

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 21 - 2024 -20 - 26 maí.	kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Mánudagur									
1	Lamba Karry -kókos gúllas með grænmeti. Hrisgrjón, soðnum kartöflum og baquett brauði. Grísk Kartöflusúpa.	982	44	26	79	5	63	1,8	
2	Hamborgari með osti, Iceberg, tómát og rauðlauki, báta franskar kartöflur, hrásalati og kokteilsósú.	1411	123	23	73	15	38	3,3	
Þriðjudagur									
1	Steiktar fiskibollur með léttþippraðri lauksósu, gulrótum, smjörgljáðum kartöflum og sýrðri smágúru (Pickles). Rabbabagrautur.	1575	32	9	58	28	27	4,5	
2	Kjúklinga læri (beinlaust) í Tikka masala mareningu, hrisgrjón, jógúrt dressing og Ananas sneiðar. Drottningagrautur.	550	26	7	38	13	41	2,4	
Miðvikudagur									
1	Grísasnitset með kryddsósu, St-kartöflum(salt-pípar-kjúkl-krydd), grænmetis blanda og klementínu. Aspasp og kjúklinga súpa.	1074	65	19	69	6	51	1,5	
2	Hamborgarhryggur með eplasalati, maiskorni, fersku salati, BBQ sósu, smábrauði og smjöri. Ávaxtabakki, banani og appelsínubátur.	963	50	18	90	52	36	3,0	
Fimmtudagur									
1	Ofnbakaður Þorskur með humarsósu, soðnum kartöflum, brokkolí og hrásalati. Eplagrautur.	604	37	8	48	19	54	0,5	
2	Bratwurstpýlsur 2st, beikon, eggjakaka, lauk, kartöflur, Pickles, bakaðar-baunir, tómatsósa, smábrauð og smjör. (Brunch)	1215	95	40	46	23	41	8,0	
Föstudagur									
1	St. Kalkúnabringa, appelsínusósa, sumarblanda, St. kartöflur með miðjarðarhafskryddi, hvítkáls-eplasalat í ávaxtasafa. Sætkartöflumauksúpa. Panna Cotta með jarðaberjasósu.	846	40	18	57	22	52	1,5	
2	Síldarbakki (Marineruð síld,karrysíld og sherry síld) með rúgbrauði, ost, hangikjöti og smjöri Sætkartöflumauksúpa. Panna Cotta með jarðaberjasósu.	1282	63	29	126	72	45	6,9	
Laugadagur									
1	Saltfiskur (Þorskur) með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri. Grjónagrautur, kanilsykur.	927	45	25	68	20	57	3,4	
2	Tagliatelle, kjúklingur, bacon, grænmeti og rjómalöguð pastasósa, hvítlauksbrauð, ávöxtur árstíðar.	1075	52	23	99	12	51	3,4	
Sunnudagur									
1	Lambalæri kryddað með Toskana blöndu, steiktar kartöflur, rôtargrænmeti (gulrætur,sellerý,rófur,rauðlaukur), sósa með villikryddjurtum og hvítkáls-maíssalat. Sveppasúpa. //// Hentar fyrir keto -kartöflur.	844	56	19	36	8	47	1,3	
2	Plokkfiskur (þorskur) Gratín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.	925	69	26	59	14	55	1,7	
Valréttir þriðjudag - föstudags.									
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, 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, tómatsalat, Appelsína bátur og hvítlauksbrauð	1332	57	25	145	76	47	3,6	
6	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, tómatsalat Hentar fyrir keto - franskar.	1532	105	9	11	6	105	2,4	
7	Pizza með Pepperoni, Papríku & Rjómaosti.	859	48	25	107	9	60	8,7	
Léttur bita mánudag - föstudags									
8	m á n Rauður dagur. (Helgidagur) Lokað.	0	0	0	0	0	0	0,0	
8	þ r i Steiktir Nautastrimlar (timian,oregano,hvítlauk,pípar,líme)90g á Kínverskar kryddnúðlur (soja-pípar)140g, sumarsalat 120g, spergilkál 40g, Kartöflusalat 110g, melónubátur 110g.	665	24	6	73	14	37	1,0	
8	m i ó Kjúklingabaunabuff 110gr, Veislusalat 50gr, Cous Cous 60g, Rifnar gulrætur 40gr, Rúsínur 7gr, Brokkolí 50gr, Hvítlaukssósa 50gr, Jónagold 75gr Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar 190g Réttur er VEGAN.	596	36	7	88	29	17	0,9	
8	f i m Ofnbakaður Lax, Bankabygg & smátt skorið grænmeti, Asian-salat kínverkar núðlur og Radísur, Gulrætur og Selleryrót bakað, Ferskt Brocoli og hvítlauksdressing í boxi.	675	49	5	45	16	42	1,1	
8	f ö s Tortillakaka (skinka, paprika, chilli, rauðlauk) 140gr, Sveitasalat 90gr, Hrisgrjónablanda(gulrætur, sellerý og blaðlaukur) 60gr, Salat-Jógúrtsósa 50gr, Melóna 100gr Epla & hafra Skyr 190gr..	546	22	11	58	27	27	2,4	
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 pöntunarfyrirkomulagi: 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
Vika no 21 - 2024 -20 - 26 maí.									
Monday									
1		Lamb curry-coconut goulash with vegetables, boiled potatoes, rice & bread Greek potatoe soup.	982	44	26	79	5	63	1,8
2		Hamburger with cheese, lettuce, tomato, red onion, fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce	1411	123	23	73	15	38	3,3
Tuesday									
1		Pan fried fish balls with light peppered onion sauce, butter glazed potatoes and Pickles. Rhubarb soup.	1575	32	9	58	28	27	4,5
2		Chicken thigh Tikka Masala, rice, vegetables, yogurt sauce and Pineapple pieces Rasberry/strawberry soup.	550	26	7	38	13	41	2,4
Wednesday									
1		Pork schnitzel with pan fried potatoes, vegetables and clementines Asparagus & chicken soup.	1074	65	19	69	6	51	1,5
2		Smoked rack of pork with apple salad, sweet corn, lettuce salat, BBQ sauce, bread and butter Fruits, banana & orange	963	50	18	90	52	36	3,0
Thursday									
1		Oven baked Cod with lobster sauce, boiled potatoes, broccoli and Coleslaw. Apple soup.	604	37	8	48	19	54	0,5
2		Bratwurtz (2 sausages), bacon, Omelette, onion, potatoes, pickles, baked beans, Ketchup, bun & butter	1215	95	40	46	23	41	8,0
Friday									
1		Baked turkey breast with orange sauce, vegetables, mediterranean seasoned potatoes, cabbage-apple salad in juice Sweet potato soup. Panna Cotta with strawberry sauce	846	40	18	57	22	52	1,5
2		Herring dish (marinated, curry and sherry herring) with rye bread, cheese, butter and smoked lamb Sweet potato soup. Panna Cotta with strawberry sauce	1282	63	29	126	72	45	6,9
Saturday									
1		Salted Cod with boiled potatoes, carrots, rye bread & butter Pudding rice with cinnamon	927	45	25	68	20	57	3,4
2		Tagliatelle with chicken & bacon, vegetables, creamy sauce, garlic bread, season fruits.	1075	52	23	99	12	51	3,4
Sunday									
1		Lamb seasoned with Toscana mix, seared potatoes, vegetables (carrots,celery,swede, red onion), sauce spiced with wild herbs, maize-cabbage salad Mushroom soup /// suitable for Keto -potatoes	844	56	19	36	8	47	1,3
2		Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon Bun & butter.	925	69	26	59	14	55	1,7
These meals are available from Tuesday 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, 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		Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, tomatosalad / Suitable for Keto - fries	1532	105	9	11	6	105	2,4
7		Pizza with Pepperoni, Bell pepper & cream cheese.	859	48	25	107	9	60	8,7
Health meal from Monday to Friday									
8	m o n	Holiday of the festive season. Multiple courses not available on this day.	0	0	0	0	0	0	0,0
8	T u e	Pan fried beef strips (thyme,oregano,garlic,pepper,lime)90g with Chinese spice noodles (soy-pepper)140g, summer salad 120g, broccoli 40g, potato salad 110g, melon 110g.	665	24	6	73	14	37	1,0
8	W e d	Chickpea patty 110gr, salad 50gr, Cous Cous 60g, carrots stripped 40gr, raisins 7gr, broccoli 50gr, Garlic sauce50gr, Jonagold 75gr Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie 190gr VEGAN	596	36	7	88	29	17	0,9
8	T h u	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	F r i	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
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.