

Nr.	Orkustuðlar og ofnæmisvaldar. á www.veislulist.is // Næringargildi í einum skammti.	Orka	Fita	Met.	Kol-	P.af	Pró	tín	Salt
Litir	Vika no 37 - 2024 -09 -15 september.	kcal	gr	gr	vetni	sykur	gr	gr	gr
Mánudagur									
1	Steiktar Toskana bollur (Grís & Nautakjöt) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían. Smábrauð og smjöri. Grænmetisúpa.	763	45	24	53	8	35	4,1	
2	Heitur pastaréttur/skinku, grænmeti, rjómasósu, Baguettbrauð, smjöri, Jónagold bátur. Smoothie -Epla & hafra og kanill..	879	30	16	110	24	37	2,5	
Þriðjudagur									
1	Gratíneruð Ýsa, soðnar kartöflur með grænmetisblöndu(mexikó), Hollandissósu og melónubátur. Heitur Ávaxtagrautur.	588	18	6	47	17	57	2,2	
2	Ofnsteiktur kjúklingur (lærakjöt) (Indverskum hætti) með hrísgrjónum, grænmeti, hvítlauksbrauð og jógúrtsósa Heitur Ávaxtagrautur	722	34	16	61	20	41	3,1	
Miðvikudagur									
1	Lamb í Tandoori, hrísgrjónum, rôtargrænmeti, appelsínubátur, smábrauð og smjör. Tómatúpa Vegan súpa.	941	48	26	63	16	62	2,0	
2	Enchilada (nautaburritos bakað með sósu og hrísgrjónum) með salsasósu, bauna salat(Pintó,kjúklinga,svarta baunir,olía krydd) Nachos flögur og ostasósa.	947	40	15	98	9	43	5,8	
Fimmtudagur									
1	Ýsa í kókos karrí með smjörgljáðum kartöflum, hrísgrjónum, karrýsósu og tómat-agúrku salat. Kartöflumauksúpa með bacon.	827	45	12	52	5	50	1,3	
2	Djúpsteiktur kjúklingur og franskar kartöflur, hrásalat og kokteilsósa.	1636	113	8	76	10	85	1,9	
Föstudagur									
1	Hamborgahryggur með sykurbúnuðum kartöflum, brokkolí-blöndu, rauðvíns-rjómasósu og rauðkáli. Sjávarréttarsúpa. Sítrónufrómas.	895	51	23	62	34	43	2,8	
2	Klubb-samloka m/skinku, osti, kalkún, bacon, grænmetis og sinnepsósu. Frönskum og koktelsósu. Melónabitar Sítrónufrómas.	1769	124	26	90	23	42	5,8	
Laugadagur									
1	Gratíneruð Þorskbítar með eplum og osta-hvítlauksgratín sósa (glútein-sósa), bakaðar gulrætur, smábrauði og hrásalat í ávaxtasafa. Blómkálssúpa bætt með rjómaosti.	597	26	11	41	11	48	1,6	
2	Marineraðar Grísnæðiðar(kambur), smjörgljáð maís, bakað blómkál með hvítlaukspipar, Ítölsk dressing og hrásalat Súpa dagsins.	1507	123	35	30	10	68	3,2	
Sunnudagur									
1	St. Kjúklingabringa með steiktum kartöflum, maiskorni, sveppasósu og hrásalati. Súpa Agnes Sorel bætt með rjóma og brandý.	650	48	12	41	9	45	1,9	
2	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar.	1629	117	11	8	4	104	2,3	
Valréttir mánudag - föstudags.									
3	Nætursaltaður þorskur með soðnum kartöflum, gulrótum, smjöri og rúgbrauði.	780	32	16	64	19	55	4,2	
4	Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrísgrjónum og hrásalat. Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.	784	46	11	87	26	34	4,0	
5	Makkarónur í ostasósu, með kjúkling, bacon, hvítlauksbrauði og Nachos flögur. Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.	1203	51	19	133	18	45	4,7	
6	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar.	1629	117	11	8	4	104	2,3	
7	Pizza með Pepperoni, Bacon & osti.	1116	71	34	105	6	70	11,3	
Léttur bita mánudag - föstudags									
8	^m _á _n Greenway (Sojakjöt) ! Bollur, bökuð sæt kartöfla í strímlum, Ferskt blómkál & brokkolí, Soðnar nýjar rauðrófur, kókosflögur, & Grænbaunamauk. VEGAN	1232	22	6	44	22	27	1,8	
8	^þ _r _i Kjúklingalæri Tandoori, með sumarsalati, Tómatar, Egg, Melóna, hvítlaukssósa, Naan brauð.	776	50	3	47	15	66	3,7	
8	^m _i _ð Tortilla(Grísastrímlar með ítölsku kryddi, spínat, tómatar, agúrka, Cashew hnetur og hrísgrjón) blandað salat, hvítlaukssósa, Jónagold. Chia bláberjagrautur.	687	65	26	34	16	36	1,6	
8	^f _i _m St- Lax á salsasósu, Dalasalat, spergilkál, grænt Pestó, melóna. Blómkálssauksúpa með rjómaosti og Parmisan. KETO.	436	26	8	14	12	34	0,4	
8	^f _ö _s Indverskar grænmetisbollur og Núðlur, Soðnar nýjar Rauðrófur, Blómkál & Spergilkál, Salat, rucola, tómatar, rauðlaukur, sólblómfræ & kókosflögur. Hummus. VEGAN	678	27	8	84	12	19	2,3	
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.

Menu Plan for Companies:

Information about ordering lunch and visiting rules can be found on our website
veislulist.is/matsedill/heimilismatur/matsedill-fyrirtaeki/



No	Color	Calories table per course	Cal	Fat	Dv.Fat	Carbo	Dv.C ho	Pro	Sol
			kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Vika no 37 - 2024 -09 -15 september.									
Monday									
1		Tuscan meatballs with mashed potatoes, green beans, sauce with timian. Bun & butter. Vegetable soup.	763	45	24	53	8	35	4,1
2		Pasta with ham, vegetables, creamy sauce, Baguette bread & butter, Jonah gold Smoothie apple & oats with cinnamon.	879	30	16	110	24	37	2,5
Tuesday									
1		Gratinated Haddock with Hollandaise sauce, Mexico mix vegetables, potatoes and melons Fruit pudding	588	18	6	47	17	57	2,2
2		Oven baked chicken Indian style with rice, vegetables, garlic bread and yogurt sauce. Fruit pudding	722	34	16	61	20	41	3,1
Wednesday									
1		Lamb in Tandoori,, rice, root vegetables, orange, bread & butter. Tomato soup (Vegan)	941	48	26	63	16	62	2,0
2		Enchilada (beef burrito baked wit sauce & rice), salsa, bean salad (Pinto, chickpeas, black beans, spice & oil) Nachos & cheddar sauce	947	40	15	98	9	43	5,8
Thursday									
1		Curry and cocos breaded haddock with potatoes, rice, curry sauce Potato soup with bacon	827	45	12	52	5	50	1,3
2		Deep fried chicken with french fries, Coleslaw and Icelandic sauce.	1636	113	8	76	10	85	1,9
Friday									
1		Smoked rack of pork, broccoli mix vegetables, Red wine sauce, sugar glazed potatoes and red cabbage Seafood soup Lemon fromage	895	51	23	62	34	43	2,8
2		Club sandwich with ham, cheese, turkey, bacon, garlic mustard sauce, salads, fries & sauce, melons Lemon fromage	1769	124	26	90	23	42	5,8
Saturday									
1		Gratinated Cod with apples and cheddar-garlic sauce, baked carrots, bun and cabbage salad in juice Cauliflower soup with cream cheese.	597	26	11	41	11	48	1,6
2		Marinated pork chops, butter glazed Corn, baked cauliflower, Italian sauce, coleslaw Soup of the day	1507	123	35	30	10	68	3,2
Sunday									
1		Baked chicken breast with seared potatoes, maize, mushroom sauce and Coleslaw Soup Agnes Sorel with cream & Brandy	650	48	12	41	9	45	1,9
2		Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, Suitable for Keto - fries	1629	117	11	8	4	104	2,3
These meals are available from Monday to Friday									
3		Over night salted cod with potatoes, carrots, rye bread and butter.	780	32	16	64	19	55	4,2
4		Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie	784	46	11	87	26	34	4,0
5		Macaroni and cheese, chicken, bacon and garlic bread, Nachos. Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie	1203	51	19	133	18	45	4,7
6		Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, Suitable for Keto - fries	1629	117	11	8	4	104	2,3
7		Pizza with Pepperoni, Bacon & cheese.	1116	71	34	105	6	70	11,3
Health meal from Monday to Friday									
8	m	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
8	T	Chicken Tandoori, summer salad, Tomato, Egg, Melon, Garlic dressing, naan bread	776	50	3	47	15	66	3,7
8	W	Tortilla (Pork strips with Italian spice, Spinach, Cashew, rice, tomato, cucumber), mixed salad, garlic sauce, Apple. Blueberry Chia smoothie. VEGAN	687	65	26	34	16	36	1,6
8	T	Baked salmon with salsa, Salad, Broccoli, Green Pesto, Melon, Cauliflower soup with cream cheese & Parmisan. KETO.	436	26	8	14	12	34	0,4
8	F	Indian veggie balls & Noodles, boiled fresh Beetroot, Cauliflower & Broccoli, Salad, Rucola, Tomatoes, red Onion, Sun flower seed & Coconut flakes. Hummus VEGAN	678	27	8	84	12	19	2,3
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 | Florida 250 ml

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