

	Næringargildi í einum skammti (u.þ.b 600gr + -)	Orka [kkal]	Kolvetni [gr]	Þar af sykur [gr]	Fita [gr]	Metuð fita [gr]	Prótín [gr]	Salt [gr]
maí								
1. miðvikudagur	Kjúklingasnitsel (lærakjöt) með smjör-gljáðum kartöflum, grænum baunum, rjómasósu bætt með dijon.   Sellerísúpa með Cheddarosti og kóriander.	656	58	5	27	12	41	1,6
2. fimmtudagur	Plökkfiskur með kartöfluteningum með karry keim, rúgbrauðsneið og smjöri.   Grjónagrautur og kanilsykur.	684	76	24	26	13	34	1,2
3. föstudagur	Hamborgahryggur með villisveppasósu, steiktar kartöflur (salt og pipar), smjörgljáðu blómkáli og grænum baunum.   Ítölsk lauksúpa   Hunangsrjómarönd með súkkulaði.	861	43	17	57	23	40	2,3
4. laugardagur	St. Fiskur (Þorskur) og steiktur laukur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og blómkáli.   Bláberjagrautur með tvíbökum.	973	74	17	53	14	48	0,4
5. sunnudagur	St kalkúnarsnitsel með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), Rusticana blanda, Sveppa piparsósa bætt með púrtvíni, Eplasalat.	963	64	15	58	11	44	0,7
6. mánudagur	Íslensk Kjötsúpa með (Lambakjöti, kartöflum og rófum) brauði og smjöri	762	71	7	31	16	45	1,7
7. þriðjudagur	St. þorskur Munier með bacon og blaðlauk, soðnar kartöflur og gulrætur, smjör.   Drottningagrautur.	957	63	16	54	25	54	1,2
8. miðvikudagur	Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrisgrjónum og smábrauði.   Blaðlaukssúpa.	546	49	8	22	13	36	1,3
9. fimmtudagur	St. Þorskbítar í raspi með rjómakarrysósu, hrisgrjónum og kartöflum.   Sætkartöflumauksúpa.	937	74	11	49	10	46	0,7
10. föstudagur	Ofnbakaður lax með Toskana blöndu, smjörgljáðum kartöflum, sósu með fennel keim, ávaxtasalat.   Aspassúpa bætt með rjóma.   Karamellumús.	726	45	19	36	19	52	0,6
11. laugardagur	Ofnsteikt Langa í hvítlauks og pipar marineringu, st kartöflum (pipar og salt), rótargrænmeti, jógúrt grænmetissósu.   Tómatúpa (Vegan súpa).	533	30	7	22	3	51	0,7
12. sunnudagur	Smurbrauð - Roast-beef remúlaði, steiktur laukur, súrar gúrkur og egg, kartöflusalat.   kaldur ávaxtagrautur með rjómadoppu.	1070	62	21	70	15	45	4,0
13. mánudagur	Steiktar Toskana bollur ( Grís & naut ) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían. Smábrauði og smjöri   Grænmetissúpa.	656	41	8	40	21	31	3,7
14. þriðjudagur	St. þorskur í Panko raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli og remólaðisósu.   Heitur Sveskjugrautur.	1270	61	19	91	12	49	1,3
15. miðvikudagur	Grísabuff með steiktum lauk og sveppum, grænar baunir, sveppasósu, st.kartöflum.   Tómatúpa.	1105	52	7	81	24	38	0,8

### Dagar 16- 31 vinsamlega snúið matseðlinum við

Allar breytingar á áskrift er gerð hjá þínu bæjarfélagi.

Réttir geta breyst er vötur eru ekki fáanlegar.

Athugasemdir vegna matar þá er haft samband við Veislulist í síma 555-1810.

Prentvæn útgáfa af matseðli er á heimasíðu einnig orkustuðlar og ofnæmisvaldar.

Þeir sem vilja fá matseðil á email í pdf formi sendið á [info@veislulist.is](mailto:info@veislulist.is) | heimaþjónusta.

	Næringargildi í einum skammti (u.þ.b 600gr + -)	Orka	Kolvetni	Þar af sykur	Fita	Mettuð fita	Prótín	Salt
		[kkal]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]
16. fimmtudagur	Gufusoðin Ýsa með Hollandissósu, smjörgljáðar kartöflur með dilli, hrisgrjónum og grænmeti.   Gulróta og engifer súpa.	562	34	3	23	9	53	1,4
17. föstudagur	St kjúklingabringa taco og oregano með st kartöflum pipar, maískorni og gulrótar smælki, heimalagaðri kokteilsósu.   Sveppasúpa.   Súkkulaðimús með peru.	1098	52	21	77	18	46	3,3
18. laugardagur	Langa og hvítlaukslegnar kartöflur gratínerað með osti, rjómasósa með fennel keim.   Karry-kókos súpa.	559	38	7	23	17	49	2,8
19. sunnudagur	Grísnitsel með rjóma sveppasósu, St.Kartöflum með kryddjurtum, mais og belgjabaunum og rauðkáli.	926	67	18	45	16	60	1,7
20. mánudagur	Lamba Karry -kókos gúllas með grænmeti. Hrisgrjón, soðnum kartöflum og baquett brauði.   Grísk Kartöflusúpa.	825	76	4	35	20	50	1,7
21. þriðjudagur	Steiktar fiskibollur með léttpipraðri lauksósu, gulrótum, smjörgljáðum kartöflum.   Rabbabagrautur.	1699	59	24	46	18	28	4,3
22. miðvikudagur	Grísnitsel með St-kartöflum(salt-pipar-kjúkl-krydd), grænmetis blöndu.   Aspas og kjúklinga súpa.	1048	62	7	65	19	51	1,4
23. fimmtudagur	Ofnbakaður Þorskur með humarsósu, soðnum kartöflum og brokkólí   Eplagrautur.	543	40	14	19	7	52	0,2
24. föstudagur	St. Kalkúnabringa, appelsínusósa, sumarblanda, St. kartöflur með miðjarðarhafskryddi.   Sætkartöflumauksúpa.   Panna Cotta með jarðaberjasósu.	819	53	18	40	18	51	1,5
25. laugardagur	Saltfiskur (Þorskur) með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri.   Grjónagrautur, kanilsykur.	927	68	20	45	25	57	3,4
26. sunnudagur	Ungversk Gúlassúpa (Nautakjöt, kartöflur, gulrætur, sellery, laukur, kryddjurtir) smábrauð og smjör.	643	51	6	33	12	35	1,2
27. mánudagur	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð og smjöri.   Mexíkósk papriku súpa.	772	59	7	40	18	43	1,7
28. þriðjudagur	Léttsofluð þorskykki með broccoli, sætri kartöflumús og velouté sósu.   Sellerísúpa með Cheddarosti og koriander.	565	24	9	25	11	58	2,7
29. miðvikudagur	Mexíkóskur kjúklinga réttur (læri) með hrisgrjónum Nachos og ostasósu. Baquette brauð og smjöri.   Grænmetissúpa.	880	56	2	51	20	50	3,6
30. fimmtudagur	Plokkfiskur með kartöfluteningum, rúgbrauði og smjöri.   Vanillubúðingur með jarðaberjagraut.	791	75	30	33	15	48	1,1
31. föstudagur	Ofnbakaður Þorskhnakki með hvítlauk og ristudu hvítáli, smjörgláðar Dill kartöflum, velouté-sósu með fennelkeim og ferskt salat   Aspassúpa.   Donuts m/ Súkkulaði Minni.	988	25	8	79	45	43	5,8

Allar breytingar á áskrift er gerð hjá þínu bæjarfélagi.

Réttir geta breyst er vötur eru ekki fáanlegar.

Athugasemdir vegna matar þá er haft samband við Veislulist í síma 555-1810.

Prentvæn útgáfa af matseðli er á heimasíðu einnig orkustuðlar og ofnæmisvaldar.

Þeir sem vilja fá matseðil á email í pdf formi sendið á [info@veislulist.is](mailto:info@veislulist.is) | heimaþjónusta.