

Nr. Litir	Orkustuðlar og ofnæmisvaldar. á www.veislulist.is // Næringargildi í einum skammti.	Orka kcal	Fita gr	Met. Fita gr	Kol- vetni gr	P.af sykur gr	Pró tín gr	Salt 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. Chia-bláberjagrautur.	1204	66	35	99	12	49	3,2
Miðvikudagur								
1	Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrisgrjónum, smábrauði og smjöri. Blaðlaukssúpa.	733	35	21	53	10	48	1,5
2	Penne (pasta) með kjúkling, sveppum, blaðlauk, steinselju og osti í fennelsósu, hvítlauksbrauð Melónu og appelsínubátur.	985	52	19	86	18	40	2,4
Fimmtudagur								
1	St. Þorskbítar í raspi með rjómakarrysósu, hrisgrjónum, kartöflum og melónubitum. Sætkartöflumauksúpa.	960	51	11	74	14	50	0,9
2	Mexíkóskur kjúklingur(læra kjöt), hrisgrjón-pinto, kjúklingabaunir, nachos flögum og ostasósu. Ávaxtabakki eplabátur og melóna.	781	38	10	60	14	47	4,2
Föstudagur								
1	Steikt lambalæri kryddað með Toskana blöndu, steiktar kartöflur með pipar og steinselju, brokkólíblanda, sveppa-púrtvínssósa, hvítkáls-ávaxtasalat. Aspássúpa bætt með rjóma. Karamellumús.	886	55	27	47	20	49	0,7
2	Ofnbakaður lax með Toskana blöndu, smjörgljáðum kartöflum, sósu með fennel keim. Aspássúpa bætt með rjóma. Karamellumús.	702	36	19	40	15	52	0,6
Laugadagur								
1	Ofnsteikt Langa í hvítlauks og pipar marineringu, st kartöflum (pipar og salt), rötargrænmeti, jógúrt grænmetissósa og hvítkáls-perusalati Tómatasúpa (Vegan súpa).	556	22	3	34	11	51	0,7
2	Spaggetti Carbonara með bacon, blaðlauk, rjómasósu og hvítlauksbrauði. Ávaxtabakki Melóna og appelsínubátur.	903	44	21	92	18	30	2,9
Sunnudagur								
1	Steiktir lambaskankar (leggir) með kartöflumús, rötargrænmeti og brúnni sósu.	783	43	28	19	8	81	0,6
2	Kjúklingasnísel (læra kjöt) með grænum baunum, gljáðum kartöflum, dijon-sveppasósu og hrásalati. Smábrauð og smjöri.	794	52	17	72	8	42	2,3
Valréttir mánudag - föstudags.								
3	Djúpsteiktur Karfi með graslauksdressingu, steiktum kartöflum, grænum baunum og hrásalati. Appelsína	1325	98	10	61	16	46	0,7
4	Heit samloka (þriggjalaga) með skinku, osti & sósu, báta kartöflur, kokteilsósu, salati. Appelsínubátur.	1592	117	19	121	24	46	7,1
5	Spaggetti Carbonara með bacon, blaðlauk, rjómasósu og hvítlauksbrauði. Ávaxtabakki Melóna og appelsínubátur.	903	44	21	92	18	30	2,9
6	Nauta Grýta í tómat og Cheddarsósu, Bökuðu blómkáli, spergilkáli og papríku og hrásalat.	951	72	20	17	12	54	2,7
7	Pizza með Pepperoni, sveppum & osti.	816	44	23	105	6	60	8,6
Léttur bitur mánudag - föstudags								
8	m á n Kebab vefja (lamb), spinatblöð, gúrka, tómat, kjúklingabauni, rauðlaukur, Kebab sósu, hrisgrjón, appelsína, Kebab sósa.	767	39	6	62	14	12	2,4
8	þ r i Chilibuff, Kínverkar kryddnúðlur, veislusalat og spinatblöð, Rauðlaukur, Brokkólí, Grænmetissósa, Appelsína, Kornbrauð, Pestó. Súrmjólk með Musli.	621	46	9	78	27	22	1,3
8	m i ó Mexíkó-Grísastrimlar, Kúrekasalat, Rifnar Gulrætur, Rúsínur, Hrisgrjón, Spergilkál, Ostapaprikusósa, Banani, Hvítlauksbrauð. Óskajógúrt.	788	30	14	83	37	43	2,6
8	f i m Ristuð Tortilla með Kalkúnn, rjómaosti, tómati, rauðlauk, káli, chillimajó. Sætkartöflu stautar með sósu, basmati grjón og melónubiti.	1030	79	15	101	19	40	2,9
8	f ö s Steiktur Kjúklingur, (Úrb.Leggir), Icebergsalat, Blómkál, Gulrætur rifnar, Rauðkál ferkst, Kjúklingabaunir, Cherry tómat, Egg, Hvítlauksdressing.	346	28	5	14	7	32	1,0
9	Vegan réttir Vikunar endurspeglarétt 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 | Floridana 250 ml |

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

**Matarverð hækkar um 2,5% þann 01.08.2024 (hækkanir frá byrgjum)
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.
Food on weekends: must be ordered on Fridays before 13:00.

No	Color	Cal	Fat	Dv.Fat	Carbo	Dv.C ho	Pro	Sol
		kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Monday								
1		763	45	24	53	8	35	4,1
Tuscan meatballs with mashed potatoes, green beans, sauce with timian. Bun & butter. Vegetable soup.								
2		977	50	19	78	17	51	2,6
Egg noodles with pork strips, bell pepper, leek and cauliflower in oyster sauce. Bun & butter Creamy made vegetable soup.								
Tuesday								
1		1327	97	12	61	19	48	0,8
Breaded Cod with remoulade sauce, boiled potatoes, cauliflower and fresh salad. Prune pudding.								
2		1204	66	35	99	12	49	3,2
Tagliatelle with chicken & bacon, vegetables, creamy sauce, garlic bread. Chia bluberry-coconut smoothie.								
Wednesday								
1		733	35	21	53	10	48	1,5
Stroganoff in creamy sauce with mashed potatoes, pepper seasoned rice, bun and butter. Creamy made leek soup.								
2		985	52	19	86	18	40	2,4
Penne (pasta) with chicken, mushrooms, leek, parsley & cheddar in Fennel sauce, garlic bread Fruits, melon & orange.								
Thursday								
1		960	51	11	74	14	50	0,9
Breaded Cod with creamy curry sauce, rice, boiled potatoes and melon. Sweet potato soup.								
2		781	38	10	60	14	47	4,2
Mexican chicken, rice with Pinto beans, chickpeas, Nachos and Cheddar sauce Fruits, apple & melon.								
Friday								
1		886	55	27	47	20	49	0,7
Lamb seasoned with Toscana mix, seared potatoes with peppers & parsley, broccoli mix, Port wine sauce with mushrooms, cabbage salad in juice Asparagus soup Caramel fromage								
2		702	36	19	40	15	52	0,6
Oven baked salmon with Toscana mix, butter glazed potatoes, Fennel sauce. Asparagus soup Caramel fromage.								
Saturday								
1		556	22	3	34	11	51	0,7
Oven baked Ling marinated in garlic & pepper, seared potatoes, root vegetables, yogurt Italian sauce, cabbage & pear salad in juice Tomato soup (Vegan)								
2		903	44	21	92	18	30	2,9
Spaghetti Carbonara with bacon, leek, creamy pasta sauce and garlic bread Fruits, melon & orange								
Sunday								
1		783	43	28	19	8	81	0,6
Roasted lamb legs (legs) with mashed potatoes, root vegetables and brown sauce								
2		794	52	17	72	8	42	2,3
Chicken schnitzel with green beans, glazed potatoes, Dijon-mushroom sauce and cabbage salad Bun with butter.								
These meals are available from Monday to Friday								
3		1325	98	10	61	16	46	0,7
Deep fried Redfish with Chives sauce, pan fried potatoes, green beans, Coleslaw salad. orange.								
4		1592	117	19	121	24	46	7,1
Ham and cheese sandwich (three layers) with fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce and orange.								
5		903	44	21	92	18	30	2,9
Spaghetti Carbonara with bacon, leek, creamy pasta sauce and garlic bread Fruits, melon & orange								
6		951	72	20	17	12	54	2,7
Beef ragout in tomato & cheddar sauce, baked cauliflower, broccoli & bell pepper and coleslaw.								
7		816	44	23	105	6	60	8,6
Pizza with Pepperoni, mushrooms & cheese.								
Health meal from Monday to Friday								
8	m o n	767	39	6	62	14	12	2,4
Kebab wrap with Lamb, spinach, cucumber, tomato, chick peas, sprinkle of Kebab yogurt sauce, rice, orange, Kebab yogurt sauce.								
8	T u e	621	46	9	78	27	22	1,3
Chilli patty, Chinese spice noodles, salad with spinach, Red onion, Broccoli, Italian sauce, Orange, Multi grain bread, Pesto. Soured milk with Musli.								
8	W e d	788	30	14	83	37	43	2,6
Mexico seasoned Pork strips, Salad mix, Carrots shreds, Raisins, Rice, Broccoli, Paprika cheese sauce, Banana, Garlic bread Yogurt.								
8	T h u	1030	79	15	101	19	40	2,9
Tuna 50 gr, Penne Pasta 100gr, Cauliflower 40gr, Lettuce, Tomato, Cucumber 130gr, Horseradish sauce 50 gr, ½ Egg 27gr, Multi Grain Bread & Butter 10gr. Berry & Oat smoothie 195gr.								
8	F r i	346	28	5	14	7	32	1,0
Fried chicken, Iceberg salad, Cauliflower, Carrots strips, Red cabbage, Chickpeas, Cherry tomato, Egg, Garlic sauce.								
9		0	0	0	0	0	0	0,0
Vegan is same as No 8 but with a vegan version, (instead of meat or fish there will be Oumph or Tofu).								

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.