

Nr.	Orkustuðlar og ofnæmisvaldar. á www.veislulist.is // Næringargildi í einum skammti.	Orka	Fita	Met.	Kol-	P.af	Pró	tín	Salt
Litir	Vika no 20 - 2024 -13 - 19 maí.	kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Mánudagur									
1	Steiktar Toskana bollur (Grís & Nautakjöt) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían. Smábrauð og smjöri. Grænmetissúpa.	763	45	24	53	8	35	4,1	
2	Eggjanúðlur & grísastrimlar, paprika, blaðlaukur og blómkál í ostrusósu. Smábrauð og smjöri. Grænmetissúpa bætt með rjóma.	977	50	19	78	17	51	2,6	
Þriðjudagur									
1	St. þorskur í Panko raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli, remólaðisósu og ferskt salat. Heitur Sveskjugrautur.	1327	97	12	61	19	48	0,8	
2	Tagliatelle, kjúklingur, bacon, grænmeti í rjómasósu, hvítlauksbrauð, ferskt salat.	971	49	22	84	6	47	3,2	
Miðvikudagur									
1	Grísabuff með steiktum lauk og sveppum, grænar baunir, sveppasósu, st.kartöflum og hrásalati. Tómatasúpa.	1167	97	25	61	11	39	1,1	
2	Langloka með spægipylsu, reyktri skinku, rauðlaukur, ísberg, papriku, piparrótar-sósu, hrásalati, Nachos. Tómatasúpa.	942	64	11	93	15	29	5,1	
Fimmtudagur									
1	Gufusóðin Ýsa með Hollandissósu, smjörgljáðar kartöflur með dilli, hrisgrjón og grænmeti, ávöxtur (árstíðar).	582	22	8	37	7	58	1,8	
2	Makkarónur í ostasósu, með kjúkling, bacon, hvítlauksbrauði og ávöxtur (árstíðar).	891	37	17	97	9	40	3,8	
Föstudagur									
1	St kjúklingabringa taco og oregano með st kartöflum pipar, maískorni og Gulrótar smælki, hrásalati og heimalagaðri kokteilsósu. Sveppasúpa. Súkkulaðimús með peru.	1142	94	19	57	25	46	3,5	
2	Pönusteiktur Steinbítur munier, hvítlauks-gratíneruðum kartöflum, karry-grjónum, humarsósa, sumarsalati. Sveppasúpa. Súkkulaðimús með peru.	827	47	24	55	17	45	2,3	
Laugadagur									
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	Hakkað kjöt og spagetti (Bolognese) með baguettbrauði, smjörstykki og hrásalati. Ávaxtabakki Jónagold og Melónubitar.	905	54	17	86	24	52	2,2	
Sunnudagur									
1	Grísnitsel með rjóma sveppasósu, St.Kartöflum með kryddjurtum, mais og belgjabaunum og rauðkáli.	926	45	16	67	18	60	1,7	
2	Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrisgrjónum og hrásalat. Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.	961	50	12	87	25	34	3,9	
Valréttir mánudag - föstudags.									
3	Djúpsteiktur Karfi með graslauksdressingu, steiktum kartöflum, grænum baunum og hrásalati. Appelsína	1325	98	10	61	16	46	0,7	
4	Hamborgari með osti, Iceberg, tómát og rauðlauki, báta franskar kartöflur, hrásalati og kokteilsósu.	1411	123	23	73	15	38	3,3	
5	Pasta al forno, bakað (Ravioli spínat og ostur, bacon, kjúkling og blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatosalat, Appelsína bátur og hvítlauksbrauð	1332	57	25	145	76	47	3,6	
6	Nauta Grýta í tómát og Cheddarsósu, Bökuðu blómkáli, spergilkáli og papriku og hrásalat.	951	72	20	17	12	54	2,7	
7	Pizza með Pepperoni, Bacon & osti.	1116	71	34	105	6	70	11,3	
Léttur bitur mánudag - föstudags									
8	m á n Indverskar grænmetisbollur og Núðlur, Soðnar nýjar Rauðrófur, Blómkál & Spergilkál, Salat, rucola, tómatar, rauðlaukur, sólblómafræ & kókosflögur. Hummus. VEGAN	678	27	8	84	12	19	2,3	
8	Þ r i Tortilla með Rjómaost, Skinku, Papriku, Rauðum laukur, rifin ost, Kotasæla, Pinto & kjúklingabauna hrisgrjónablanda, Nachos flögur og Salsasósa.	784	36	14	79	9	33	3,7	
8	m i ó 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	f i m St-Silungsbiti 100gr,Tómatosalat(tómatar,spínatblöð,rauðlaukur,ólífuolía) 90gr, Pastaskrúfur 60gr, Rauðlaukur 10gr, 1.Egg 55 gr, Blómkál 50gr, Grænmetissósa. 50gr, Jónagold 70gr. Sætkartöflusúpa 195gr.	494	20	6	42	14	34	0,6	
8	f ö s Quesdilla (Oumph, Pinto 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	
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 20 - 2024 -13 - 19 maí.									
Monday									
1		Tuscan meatballs with mashed potatoes, green beans, sauce with timian. Bun & butter. Vegetable soup.	763	45	24	53	8	35	4,1
2		Egg noodles with pork strips, bell pepper, leek and cauliflower in oyster sauce. Bun & butter Creamy made vegetable soup.	977	50	19	78	17	51	2,6
Tuesday									
1		Breaded Cod with remoulade sauce, boiled potatoes, cauliflower and fresh salad. Prune pudding.	1327	97	12	61	19	48	0,8
2		Tagliatelle with chicken & bacon, vegetables, creamy sauce, garlic bread, fresh salad.	971	49	22	84	6	47	3,2
Wednesday									
1		Pork patty with fried onion & mushroom, green beans, mushroom sauce, potatoes and Coleslaw salad. Tomato soup	1167	97	25	61	11	39	1,1
2		Sub with salami, smoked ham, red onion, iceberg, bell pepper, horseradish sauce, Coleslaw salad. , Nachos Tomato soup.	942	64	11	93	15	29	5,1
Thursday									
1		Steam boiled cod with dill glazed potatoes, Hollandaise sauce, rice, vegetables, fruit	582	22	8	37	7	58	1,8
2		Macaroni and cheese, chicken, bacon, garlic bread and fruit.	891	37	17	97	9	40	3,8
Friday									
1		Grilled chicken (Taco & Oregano), maize & baby carrots, potatoes, Icelandic sauce, salad Mushroom soup Pears and chocolate fromage	1142	94	19	57	25	46	3,5
2		Seared Wolffish Munier with gratinated garlic potatoes, curry rice, lobster sauce, summer salad Mushroom soup Pears and chocolate fromage	827	47	24	55	17	45	2,3
Saturday									
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		Spaghetti Bolagnese with Coleslaw, Baguette bread and butter Fruits, apple & melon	905	54	17	86	24	52	2,2
Sunday									
1		Pork schnitzel with creamy mushroom sauce, seared potatoes with herbs, maize & cut green beans and red cabbage.	926	45	16	67	18	60	1,7
2		Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie	961	50	12	87	25	34	3,9
These meals are available from Monday to Friday									
3		Deep fried Redfish with Chives sauce, pan fried potatoes, green beans, Coleslaw salad. orange.	1325	98	10	61	16	46	0,7
4		Hamburger with cheese, lettuce, tomato, red onion, fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce	1411	123	23	73	15	38	3,3
5		Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, garlic bread & orange.	1332	57	25	145	76	47	3,6
6		Beef ragout in tomato & cheddar sauce, baked cauliflower, brocoli & bell pepper and coleslaw.	951	72	20	17	12	54	2,7
7		Pizza with Pepperoni, Bacon & cheese.	1116	71	34	105	6	70	11,3
Health meal from Monday to Friday									
8	m o n	Indian veggie balls & Noodles, boiled fresh Beetroot, Cauliflower & Broccoli, Salad, Rucola, Tomatoes, red Onion, Sun flower seed & Coconut flakes. Hummus VEGAN	678	27	8	84	12	19	2,3
8	T u e	Tortilla with Cream Cheese, Ham, Paprika, Red Onion, Cheese, Cottage Cheese, Pinto & Chick Pea Rice mixture, Nachos and Salsa	784	36	14	79	9	33	3,7
8	W e d	Chicken on stick Piri Piri 90gr. Salad & carrots striped 50gr, Potato salad 80gr, mixed beans 80gr, garlic yogurt sauce 50gr, apple 75 gr. Noodle soup (Rice Vermicelli) 195gr.	427	12	2	44	15	33	2,8
8	T h u	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	F r i	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
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.