

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 19 - 2024 -06 - 12 maí.	kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Mánudagur									
1	Lasagna, hvítlauksbrauð og hrásalat Ávöxtur árstíðar.	914	55	21	93	26	43	43	1,9
2	Íslensk Kjötsúpa með (Lambakjöti, kartöflum og rófum) brauði og appelsínubát.	636	23	12	61	15	42	42	1,0
Þriðjudagur									
1	St. þorskur Munier með bacon og blaðlauk, soðnar kartöflur og gulrætur, smjör, hrásalat í ávaxtasafa. Drottningagrautur.	888	45	19	65	18	54	54	1,2
2	Kjúklingalækjöt (Stir-fry) núðlur, gulrætur,rauðlauku, sellerýrót, engifer, hvítlaukur, spergilkál baguettbrauð, smjör, Teriyaki sósa.	1282	49	12	155	48	52	52	4,7
Miðvikudagur									
1	Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrisgrjónum, smábrauði og smjöri.	728	34	19	49	10	54	54	1,5
2	Penne (pasta) með kjúkling, sveppum, blaðlauk,steinselju og osti í fennelsósu, hvítlauksbrauð Melónu og appelsínubátur.	985	52	19	86	18	40	40	2,4
Fimmtudagur									
1	St. Þorskbítar í raspi með rjómakarrysósu, hrisgrjónum, kartöflum og melónubítum.	902	49	9	63	8	51	51	0,8
2	Nauta Grýta í tómatar og Cheddarsósu, Bökuðu blómkáli, spergilkáli og papríku og hrásalat.	951	72	20	17	12	54	54	2,7
Föstudagur									
1	Steikt lambalæri kryddað með Toskana blöndu, steiktar kartöflur með pipar og steinselju, brokkóliblanda, sveppa-púrtvínssósa, hvítkáls-ávaxtasalat. Aspássúpa bætt með rjóma. Karamellumús.	886	55	27	47	20	49	49	0,7
2	Ofnbakaður lax með Toskana blöndu, smjörgljáðum kartöflum, sósu með fennel keim, ávaxtasalat. Aspássúpa bætt með rjóma. Karamellumús.	726	36	19	45	19	52	52	0,6
Laugadagur									
1	Ofnsteikt Langa í hvítlauks og pipar marineringu, st kartöflum (pipar og salt), rötargrænmeti, jógúrt grænmetissósa og hvítkáls-perusalati Tómat súpa (Vegan súpa).	556	22	3	34	11	51	51	0,7
2	Spaghetti Carbonara með bacon, blaðlauk, rjómasósu og hvítlauksbrauði. Ávaxtabakki Melóna og appelsínubátur.	903	44	21	92	18	30	30	2,9
Sunnudagur									
1	Steiktir lambaskankar (leggir) með kartöflumús, rötargrænmeti og brúnni sósu.	783	43	28	19	8	81	81	0,6
2	Kjúklingasnitsel (lækjöt) með grænum baunum, gljáðum kartöflum, dijon-sveppasósu og hrásalati. Smábrauð og smjöri.	794	52	17	72	8	42	42	2,3
Valréttir mánudag - föstudags. Lokað fyrir Fimmtudag									
3	Djúpsteiktur Karfi með graslauksdressingu, steiktum kartöflum, grænum baunum og ferskusalati. ½ Appelsína	1181	79	9	67	21	46	46	0,5
4	Heit samloka (þriggjalaga) með skinku, osti & sósu, báta kartöflur, kokteilsósu, salati. Jónagold.	1588	116	19	121	23	46	46	7,1
5	Spaghetti Carbonara með bacon, blaðlauk, rjómasósu og hvítlauksbrauði. Ávaxtabakki Melóna og appelsínubátur.	903	44	21	92	18	30	30	2,9
6	Nauta Grýta í tómatar og Cheddarsósu, Bökuðu blómkáli, spergilkáli og papríku og hrásalat.	951	72	20	17	12	54	54	2,7
7	Pizza með Pepperoni, sveppum & osti.	816	44	23	105	6	60	60	8,6
Léttur bitur mánudag - föstudags									
8	m á n Tortillakaka,(skinka,paprika,chilli,rauðlauk), Hrisgrjónablanda (gulrætur, sellerý og blaðlaukur), Salsa-salat, rjómalöguð Salsasósa, Melónubiti.	703	31	16	68	20	35	35	3,9
8	r í Kjúklingastrimlar/engifer & Hvítlauk 80gr, Kúrekasalat 90gr, Egg 27gr, blómkál 45gr, tómatar 20gr, Mönðlu jógúrtsósa 45gr, Appelsína 85gr, Fitness brauð 50gr, Smjör 15gr. Létt Jógúrt 180gr.	599	27	12	55	34	29	29	1,4
8	m í óð Kjúklingabaunabuff 2*100g, Garðasalat og tómatar 110gr, Cous Cous 60gr, Grænmetissósa50gr, Melóna 70gr, Kornbrauð 30gr, Hummus 30gr. VEGAN	509	35	3	80	12	17	17	1,2
8	f í m Rauður dagur. (Helgidagur) Lokað.	0	0	0	0	0	0	0	0,0
8	f ó s Kjúklingalæri Tandoori 200gr, með sumarsalati 100gr,Tómatar 60gr, Egg 55gr, Melóna 80gr, Hvítlauksósa 50gr, Blómkálsostabrauð 90gr KETO	784	59	5	17	13	73	73	3,5
9	Vegan réttir Vikunar endurspegla rétt no 8 (Léttur bitur), 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	0,0

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.



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 19 - 2024 -06 - 12 maí.									
Monday									
1		Lasagna & garlic bread and Coleslaw Fruit of the season.	914	55	21	93	26	43	1,9
2		Icelandic meat soup (lamb, swede, potatoes, vegetables), bun & orange	636	23	12	61	15	42	1,0
Tuesday									
1		Breaded Cod with bacon & leek, boiled potatoes, carrots, butter and cabbage salad in juice Rasberry/strawberry soup.	888	45	19	65	18	54	1,2
2		Chicken Stir Fry, noodles, carrots, red onion, celery, ginger, garlic, broccoli, Baguette bread & butter, Teriyaki sauce.	1282	49	12	155	48	52	4,7
Wednesday									
1		Stroganoff in creamy sauce with mashed potatoes, pepper seasoned rice, bun and butter.	728	34	19	49	10	54	1,5
2		Penne (pasta) with chicken, mushrooms, leek, parsley & cheddar in Fennel sauce, garlic bread Fruits, melon & orange.	985	52	19	86	18	40	2,4
Thursday									
1		Breaded Cod with creamy curry sauce, rice, boiled potatoes and melon.	902	49	9	63	8	51	0,8
2		Beef ragout in tomato & cheddar sauce, baked cauliflower, broccoli & bell pepper and coleslaw.	951	72	20	17	12	54	2,7
Friday									
1		Lamb seasoned with Toscana mix, seared potatoes with peppers & parsley, broccoli mix, Port wine sauce with mushrooms, cabbage salad in juice Asparagus soup Caramel fromage	886	55	27	47	20	49	0,7
2		Oven baked salmon with Toscana mix, butter glazed potatoes, Fennel sauce, fruit salad. Asparagus soup Caramel fromage.	726	36	19	45	19	52	0,6
Saturday									
1		Oven baked Ling marinated in garlic & pepper, seared potatoes, root vegetables, yogurt Italian sauce, cabbage & pear salad in juice Tomato soup (Vegan)	556	22	3	34	11	51	0,7
2		Spaghetti Carbonara with bacon, leek, creamy pasta sauce and garlic bread Fruits, melon & orange	903	44	21	92	18	30	2,9
Sunday									
1		0	783	43	28	19	8	81	0,6
2		Chicken schnitzel with green beans, glazed potatoes, Dijon-mushroom sauce and cabbage salad Bun with butter.	794	52	17	72	8	42	2,3
These meals are available from Monday to Friday Closed Thursday									
3		Deep fried Redfish with Chives sauce, pan fried potatoes, green beans, fresh salad ½ orange	1181	79	9	67	21	46	0,5
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		Beef ragout in tomato & cheddar sauce, baked cauliflower, broccoli & bell pepper and coleslaw.	951	72	20	17	12	54	2,7
7		Pizza with Pepperoni, mushrooms & cheese.	816	44	23	105	6	60	8,6
Health meal from Monday to Friday									
8	m o n	Tortilla (ham, bell pepper, chilli, red onion), Rice mix (carrots, celery & leek), Salsa salad, creamy Salsa sauce, Melon.	703	31	16	68	20	35	3,9
8	T u e	Chicken strips/ginger & garlic 80gr, Rustic salad 90gr, Egg 27gr, cauliflower 45gr, tomato 20gr, Almond yogurt sauce 45gr, orange 85gr, Fitness bread 50gr, butter 15gr. Light yogurt 180gr.	599	27	12	55	34	29	1,4
8	W e d	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 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	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
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.