

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 32 - 2024 -05 -11 ágúst.	kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
<b>Mánudagur</b>									
1	Lasagna, hvítlauksbrauð og hrásalat   Ávöxtur árstíðar.	914	55	21	93	26	43	1,9	
2	Íslensk Kjötsúpa með (Lambakjöti, kartöflum og rófum) brauði og appelsínubát.	636	23	12	61	15	42	1,0	
<b>Þriðjudagur</b>									
1	Steiktar fiskibollar með léttþippraðri lauksósu, gulrótum, smjörgljáðum kartöflum og sýrðri smágúru (Pickles).   Rabbabagrautur.	1575	32	9	58	28	27	4,5	
2	Kjúklingalækjöt (Stir-fry) núðlur, gulrætur,rauðlauku, sellerýrót, engifer, hvítlaukur, spergilkál baguettbrauð, smjör, Teriyaki sósa.	1282	49	12	155	48	52	4,7	
<b>Miðvikudagur</b>									
1	Grísabuff með steiktum lauk og sveppum, grænar baunir, sveppasósu, st.kartöflum og hrásalati.   Tómatasúpa.	1167	97	25	61	11	39	1,1	
2	Langloka með spægipylsu, reyktri skinku, rauðlaukur, iceberg, papriku, piparrótar-sósu, hrásalati, Nachos.   Tómatasúpa.	942	64	11	93	15	29	5,1	
<b>Fimmtudagur</b>									
1	Gufusóðin Ýsa með Hollandissósu, smjörgljáðar kartöflur með dilli, hrisgrjón og grænmeti, ávöxtur (árstíðar).	582	22	8	37	7	58	1,8	
2	Makkarónur í ostasósu, með kjúkling, bacon, hvítlauksbrauði og ávöxtur (árstíðar).	891	37	17	97	9	40	3,8	
<b>Föstudagur</b>									
1	St kjúklingabringa taco og oregano með st kartöflum pipar, maískorni og Gulrótar smælki, hrásalati og heimalagaðri kokteilsósu.   Sveppasúpa.   Súkkulaðimús með peru.	1142	94	19	57	25	46	3,5	
2	Pönusteiktur Steinbítur munier, hvítlauks-gratíneruðum kartöflum, karry-grjónum, humarsósa, sumarsalati.   Sveppasúpa.   Súkkulaðimús með peru.	827	47	24	55	17	45	2,3	
<b>Laugadagur</b>									
1	Langa og hvítlaukslegnar kartöflur gratínerað með osti, rjómasósa með fennel keim, salat (iceberg, rauðkálssalati, kjúklingabaunir, sítrónuolia)   Karry-kókos súpa	589	23	17	42	8	51	2,9	
2	Hakkað kjöt og spagetti (Bolognese) með baguettbrauði, smjörstykki og hrásalati.   Ávaxtabakki Jónagold og Melónubitar.	905	54	17	86	24	52	2,2	
<b>Sunnudagur</b>									
1	Grísasnitset með rjóma sveppasósu, St.Kartöflum með kryddjurtum, mais og belgjabaunum og rauðkáli.	926	45	16	67	18	60	1,7	
2	Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrisgrjónum og hrásalat.   Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.	961	50	12	87	25	34	3,9	
<b>Valréttir þriðjudag - föstudags.</b>									
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	Spagetti 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 papriku og hrásalat.	951	72	20	17	12	54	2,7	
7	Pizza með Pepperoni, Bacon & osti.	1116	71	34	105	6	70	11,3	
Léttur bitur mánudag - föstudags									
8	m á n Rauður dagur. (Helgidagur) Lokað.	0	0	0	0	0	0	0,0	
8	r i Tortillakaka,(skinka,paprika,chilli,rauðlauk), Hrisgrjónablanda (gulrætur, sellerý og blaðlaukur), Salsa-salat, rjómalöguð Salsasósa, Melónubiti.	703	31	16	68	20	35	3,9	
8	m i ó Kjúklingastrimlar/engifer & Hvítlauk, Kúrekasalat, Egg, blómkál, tómatar, Möndlu jógúrtsósa, Appelsína, Fitness brauð, Smjör.   Létt Jógúrt.	599	27	12	55	34	29	1,4	
8	f i m Kjúklingabaunabuff, Garðasalat og tómatar, Cous Cous, Grænmetissósag, Melóna, Kornbrauð, Hummus. VEGAN	509	35	3	80	12	17	1,2	
8	f ó s Greenway ( Sojakjöt) ! Bollur, bökuð sæt kartöfla í strimlum, Ferskt blómkál & brokkóli, Soðnar nýjar rauðrófur, kókosflögur, & Grænbaunamauk. VEGAN	1232	22	6	44	22	27	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 | Floridana 250 ml |

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

**Breyting á pöntunar fyrirkomulagi: Panta verður fyrir kl 09:30 eftir kl09:30 bara breytingar á áður innsendum pöntunum.**



**Menu Plan for Companies:** Order before 09:30 | 555-1810 | Online | [matur@veislulist.is](mailto: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
<b>Monday</b>								
1	Lasagna & garlic bread and Coleslaw   Fruit of the season.	914	55	21	93	26	43	1,9
2	Icelandic meat soup (lamb, swede, potatoes, vegetables), bun & orange	636	23	12	61	15	42	1,0
<b>Tuesday</b>								
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 Stir Fry, noodles, carrots, red onion, celery, ginger, garlic, broccoli, Baguette bread & butter, Teriyaki sauce.	1282	49	12	155	48	52	4,7
<b>Wednesday</b>								
1	Pork patty with fried onion & mushroom, green beans, mushroom sauce, potatoes and Coleslaw salad.   Tomato soup	1167	97	25	61	11	39	1,1
2	Sub with salami, smoked ham, red onion, iceberg, bell pepper, horseradish sauce, Coleslaw salad. , Nachos   Tomato soup.	942	64	11	93	15	29	5,1
<b>Thursday</b>								
1	Steam boiled cod with dill glazed potatoes, Hollandaise sauce, rice, vegetables, fruit	582	22	8	37	7	58	1,8
2	Macaroni and cheese, chicken, bacon, garlic bread and fruit.	891	37	17	97	9	40	3,8
<b>Friday</b>								
1	Grilled chicken (Taco & Oregano), maize & baby carrots, potatoes, Icelandic sauce, salad   Mushroom soup   Pears and chocolate fromage	1142	94	19	57	25	46	3,5
2	Seared Wolffish Munier with gratinated garlic potatoes, curry rice, lobster sauce, summer salad   Mushroom soup   Pears and chocolate fromage	827	47	24	55	17	45	2,3
<b>Saturday</b>								
1	Ling with garlic Pommes Anna, creamy made fennel sauce, salad (iceberg, red cabbage, chickpeas, lemon olive oil)   Curry-coconut soup	589	23	17	42	8	51	2,9
2	Spaghetti Bolagnese with Coleslaw, Baguette bread and butter   Fruits, apple & melon	905	54	17	86	24	52	2,2
<b>Sunday</b>								
1	Pork schnitzel with creamy mushroom sauce, seared potatoes with herbs, maize & cut green beans and red cabbage.	926	45	16	67	18	60	1,7
2	Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce   Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie	961	50	12	87	25	34	3,9
<b>These meals are available from Monday to Friday</b>								
3	Deep fried Redfish with Chives sauce, pan fried potatoes, green beans, Coleslaw salad.   orange.	1325	98	10	61	16	46	0,7
4	Ham and cheese sandwich (three layers) with fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce and orange.	1592	117	19	121	24	46	7,1
5	Spaghetti Carbonara with bacon, leek, creamy pasta sauce and garlic bread   Fruits, melon & orange	903	44	21	92	18	30	2,9
6	Beef ragout in tomato & cheddar sauce, baked cauliflower, brocoli & bell pepper and coleslaw.	951	72	20	17	12	54	2,7
7	Pizza with Pepperoni, Bacon & cheese.	1116	71	34	105	6	70	11,3
<b>Health meal from Monday to Friday</b>								
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 Tortilla (ham, bell pepper, chilli, red onion), Rice mix (carrots, celery & leek), Salsa salad, creamy Salsa sauce, Melon.	703	31	16	68	20	35	3,9
8	W e d Chicken strips/ginger & garlic, Rustic salad, Egg, cauliflower, tomato, Almond yogurt sauce, orange, Fitness bread, butter.   Light yogurt.	599	27	12	55	34	29	1,4
8	T h u Chickpea patty, garden salad & tomatoes, Cous Cous, Italian sauce, Melon, Multi grain bread, Hummus. VEGAN	509	35	3	80	12	17	1,2
8	F r i Greenway (Soja Meat) ! Balls with baked sweet potato strips, fresh cauliflower & broccoli, boiled fresh red beets, coconut flakes & green bean mash. VEGAN	1232	22	6	44	22	27	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.