hrásalat. # Hentar fyrir keto -franskar.	1218	90	4	12	9	88	1,9	
Sunnudagur									
1	St kalkúnarsnitsel með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), Rusticana Blanda, sveppa piparsósa bætt með púrtvíni, Eplasalat.	999	60	12	66	16	45	0,7	
2	Fiskur(þorskur) & franskar með Tartarsósu hvít, grænum baunum, sítrónubát og hrásalati	1337	112	13	36	9	50	1,2	
Valréttir mánudag - föstudags. Lokað miðvikudag									
3	Plokkfiskur (þorskur) Gratín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.	925	69	26	59	14	55	1,7	
4	Heit samloka (þriggjalaga) með skinku, osti & sósu, báta kartöflur, kokteilsósu, salati. Jónagold.	1588	116	19	121	23	46	7,1	
5	Spaghetti Carbonara með bacon, blaðlauk, rjómasósu og hvítlauksbrauði. Ávaxtabakki Melóna og appelsínubátur.	903	44	21	92	18	30	2,9	
6	Grillaður kjúklingur (leggir), Báta-(franskar) kartöflur, kokteilsósa, og hrásalat. # Hentar fyrir keto -franskar.	1218	90	4	12	9	88	1,9	
7	Pizza með Pepperoni Bacon, ostavennu & oregano.	922	56	24	105	6	62	9,6	
Léttur bitur mánudag - föstudags									
8	m á n Kebab vefja (lamb), spinatblöð, gúrka, tómat, kjúklingabauni, rauðlaukur, Kebab sósu), hrísgrjón 75g, appelsína 85g, Kebab sósa 55g.	767	39	6	62	14	12	2,4	
8	r i Chilibuff 100gr, Kínverkar kryddnúðlur 60gr, veislusalat og spinatblöð 65gr, Rauðlaukur 10gr, Brokkólí 40gr, Grænmetissósa 50gr, Appelsína 75gr, Kornbrauð, Pestó 25 gr. Súrmjólk með Musli 215gr.	621	46	9	78	27	22	1,3	
8	m i ó Rauður dagur. (Helgidagur) Lokað.	0	0	0	0	0	0	0,0	
8	f i m Steiktur Kjúklingur, (Úrb.Leggir)90g, Icebergsalat 70g, Blómkál 70g, Gulrætur rifnar 20g, Rauðkál ferkst 25g, Kjúklingabaunir 70g, Cherry tómatar 60g, Egg 54g, Hvítlauksdressing 40g	346	28	5	14	7	32	1,0	
8	f ó s Kjúklingur (lærakjöt) í chillisósu 100gr, Bl-Salat og Paprika 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	
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-Sósur 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
Vika no 18 - 2024 -29 - 05 maí.									
Monday									
1		Pan fried meatballs with green beans, mashed potatoes, cream sauce and red cabbage Carrot soup.	755	50	23	48	17	26	4,9
2		Bixie with pan fried egg, seared potatoes, red cabbage salad, small bread & butter.	996	48	20	65	18	49	1,7
Tuesday									
1		Oven baked Ling in Greek marinade, Basmati rice, Tomato-curry sauce & fruit salad Cocoa soup & rusk	827	40	16	76	35	39	4,4
2		Oriental chicken in coconut-curry sauce, vegetables, fruits, rice, bun & butter, melons.	688	34	14	45	11	50	2,8
Wednesday									
1		Chicken schnitzel with green beans, glazed potatoes, Dijon-mushroom sauce and cabbage salad Cellery soup with cheddar & coriander	685	44	11	60	8	41	1,8
2		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
Thursday									
1		Fish stew with diced potatoes & taste of curry, rye bread & butter and fruit of the season Pudding rice with cinnamon	808	31	14	84	34	46	1,4
2		Chicken hamburger with cheese, Bbq sauce, garlic sauce, fried potato wedges and Icelandic sauce.	1147	73	13	46	17	45	2,7
Friday									
1		Smoked rack of pork, wild mushroom sauce, pan fried potatoes seasoned with salt & pepper, butter glazed cauliflower & green beans and apple cabbage salad in juice Italian onion soup Honey fromage with chocolate	919	61	24	46	20	44	2,5
2		Lightly salted Gills with boiled potatoes, mashed swede, rye bread, butter & Hamsatólgur (melted sheep suet) Italian onion soup Honey fromage with chocolate	1044	64	35	74	30	40	1,6
Saturday									
1		Breaded Cod with seared onion, sauce, boiled potatoes, cauliflower, tomato & cucumber salad Blueberry soup with rusk	988	53	14	75	18	50	0,4
2		Baked chicken (drumstick), fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce . # Suitable for Keto - fries	1218	90	4	12	9	88	1,9
Sunday									
1		Turkey schnitzel with pan fried potatoes, Rusticana mix, mushroom pepper sauce and apple salad	999	60	12	66	16	45	0,7
2		Fish & chips (Cod) with sauce Tartar (white), green beans, lemon and Coleslaw	1337	112	13	36	9	50	1,2
These meals are available from Monday to Friday // Closed Wednesday									
3		Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon Bun & butter.	925	69	26	59	14	55	1,7
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 Carbonara with bacon, leek, creamy pasta sauce and garlic bread Fruits, melon & orange	903	44	21	92	18	30	2,9
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, Bacon, double cheese & Oregano.	922	56	24	105	6	62	9,6
Health meal from Monday to Friday									
8	m o n	Kebab wrap with Lamb, spinach, cucumber, tomato, chick peas, sprinkle of Kebab yougurt sauce 210gr, rice 75gr, orange 85gr, Kebab yogurt sauce.	767	39	6	62	14	12	2,4
8	T u e	Chilli patty 100gr, Chinese spice noodles 60 gr, salad with spinach 65gr, Red onion 10gr, Broccoli 40 gr, Italian sauce 50 gr, Orange 75, Multi grain bread, Pesto 25 gr. Soured milk with Musli 215 gr.	621	46	9	78	27	22	1,3
8	W e d	Holiday of the festive season. Multiple courses not available on this day.	0	0	0	0	0	0	0,0
8	T h u	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	F r i	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
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.