

	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. fimmtudagur	St. Þorskbítar í raspi með rjómakarrysósu, hrisgrjónum og kartöflum. Sætkartöflumauksúpa.	937	74	11	49	10	46	0,7
2. föstudagur	Ofnbakaður lax með Toskana blöndu, smjörgljáðum kartöflum, sósu með fennel keim. Aspásúpa bætt með rjóma. Karamellumús.	702	40	15	36	19	52	0,6
3. laugardagur	Ofnsteikt Langa í hvítlauks og pipar marineringu, st kartöflum (pipar og salt), rótargrænmeti, jógúrt grænmetissósu. Tómatúpa (Vegan súpa).	533	30	7	22	3	51	0,7
4. sunnudagur	Smurbrauð - Roast-beef remúlaði, steiktur laukur, súrar gúrkur og egg, kartöflusalat. Karry-kókos súpa (köld).	1026	57	16	67	15	45	4,1
5. mánudagur	Íslensk Kjötsúpa með (Lambakjöti, kartöflum og rófum) brauði og appelsínubát.	636	61	15	23	12	42	1,0
6. þriðjudagur	Steiktar fiskibollar með léttþipraðri lauksósu, gulrótum, smjörgljáðum kartöflum. Rabbabagrautur.	1699	59	24	46	18	28	4,3
7. miðvikudagur	Grísabuff með steiktum lauk og sveppum, grænar baunir, sveppasósu, st.kartöflum. Tómatúpa.	1105	52	7	81	24	38	0,8
8. fimmtudagur	Gufusoðin Ýsa með Hollandissósu, smjörgljáðar kartöflur með dilli, hrisgrjónum og grænmeti. Gulróta og engifer súpa.	562	34	3	23	9	53	1,4
9. föstudagur	St kjúklingabringa taco og oregano með st kartöflum pipar, maískorni og gulrótar smælki, heimalagaðri kokteilsósu. Sveppasúpa. Súkkulaðimús með peru.	1098	52	21	77	18	46	3,3
10. laugardagur	Langa og hvítlaukslegnar kartöflur gratínerað með osti, rjómasósa með fennel keim. Karry-kókos súpa.	559	38	7	23	17	49	2,8
11. sunnudagur	Grísnitsel með rjóma sveppasósu, St.Kartöflum með kryddjurtum, mais og belgjabaunum. Rjómalöguð prinsessusúpa.	854	57	6	42	16	49	1,3
12. mánudagur	Lamba Karry -kókos gúllas með grænmeti. Hrisgrjón, soðnum kartöflum, smábrauði og smjöri. Grísk Kartöflusúpa.	845	65	5	43	25	48	1,5
13. þriðjudagur	St. þorskur Munier með bacon og blaðlauk, soðnar kartöflur og gulrætur, smjör. Drottningagrautur.	957	63	16	54	25	54	1,2
14. miðvikudagur	Grísnitsel með St-kartöflum(salt-pipar-kjúkl-krydd), grænmetis blöndu. Aspás og kjúklinga súpa.	1048	62	7	65	19	51	1,4
15. fimmtudagur	Ofnbakaður Þorskur með humarsósu, soðnum kartöflum og brokkólí Eplagrautur.	543	40	14	19	7	52	0,2

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 + -)						
	ágúst	Orka [kkal]	Kolvetni [gr]	Þar af sykur [gr]	Fita [gr]	Mettuð fita [gr]	Prótín [gr]	Salt [gr]
16. föstudagur	St. Kalkúnabringa, appelsínusósa, sumarblanda, St. kartöflur með miðjarðarhafskryddi. Sætkartöflumauksúpa. Panna Cotta með jarðaberjasósu.	819	53	18	40	18	51	1,5
17. laugardagur	Saltfiskur (Þorskur) með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri. Grjónagrautur, kanilsykur.	927	68	20	45	25	57	3,4
18. sunnudagur	Lambalæri kryddað með Toskana blöndu, steiktar kartöflur, rôtargrænmeti (gulrætur, sellery, rófur, rauðlaukur), sósa með villikryddjurtum og hvítkáls-maíssalat. Svennasína. //// Hentar fyrir keto -kartöflur.	844	36	8	56	19	47	1,3
19. mánudagur	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð og smjöri. Mexíkósk papríku súpa.	772	59	7	40	18	43	1,7
20. þriðjudagur	Léttsofluð þorskstykki með broccoli, sætri kartöflumús og velouté sósu. Sellerísúpa með Cheddarosti og koriander.	565	24	9	25	11	58	2,7
21. miðvikudagur	Mexíkóskur kjúklinga réttur (læri) með hrisgrjónum Nachos og ostasósu. Baquette brauð og smjöri. Grænmetissúpa.	880	56	2	51	20	50	3,6
22. fimmtudagur	Plokkfiskur með kartöfluteningum, rúgbrauði og smjöri. Vanillubúðingur með jarðaberjagraut.	791	75	30	33	15	48	1,1
23. föstudagur	Ofnbakaður Þorskhnakki með hvítlauk og ristudu hvítáli, smjörgláðar Dill kartöflum, velouté-sósu með fennelkeim og ferskt salat Aspássúpa. Donuts m/ Súkkulaði Minni.	987	25	8	79	45	43	5,9
24. laugardagur	St. Steinbítur Munier á hrisgrjónum og grænum baunum, hvítvíns piparsósa og soðnum kartöflum. Grísk kartöflusúpa.	609	42	3	29	11	42	1,1
25. sunnudagur	Steikt lambalæri með grænum baunum(ORA), sykurbínuðum kartöflum, rabbarasultu og rauðvíssósu. Aspássúpa.	748	63	27	32	17	50	1,4
26. 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
27. þriðjudagur	Nætusaltaðir Þorskbítar með soðnum kartöflum, rófuteningum, 2*10gr smjörstykki og rúgbrauði. Grjónagrautur og kanelsykur.	879	84	33	42	23	40	3,2
28. miðvikudagur	Hakkað buff (Nautakjöt 40% -Svínakjöt 40%) með mildri piparsósu, papríku steiktum kartöflum og sumarblöndu. Minestronesúpa smábrauð og smjör.	1208	74	7	73	23	39	1,3
29. fimmtudagur	Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum. Gulrótarmauksúpa.	1052	61	8	67	9	50	1,7
30. föstudagur	Steikt lambalæri með Bernaíssósu, steiktar kartöflur, rôtargrænmeti. Sveppasúpa. Kanelsnúður.	915	53	16	56	21	49	1,7
31. laugardagur	St. þorskur í raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli og remólaðísósu. Heitur Sveskjugrautur.	1236	74	19	80	11	52	1,1

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.