

		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. mánudagur	Kindabjúga með uppstúf, soðnum kartöflum, grænum baunum. Kakósúpa og tvíbaka.		979	81	29	53	36	42	6,0
2. þriðjudagur	Gratíneraður plokkskur með sveppa ostasósu, rúgbrauðsneið og smjörstykki. Heitur Sveskjugrautur.		919	74	28	44	23	53	1,5
3. miðvikudagur	Hakkað buff með kartöflumús, bl sumarblöndu, kryddjurtarsósu, smábrauð og smjöri. Grænmetissúpa.		790	47	9	39	22	38	1,4
4. fimmtudagur	Djúpsteykt ýsuflök, steiktur kartöflur (salt, pipar & steinselja), hrísgrjónum, hvít Tartarsósa. Karry-kókos súpa.		1186	61	6	81	12	52	1,7
5. föstudagur	Sítrónu kryddað Lambalæri, St-kartöflur salt-pipar, gulrótar teningar, sveppasósa. Minestrónesúpa. Mokka frámas & súkkulaðikurl.		804	44	18	48	26	47	1,6
6. laugardagur	Ofnbökuð Ýsa í hvítlauk og basil, Bakaðir sætkartöflubitar, Bankabygg með papríku og lauk. Súpa Agnes Sorel bætt með Brandý og Smábrauð.		627	68	10	20	6	39	3,4
7. sunnudagur	Hamborgahryggur (gljádur), St-kartöflum, blómkáli, sveppa-púrtvínssósu og grænmeti. Sherry Trifle með rjóma.		940	55	32	66	29	44	2,3
8. mánudagur	St. kjötfarsbollur með sumarblöndu, lauksteiktum kartöflum, brúnni sósu, og sultu. Gulróta-engifer súpa.		824	58	14	44	20	26	4,4
9. þriðjudagur	Langa og hvítlaukslegnar kartöflur gratínerað með osti, rjómasósa með fennel keim. Karry-kókos súpa.		559	38	7	23	17	49	2,8
10. miðvikudagur	Grísapottréttur í kókosmjólk, karry og kanill (Indverskt þema), grænmeti, hvítkál, bambus, hrísgrjón og smábrauði Kjúklinga og paprikusúpa.		573	52	4	20	9	45	1,7
11. fimmtudagur	St. þorskur í raspi með blómkáli, soðnum kartöflum, sítrónubát, remólaðisósu. Grjónagrautur með kanilsykri.		1082	62	10	67	7	55	1,0
12. föstudagur	Sinnepsgljáð grísasteik með timian krydduðum kartöflum, rjómalöguð sósa bætt með púrtvíni, sumarblöndu. Sveppasúpa bætt með rjóma. Súkkulaðimús.		1097	48	20	61	29	65	2,0
13. laugardagur	Gratíneruð þorskur í rjómakarrísósu með Dill smjörgláðum kartöflum og hrisgrjónum. Sellerisúpa bætt með rjóma.		601	36	4	27	13	53	1,0
14. sunnudagur	St kjúklingaleggur og læri, maiskorn, franskar (Batakartöflur), hrásalat og kokteilsósu.		1237	57	12	89	4	84	2,8
15. mánudagur	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð og smjöri. Mexíkósk papríku súpa.		772	59	7	40	18	43	1,7

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 | heimaþjónusta.

		Næringargildi í einum skammti (u.þ.b 600gr + -)	Orka	Kolvetni	Þar af sykur	Fita	Mettuð fita	Prótín	Salt
		júlí	[kkal]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]
16. þriðjudagur	St. þorskur í Corn flex, soðnar kartöflur, grænmetisblanda, köld piparrótarsósa. Drottningagrautur & tvíbaka.		1311	88	23	83	10	50	0,9
17. miðvikudagur	Ungverskt lamba gúllas í rjómasósu með grænmeti, sætri kartöflumús og smábrauði. Grænmetissúpa bætt með rjóma.		663	45	10	34	20	43	1,1
18. fimmtudagur	Djúpsteikt ýsuflok með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum og sítrónubát. Vanillubúðingur með jarðarberjagraut.		1198	78	22	75	9	52	1,9
19. föstudagur	Steikt lambalæri með Bernaissósu, steiktar kartöflur, rôtargrænmeti. Sveppasúpa. Kanelnúður.		915	53	16	56	21	49	1,7
20. laugardagur	Djúpsteikt ýsa, hrisgrjón og súrsæt sósa Grísk Kartöflumauksúpa og smábrauð.		868	72	11	40	8	53	2,0
21. sunnudagur	Grísabógsteik með brúnni kryddsósu, sykurbrúnuðum kartöflum, broccoli blöndu. Aspásúpa bætt með rjóma.		781	40	14	41	19	62	2,2
22. mánudagur	St.kjötfarsbollur með grænum baunum, kartöflumús, brúnni sósu. Gulrótarmauksúpa.		680	37	7	47	22	25	4,4
23. þriðjudagur	Ofnbökuð Langa í Grískri Marineringu., Basmatí hrisgrjón, Tómat-karrýsósa. Kakósúpa og tvíbaka.		814	73	32	40	16	39	4,4
24. miðvikudagur	Kjúklingasnitsel (lærakjöt) með smjör-gljáðum kartöflum, grænum baunum, rjómasósu bætt með dijon. Sellerisúpa með Cheddarosti og kóriander.		656	58	5	27	12	41	1,6
25. fimmtudagur	Plokkfiskur með kartöfluteningum með karry keim, rúgbrauðsneið og smjöri. Grjónagrautur og kanilsykur.		684	76	24	26	13	34	1,2
26. 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
27. 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
28. sunnudagur	St kalkúnarsnitsel með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), Rusticana blanda, Sveppa piparsósa bætt með púrtvíni. Berja & hafra smoothie.		939	66	17	52	11	47	0,8
29. mánudagur	Steiktar Toskana bollur (Grís & Nautakjöt) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían. Smábrauð og smjöri. Grænmetissúpa.		763	53	8	45	24	35	4,1
30. þriðjudagur	St. þorskur í Panko raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli og remólaðisósu. Heitur Sveskjugrautur.		1360	62	20	101	15	48	0,8
31. miðvikudagur	Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrisgrjónum og smábrauði. Blaðlaukssúpa.		546	49	8	22	13	36	1,3

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 | heimaþjónusta.