

	Næringargildi í einum skammti (u.þ.b 600gr + -)	Orka [kkal]	Kol vetni [gr]	Þar af sykur [gr]	Fita [gr]	Mettuð fita [gr]	Prótín [gr]	Salt [gr]
1. laugardagur	St. Steinbítur Munier á hrisgrjónum og grænum baunum, hvítvíns piparsósa og soðnum kartöflum.   Grísk kartöflusúpa.	609	42	3	29	11	42	1,1
2. sunnudagur	Steikt lambalæri með grænum baunum(ORA), sykurbúnuðum kartöflum, rabbabarasultu og rauðvíssósu.   Aspassúpa.	748	63	27	32	17	50	1,4
3. mánudagur	Kjúklingapottréttur með grænmeti (sveppir, paprika, græn-baunir, gulrætur, maiskorn), hrisgrjónum, smábrauði og smjöri.   Karry-kókos súpa.	599	47	6	31	17	32	2,2
4. þriðjudagur	Nætusaltaðir Þorskbítar með soðnum kartöflum, rófuteningum, 2*10gr smjörstykki og rúgbrauði.   Grjónagrautur og kanelsykur.	879	84	33	42	23	40	3,2
5. miðvikudagur	Hakkað buff (Nautakjöt 40% -Svínakjöt 40%) með mildri piparsósu, papriku steiktum kartöflum og sumarblöndu.   Minestronesúpa smábrauð og smjör.	1208	74	7	73	23	39	1,3
6. fimmtudagur	Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum.   Gulrótarmauksúpa.	1052	61	8	67	9	50	1,7
7. föstudagur	Steikt lambalæri með Bernaissósu, steiktar kartöflur, rôtargrænmeti.   Sveppasúpa.   Kanelsnúður.	915	53	16	56	21	49	1,7
8. laugardagur	St. þorskur í raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli og remólaðisósu.   Heitur Sveskjugrautur.	1236	74	19	80	11	52	1,1
9. sunnudagur	St kalkúnarsnitset með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), Rusticana blanda, Sveppa piparsósa bætt með þúrtvíni.   Berja & hafra smoothie.	939	66	17	52	11	47	0,8
10. mánudagur	St. kjötbúdingur með beikonsósu, st kartöflum í timian, grænar baunir og rauðkáli.   Blaðlaukssúpa.	719	56	14	42	20	26	4,1
11. þriðjudagur	Steiktar fiskibollur með léttpipraðri lauksósu, gulrótum, smjörgljáðum kartöflum.   Rabbabagrautur.	1699	59	24	46	18	28	4,3
12. miðvikudagur	Lambapottréttur, gulrætur, paprika í súrsætri sósu með hvítum hrisgrjónum, smábrauði og smjöri.   Graskerssúpa bætt með rjóma.	657	56	15	31	17	37	1,7
13. fimmtudagur	Nætursaltaður þorskur með, gufusoðnum kartöflum, gulrótarsneiðum, bræddu smjöri og rúgbrauðsneið og smjör.   Brauðsúpa.	906	79	26	45	25	42	3,9
14. föstudagur	St Kjúklingabringa Piri piri, kartöflur gljáðar með smjöri og dilli, rôtargrænmeti og Hvítvíns-sinnepssósu.   Blómkálssúpa með rjómaosti   Bláberja skyrdesert.	779	43	14	45	20	47	2,9
15. laugardagur	Suðrænn Saltfiskur Ratatouille (Tómatar, kartöflur, laukur, rôtargrænmeti ) og hrisgrjónum  Ítölsk lauksúpa.	284	32	11	2	0	34	2,6

### 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. sunnudagur	Grísabógsteik með brúnni kryddsósu, sykurbrúnuðum kartöflum, broccoli blöndu.   Aspássúpa bætt með rjóma.		781	40	14	41	19	62	2,2
17. mánudagur	Steiktar Toskana bollur ( Grís & naut ) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían. Smábrauði og smjöri   Grænmetisúpa.		656	41	8	40	21	31	3,7
18. þriðjudagur	Gratíneruð Ýsa, soðnar kartöflur með grænmetisblöndu(mexikó) og Hollandissósu.   Heitur Ávaxtagrautur.		664	42	13	29	13	58	2,2
19. miðvikudagur	Lamb í Tandoori, hrisgrjónum, rôtargrænmeti og smábrauði og smjöri.   Tómatúsúpa Vegan súpa.		727	43	8	39	22	49	1,8
20. fimmtudagur	Ýsa í kókos karrí með smjörgljáðum kartöflum, hrisgrjónum, karrýsósu og tómat-agúrku salat.   Kartöflumauksúpa með bacon.		823	52	5	45	12	50	1,3
21. föstudagur	Hamborgahryggur með sykurbrúnuðum kartöflum, brokkolí-blöndu, og rauðvíns-rjómasósu.   Sjávaréttarsúpa.   Sítrónufrómas.		826	52	24	49	22	41	2,4
22. laugardagur	Gratíneruð Þorsbítar með eplum og osta-hvítlauksgratín sósa (glútein-sósa), léttsoðnu spergilkáli og smábrauði   Blómkálssúpa bætt með rjómaosti.		601	35	6	27	11	52	1,1
23. sunnudagur	St. Kjúklingabringa með steiktum kartöflum, maískorni og sveppasósu.   Súpa Agnes Sorel bætt með rjóma og brandý.		632	38	4	32	11	45	1,7
24. mánudagur	Soðnar kjötfarsbollur með soðnum kartöflum og hvítkáli og jafningi.   Grænmetisúpa.		814	58	17	52	24	27	4,7
25. þriðjudagur	Ofnbakaður Þorskur með sætri kartöflumús, gulrótur smælki og sósu með fennel keim.   Sveppasúpa.		536	27	11	26	13	46	2,4
26. miðvikudagur	Grísnitsel með papriku krydduðum kartöflum, bl grænmeti, kjötsósu og hrásalati.   Núðlusúpa (Rice vermicelli) Miso grænmeti.		1138	59	10	83	18	49	1,5
27. fimmtudagur	Soðin ýsuflök með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri.   Grjónagrautur og kanilsykur.		978	81	32	45	24	59	2,3
28. föstudagur	BBQ St. Kjúklingabringa, sætri kartöflumús, maískorni, rjómalögð Estragon sósa.   Kartöflusúpa með lauk og beikoni.   Jarðaberjamús með súkkulaðisósu.		745	42	18	43	20	46	1,8
29. laugardagur	St. þorskur í Corn flex, soðnar kartöflur, grænmetisblanda, köld piparrótarsósa.   Drottningagrautur & tvíbaka.		1311	88	23	83	10	50	0,9
30. sunnudagur	Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrisgrjónum og smábrauði.   Blaðlauksúpa.		546	49	8	22	13	36	1,3
1. mánudagur	Grand Total		#N/A	#N/A	#N/A	####	#N/A	#N/A	###

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.