

Nr.	Orkustuðlar og ofnæmisvaldar. á www.veislulist.is // Næringargildi í einum skammti.	Orka	Fita	Met.	Kol-	P.af	Pró	tín	Salt
Litir	Vika no 44 - 2024 -28 - 03 november.	kcal	gr	Fita	vetni	sykur	gr	gr	gr
Mánudagur									
1	Steiktar Toskana bollur (Grís & Nautakjöt) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían. Smábrauð og smjóri. Grænmetissúpa.	763	45	24	53	8	35	4,1	
2	Eggjanúðlur & grísastrimlar, paprika, blaðlaukur og blómkál í ostrusósu. Smábrauð og smjóri. 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	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 spægipyllu, reyktri skinku, rauðlaukur, iceberg, papriku, piparrótar-sósu, hrásalati, Nachos. Tómatasúpa.	942	64	11	93	15	29	5,1	
Fimmtudagur									
1	Gufusóðin Ýsa með Hollandissósu, smjörgljáðar kartöflur með dilli, hrisgrjón og grænmeti, ávöxtur (árstíðar). Gulróta og engifer súpa.	606	25	10	40	8	53	1,8	
2	Makkarónur í ostasósu, með kjúkling, bacon, hvítlauksbrauði og ávöxtur (árstíðar).	891	37	17	97	9	40	3,8	
Föstudagur									
1	St kjúklingabringa taco og oregano með st kartöflum pipar, maískorni og Gulrótar smælki, hrásalati og heimalagaðri kokteilsósu. Sveppasúpa. Súkkulaðimús með peru.	1103	90	18	56	25	46	3,2	
2	Pönusteiktur Steinbítur munier, hvítlauks-gratíneruðum kartöflum, karry-grjónum, humarsósa, sumarsalati. Sveppasúpa. Súkkulaðimús með peru.	827	47	24	55	17	45	2,3	
Laugadagur									
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	Lasagna með hvítlauksbrauði, tómatasósu og hrásalati. Ávaxtarbakki Banani og appelsínubátur.	985	55	21	108	38	44	1,8	
Sunnudagur									
1	Grísnitsel með rjóma sveppasósu, St.Kartöflum með kryddjurtum, mais og belgjabaunum og rauðkáli.	926	45	16	67	18	60	1,7	
2	Heit samloka (þriggjalaga) með skinku, osti & sósu, báta kartöflur, kokteilsósu, salati. Appelsínubátur.	1579	115	19	121	24	46	7,1	
Valréttir mánudag - föstudags.									
3	Plokkfiskur (þorskur) Gratín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.	925	69	26	59	14	55	1,7	
4	Heit samloka (þriggjalaga) með skinku, osti & sósu, báta kartöflur, kokteilsósu, salati. Appelsínubátur.	1579	115	19	121	24	46	7,1	
5	Lasagna með hvítlauksbrauði, tómatasósu og hrásalati. Ávaxtarbakki Banani og appelsínubátur.	985	55	21	108	38	44	1,8	
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 bita mánudag - föstudags									
8	m á n Kalkúnastrimlar, Pasta skrufur, Blómkál, Iceberg, Tómatar, Gulrætur, Agúrka, og Egg heil, Grænmetissósa.	477	18	5	40	8	43	1,4	
8	þ r i Kebab vefja (lamb), spínatblöð, gúrka, tómat, kjúklingabauni, rauðlaukur, Kebab sósu, hrisgrjón, appelsína, Kebab sósa.	767	39	6	62	14	12	2,4	
8	m i ó Chilibuff, Kínverkar kryddnúðlur, veislusalat og spínatblöð, Rauðlaukur, Brokkólí, Grænmetissósa, Appelsína, Kornbrauð, Pestó. Súrmjólk með Musli.	621	46	9	78	27	22	1,3	
8	f i m Mexíkó-Grísastrimlar, Kúrekasalat, Rifnar Gulrætur, Rúsínur, Hrisgrjón, Spergilkál, Ostapaprikusósa, Banani, Hvítlauksbrauð. Óskajógúrt.	788	30	14	83	37	43	2,6	
8	f ó s Ristuð Tortilla með Kalkúnn, rjómaosti, tómati, rauðlauk, káli, chillimajó. Sætkaðöflu stautar með sósu, basmati grjón og melónubiti.	1030	79	15	101	19	40	2,9	
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 44 - 2024 -28 - 03 november.									
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		Egg noodles with pork strips, bell pepper, leek and cauliflower in oyster sauce. Bun & butter Creamy made vegetable soup.	977	50	19	78	17	51	2,6
Tuesday									
1		Breaded Cod with remoulade sauce, boiled potatoes, cauliflower and fresh salad. Prune pudding.	1327	97	12	61	19	48	0,8
2		Tagliatelle with chicken & bacon, vegetables, creamy sauce, garlic bread. Chia bluberry-coconut smoothie.	1204	66	35	99	12	49	3,2
Wednesday									
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
Thursday									
1		Steam boiled cod with dill glazed potatoes, Hollandaise sauce, rice, vegetables, fruit Carrot & ginger soup.	606	25	10	40	8	53	1,8
2		Macaroni and cheese, chicken, bacon, garlic bread and fruit.	891	37	17	97	9	40	3,8
Friday									
1		Grilled chicken (Taco & Oregano), maize & baby carrots, potatoes, Icelandic sauce, salad Mushroom soup Pears and chocolate fromage	1103	90	18	56	25	46	3,2
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
Saturday									
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		Lasagna with minced meat, garlic bread, Ketchup and Coleslaw Fruits, Banana & orange.	985	55	21	108	38	44	1,8
Sunday									
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		Ham and cheese sandwich (three layers) with fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce and orange.	1579	115	19	121	24	46	7,1
These meals are available from Monday to Friday									
3		Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon Bun & butter.	925	69	26	59	14	55	1,7
4		Ham and cheese sandwich (three layers) with fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce and orange.	1579	115	19	121	24	46	7,1
5		Lasagna with minced meat, garlic bread, Ketchup and Coleslaw Fruits, Banana & orange.	985	55	21	108	38	44	1,8
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
Health meal from Monday to Friday									
8	m	Turkey strips, Pasta, Cauliflower, Iceberg salad, Tomatoes, Carrot, Cucumber, Egg and Italian sauce.	477	18	5	40	8	43	1,4
8	T	Kebab wrap with Lamb, spinach, cucumber, tomato, chick peas, sprinkle of Kebab yougurt sauce, rice, orange, Kebab yougurt sauce.	767	39	6	62	14	12	2,4
8	W	Chilli patty, Chinese spice noodles, salad with spinach, Red onion, Broccoli, Italian sauce, Orange, Multi grain bread, Pesto. Soured milk with Musli.	621	46	9	78	27	22	1,3
8	T	Mexico seasoned Pork strips, Salad mix, Carrots shreds, Raisins, Rice, Broccoli, Paprika cheese sauce, Banana, Garlic bread Yogurt.	788	30	14	83	37	43	2,6
8	F	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.	1030	79	15	101	19	40	2,9
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.