

Nr.	Orkustuðlar og ofnæmisvaldar. á www.veislulist.is // Næringargildi í einum skammti.	Orka	Fita	Met. Fita	Kolvetni	P. af sykur	Pró tíni	Salt
Litir	Vika no 30 - 2024 -22 - 28 júlí.	kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Mánudagur								
1	Lamba gúllas í rjómasósu með grænmeti, sætri kartöflumús, salat (iceberg, rauðkálssalati, kjúklingabaunir, sítrónuolia) og smábrauði. Grænmetissúpa bætt með rjóma.	991	52	31	68	15	60	1,5
2	Biximatur með spældu eggi, steiktum kartöflum, rauðkáli og smábrauð og smjör.	996	48	20	65	18	49	1,7
Þriðjudagur								
1	Ofnbökuð Langa í Grískri Marineringu,, Basmatí hrísgrjón, Tómat-karrysósá & ávaxtasalat. Kakósúpa og tvíbaka.	827	40	16	76	35	39	4,4
2	Austurlenskur kjúklingur (Lærakjöt) í karry-Kókos, grænmeti, ávöxtum, hrísgrjón, smábrauð og smjöri, Melónukubbar.	688	34	14	45	11	50	2,8
Miðvikudagur								
1	Kjúklingasnitset (lærakjöt) með smjör-gljáðum kartöflum, grænum baunum, rjómasósu bætt með dijon og hrásalati. Sellerísúpa með Cheddarosti og kóriander.	685	44	11	60	8	41	1,8
2	Danskt brauð með lifrakæfu, purusteik, bacon, tómat, Pickles, ½ soðið egg og rauðbeðum. Sellerísúpa með Cheddarosti og kóriander.	1392	122	14	36	16	34	2,8
Fimmtudagur								
1	Plokkfiskur með kartöfluteningum með karry keim, rúgbrauðsneið og smjöri, ávöxtur árstíðarins Grjónagrautur og kanilsykur.	808	31	14	84	34	46	1,4
2	Kjúklingaborgari úrb leggir) m/osti, grænmetissósu, bbq sósu, báta kartöflum, og kokteilsósu.	1147	73	13	46	17	45	2,7
Föstudagur								
1	Hamborgahryggur með villisveppasósu, steiktur kartöflur (salt og pipar), smjörgljáðu blómkáli og grænum baunum, Eplasalat í ávaxtarsafa. Ítölsk lauksúpa Valhnetukökubiti	851	54	17	45	17	43	2,5
2	Ofnbakaður Þorsknakki með hvítlaug og ristudu hvikáli, smjörgljáðar Dill kartöflum, velouté-sósu með fennelkeim og ferskt salat Ítölsk lauksúpa. Valhnetukökubiti.	949	74	40	27	15	43	5,6
Laugadagur								
1	St. Fiskur (Þorskur) og steiktur laukur með brúnni sósu, soðnum kartöflum, blómkáli, tómat & gúrkusalat. Bláberjagrautur með tvíbökum.	988	53	14	75	18	50	0,4
2	Grillaður kjúklingur (leggir), Báta-(franskar) kartöflur, kokteilsósa, og hrásalat. # Hentar fyrir keto -franskar.	1579	115	8	14	10	91	2,0
Sunnudagur								
1	St kalkúnarsnitset með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), Rusticana Blanda, sveppa piparsósa bætt með púrtvíni, Berja & hafra smoothie.	945	53	11	66	17	49	0,8
2	Fiskur(Þorskur) & franskar með Tartarsósu hvít, grænum baunum, sítrónubát og hrásalati	1337	112	13	36	9	50	1,2
Valréttir mánudag - 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 og Bernaise-sósu, Iceberg, tómat og lauk, báta franskar, hrásalat og kokteilsósa.	1325	113	26	44	14	38	2,6
5	Spaghetti Carbonara með bacon, blaðlaug, rjómasósu og hvítlaugsbrauði. Ávaxtabakki Melóna og appelsínubátur.	903	44	21	92	18	30	2,9
6	Grillaður kjúklingur (leggir), Báta-(franskar) kartöflur, kokteilsósa, og hrásalat. # Hentar fyrir keto -franskar.	1579	115	8	14	10	91	2,0
7	Pizza með Pepperoni Bacon, ostatvennu & oregano.	922	56	24	105	6	62	9,6
Léttur bita mánudag - föstudags								
8	^m á ⁿ Kjúklingabaunabuff, Veislusalat, Cous Cous, Rifnar gulrætur, Rúsínur, Brokkólí, Hvítlaukssósa, Jónagold Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar Réttur er VEGAN.	596	36	7	88	29	17	0,9
8	^p r ⁱ Ofnbakaður Lax, Bankabygg & smátt skorið grænmeti, Asian-salat kíverkar núðlur og Radísur, Gulrætur og Selleryrót bakað, Ferskt Brocoli og hvítlaugsdressing í boxi.	675	49	5	45	16	42	1,1
8	^m i ^ö Tortillakaka (skinka, paprika, chilli, rauðlaug), Sveitasalat, Hrísgjónablanda(gulrætur, sellerý og blaðlaukur), Salat-Jógurtsósa, Melóna Epla & hafra Skyr	522	18	8	61	28	24	2,4
8	^f i ^m Kjúklingalæri á beini ofnsteikt (Indverskum hætti), hrísgrjón-grænar baunir og kúmen, Blómkál-Spergilkál og salatostur og krydd, Salatsósa Hvítlaugs, hvítlaugsbrauð Bláberja-skyrdrykkur.	857	54	14	72	26	51	2,7
8	^f ö ^s Spínatbuff, sveitasalat, Farfalle pasta, blómkál, ½ egg, tómat, melóna, Jógurtsósa (sesam og hvítlaugs). Jarðaberja súrmjólksúpa.	696	33	12	73	29	25	1,8
9	Vegan réttir Vikunar endurspeglar rétt no 8 (Léttur bita), þar sem verður gerð vegan útgáfa af þeim réttum (Oumph eða Tofu í staðin fyrir kjöt eða fisk)	0	0	0	0	0	0	0,0

Nýmjólk 1 líter og 250 ml | | Florida 250 ml |

Umgengisreglur fyrir matabakka: Tæmið plastilaát úr matarbökkum og setið þá aftur í staðu með ólina bundna.

Matarverð hæðkar um 2,5% þann 01.08.2024 (hækkunar frá byrgjum) eftir kl09:30 bara breytingar áður innsendum pöntunum.**Súpur-Sósar eru hveitilausar í réttum 1-2 frávik uppstúfur og makkarónugrautur.**

matur@veislulist.is | Hólshrauni 3 | Sími 555-1810.

No	Color	Cal	Fat	Dv.Fat	Carbo	Dv.C ho	Pro	Sol
		kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Calories table per course								
Vika no 30 - 2024 -22 - 28 júlí.								
Monday								
1	Lamb goulash in cream sauce with mashed sweet potatoes, salad (iceberg, red cabbage, chickpeas, lemon olive oil) vegetables and bun Creamy made vegetable soup.	991	52	31	68	15	60	1,5
2	Bixie with pan fried egg, seared potatoes, red cabbage salad, small bread & butter.	996	48	20	65	18	49	1,7
Tuesday								
1	Oven baked Ling in Greek marinade, Basmati rice, Tomato-curry sauce & fruit salad Cocoa soup & rusk	827	40	16	76	35	39	4,4
2	Oriental chicken in coconut-curry sauce, vegetables, fruits, rice, bun & butter, melons.	688	34	14	45	11	50	2,8
Wednesday								
1	Chicken schnitzel with green beans, glazed potatoes, Dijon-mushroom sauce and cabbage salad Cellery soup with cheddar & coriander	685	44	11	60	8	41	1,8
2	Danish bread with pork, lamb paté, bacon, ½ egg, tomatoes, pickles and Beetroots Cellery soup with cheddar & coriander	1392	122	14	36	16	34	2,8
Thursday								
1	Fish stew with diced potatoes & taste of curry, rye bread & butter and fruit of the season Pudding rice with cinnamon	808	31	14	84	34	46	1,4
2	Chicken hamburger with cheese, Bbq sauce, garlic sauce, fried potato wedges and Icelandic sauce.	1147	73	13	46	17	45	2,7
Friday								
1	Smoked rack of pork, wild mushroom sauce, pan fried potates seasoned with salt & pepper, butter glazed cauliflower & green beans and apple cabbage salad in juice Italian onion soup Walnut cake bite.	851	54	17	45	17	43	2,5
2	Baked cod fillet with garlic and grilled cabbage, butter glazed Dill potatoes, Velouté sauce with fennel and fresh salad Italian onion soup Walnut cake bite.	949	74	40	27	15	43	5,6
Saturday								
1	Breaded Cod with seared onion, sauce, boiled potatoes, cauliflower, tomato & cucumber salad Blueberry soup with rusk	988	53	14	75	18	50	0,4
2	Baked chicken (drumstick), fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce . # Suitable for Keto - fries	1579	115	8	14	10	91	2,0
Sunday								
1	Turkey schnitzel with pan fried potatoes, Rusticana mix, mushroom pepper sauce. Berry & Oat smoothie.	945	53	11	66	17	49	0,8
2	Fish & chips (Cod) with sauce Tartar (white), green beans, lemon and Coleslaw	1337	112	13	36	9	50	1,2
These meals are available from Monday 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, Bernaise sauce, lettuce, tomato, red onion, fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce	1325	113	26	44	14	38	2,6
5	Spaghetti Carbonara with bacon, leek, creamy pasta sauce and garlic bread Fruits, melon & orange	903	44	21	92	18	30	2,9
6	Baked chicken (drumstick), fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce . # Suitable for Keto - fries	1579	115	8	14	10	91	2,0
7	Pizza with Pepperoni, Bacon, double cheese & Oregano.	922	56	24	105	6	62	9,6
Health meal from Monday to Friday								
8	m Chickpea patty, salad, Cous Cous, carrots stripped, raisins, broccoli, Garlic sauce, Jonagold Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie VEGAN	596	36	7	88	29	17	0,9
8	T 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	W Tortilla (ham, bell pepper, chilli, red onion), Country salad, Rice mix(carrots, cellery & leek), Yogurt sauce, Melon. Apple & oats Skyr.	522	18	8	61	28	24	2,4
8	T Indian baked chicken drumstick, rice-green beans & cumin, Cauliflower-broccoli & salad cheese and spices, garlic sauce, garlic bread Blueberry -Skyr smoothie.	857	54	14	72	26	51	2,7
8	F Spinach patty, country salad, Farfalle pasta, cauliflower, ½ egg, tomato, melon, Yogurt sauce with sesame & garlic. Strawberry soured milk.	696	33	12	73	29	25	1,8
9	Vegan is same as No 8 but with a vegan version, (instead of meat or fish there will be Oumph or Tofu).	0	0	0	0	0	0	0,0

Milk 1 ltr and 250ml | Floridana 250 ml

The handling of meal trays: Empty the trays and put them again in the stack and put the strap on.