

	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]
október								
1. þriðjudagur	Langa og hvítlaukslegnar kartöflur gratinerað með osti, rjómasósa með fennel keim. Karrykókos súpa.	559	38	7	23	17	49	2,8
2. miðvikudagur	Grísapottréttur í kókosmjólk, karry og kanill (Indverskt þema), grænmeti, hvítkál, bambus, hrísgrjón og smábrauði Kjúklinga og papríkusúpa.	573	52	4	20	9	45	1,7
3. fimmtudagur	St. þorskur í raspi með blómkáli, soðnum kartöflum, sítrónubát, remólaðisósu. Grjónagrautur með kanilsykri.	1082	62	10	67	7	55	1,0
4. föstudagur	Sinnepsgljáð grísasteik með timian krydduðum kartöflum, rjómalöguð sósa bætt með þúrtvíni, sumarböndu. Sveppasúpa bætt með rjóma. Súkkulaðimús.	1097	48	20	61	29	65	2,0
5. laugardagur	Gratineruð þorskur í rjómakarrísósu með Dill smjörgláðum kartöflum og hrísgrjónum. Sellerísúpa bætt með rjóma.	601	36	4	27	13	53	1,0
6. sunnudagur	St kjúklingaleggur og læri, maiskorn, franskar (Batakartöflur), hrásalat og kokteilsósu.	1353	57	12	102	6	84	2,9
7. mánudagur	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð og smjöri. Mexíkósk papríku súpa.	772	59	7	40	18	43	1,7
8. þriðjudagur	St. þorskur í Corn flex, soðnar kartöflur, grænmetisblanda, köld piparrótarsósa. Drottningagrautur & tvíbaka.	1311	88	23	83	10	50	0,9
9. miðvikudagur	Ungverskt lamba gúllas í rjómasósu með grænmeti, sætri kartöflumús og smábrauði. Grænmetissúpa bætt með rjóma.	663	45	10	34	20	43	1,1
10. fimmtudagur	Ofnbökuð Langa í Grískri Marineringu,, Basmatí hrísgrjón, Tómat-karrysósa. Kakósúpa og tvíbaka.	814	73	32	40	16	39	4,4
11. föstudagur	Steikt lambalæri með Bernaissósu, steiktar kartöflur, rótargrænmeti. Sveppasúpa. Kanelnúður.	915	53	16	56	21	49	1,7
12. laugardagur	Djúpsteikt ýsa, hrísgrjón og súrsæt sósa Grísk Kartöflumauksúpa og smábrauð.	868	72	11	40	8	53	2,0
13. sunnudagur	Grísabógsteik með brúnni kryddsósu, sykurbúnuðum kartöflum, broccoli blöndu. Aspássúpa bætt með rjóma.	781	40	14	41	19	62	2,2
14. mánudagur	Lamba gúllas í rjómasósu með grænmeti, sætri kartöflumús, og smábrauði. Grænmetissúpa bætt með rjóma.	963	64	14	51	31	58	1,4
15. þriðjudagur	Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarsósu, hrísgrjónum, gufus.kartöflum og sítrónubát. Vanillubúðingur með jarðarberjagaut.	1198	78	22	75	9	52	1,9

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 + -)	Orka	Kolvetni	Þar af sykur	Fita	Mettuð fita	Prótín	Salt
			[kkal]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]	[gr]
16. miðvikudagur	Kjúklingasnitsel (læra kjöt) með smjör-gljáðum kartöflum, grænum baunum, rjómasósu bætt með dijon. Sellerisúpa með Cheddarosti og kóriander.		656	58	5	27	12	41	1,6
17. fimmtudagur	Plokkfiskur með kartöfluteningum með karry keim, rúgbrauðsneið og smjöri. Grjónagrautur og kanilsykur.		684	76	24	26	13	34	1,2
18. föstudagur	Hamborgahryggur með villisveppasósu, steiktur kartöflur (salt og pipar), smjörgljáðu blómkáli og grænum baunum. Ítölsk lauksúpa Valhnetukökubiti.		859	50	19	55	17	40	2,3
19. laugardagur	St. Fiskur (Þorskur) og steiktur laukur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og blómkáli. Bláberjagrautur með tvíbökum.		973	74	17	53	14	48	0,4
20. sunnudagur	St kalkúnarsnitsel með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), Rusticana blanda, Sveppa piparsósa bætt með púrtvíni. Berja & hafra smoothie.		939	66	17	52	11	47	0,8
21. mánudagur	Íslensk Kjötsúpa með (Lambakjöti, kartöflum og rófum) brauði og smjöri		705	60	7	31	16	43	1,4
22. þriðjudagur	Steiktur fiskibollur með léttippraðri lauksósu, gulrótum, smjörgljáðum kartöflum. Rabbabagrautur.		1699	59	24	46	18	28	4,3
23. miðvikudagur	Stroganoff í rjómasósu með grænmeti, kartöflumús, kryddhrisgrjónum og smábrauði. Blaðlaukssúpa.		546	49	8	22	13	36	1,3
24. fimmtudagur	St. Þorskbítar í raspi með rjómakarrysósu, hrisgrjónum og kartöflum. Sætkartöflumauksúpa.		937	74	11	49	10	46	0,7
25. föstudagur	Ofnbakaður lax með Toskana blöndu, smjörgljáðum kartöflum, sósu með fennel keim. Aspassúpa bætt með rjóma. Karamellumús.		702	40	15	36	19	52	0,6
26. laugardagur	Ofsteikt Langa í hvítlauks og pipar marineringu, st kartöflum (pipar og salt), rótargrænmeti, jógúrt grænmetissósu. Tómat súpa (Vegan súpa).		533	30	7	22	3	51	0,7
27. sunnudagur	St. Lambalæri með lambasósu, brocoliblöndu, st. Kartöflum, rauðkáli, rabbabarasultu. Aspassúpa.		742	54	27	36	17	47	1,1
28. mánudagur	Steiktur Toskana bollur (Grís & naut) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían. Smábrauði og smjöri Grænmetissúpa.		656	41	8	40	21	31	3,7
29. þriðjudagur	St. þorskur í Panko raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli og remólaðisósu. Heitur Sveskjugrautur.		1360	62	20	101	15	48	0,8
30. miðvikudagur	Grísabuff með steiktum lauk og sveppum, grænar baunir, sveppasósu, st.kartöflum. Tómat súpa.		1105	52	7	81	24	38	0,8
31. fimmtudagur	Gufusoðin Ýsa með Hollandissósu, smjörgljáðar kartöflur með dilli, hrisgrjónum og grænmeti. Gulróta og engifer súpa.		562	34	3	23	9	53	1,4

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.