

Nr.	Orkustuðlar og ofnæmisvaldar. á <a href="http://www.veislulist.is">www.veislulist.is</a> // Næringargildi í einum skammti.	Orka	Fita	Met.	Kol-	P.a.f	Pró	tín	Salt
Litir	Vika no 45 - 2024 -04 - 10 nóvember.	kcal	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
<b>Mánudagur</b>									
1	Lamba Karry -kókos gúllas með grænmeti. Hrísgjón, soðnum kartöflum og smábrauði og smjöri.   Grísk Kartöflusúpa.	1001	53	30	68	5	61	1,6	
2	Kryddlegnir og steiktir kjúklingaleggir með kormmais og grjónum, bbq sósu, fersku salati.   Grísk Kartöflusúpa.	1216	68	18	57	22	91	2,6	
<b>Þriðjudagur</b>									
1	St. þorskur Munier með bacon og blaðlauk, soðnar kartöflur og gulrætur, smjör, hrásalat í ávaxtasafa.   Drottningagrautur.	888	45	19	65	18	54	1,2	
2	Kjúklinga læri (beinlaust) í Tikka masala mareningu, hrísgrjón, jógúrt dressing og Ananas sneiðar.   Drottningagrautur.	550	26	7	38	13	41	2,4	
<b>Miðvikudagur</b>									
1	Grísasnitset með kryddsósu, St-kartöflum(salt-pípar-kjúkl-krydd), grænmetis blanda og Asísku núðlusalati(kínverskar núðlur).   Aspas og kjúklinga súpa.	1187	75	20	72	11	53	1,5	
2	Langloka með skinku, osti, beikoni, ananas, jöklasalati, lauksósu og appelsínubáti, pastasalat.   Aspas og kjúklinga súpa.	1135	59	16	107	24	38	4,5	
<b>Fimmtudagur</b>									
1	Ofnbakaður Þorskur með humarsósu, soðnum kartöflum, brokkolí og hrásalati.   Eplagrautur.	593	37	8	46	19	54	0,5	
2	Bratwurstpýlsur 2st, beikon, eggjakaka, lauk, kartöflur, Pickles, bakaðar-baunir, tómatsósa, smábrauð og smjör. (Brunch)	1215	95	40	46	23	41	8,0	
<b>Föstudagur</b>									
1	St. Kalkúnabringa, appelsínusósa, sumarblanda, St. kartöflur með miðjarðarhafskryddi, hvítkáls-eplasalat í ávaxtasafa.   Sætkartöflumauksúpa.   Panna Cotta með jarðaberjasósu.	846	40	18	57	22	52	1,5	
2	Síldarbakki (Marineruð síld,karrysíld og sherry síld) með rúgbrauði, ost, hangikjöti og smjöri   Sætkartöflumauksúpa.   Panna Cotta með jarðaberjasósu.	1282	63	29	126	72	45	6,9	
<b>Laugadagur</b>									
1	Saltfiskur (Þorskur) með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri.   Grjónagrautur, kanilsykur.	927	45	25	68	20	57	3,4	
2	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa,   Hentar fyrir keto -franskar.	1629	117	11	8	4	104	2,3	
<b>Sunnudagur</b>									
1	Lambalæri kryddað með Toskana blöndu, steiktar kartöflur, rötargrænmeti (gulrætur,sellerý,rófur,rauðlaukur), sósa með villikryddjurtum og hvítkáls-maíssalat.   Sveppasúpa. //// Hentar fyrir keto -kartöflur.	844	56	19	36	8	47	1,3	
2	Plokkfiskur (þorskur) Gratín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.	925	69	26	59	14	55	1,7	
<b>Valréttir mánudag - föstudags.</b>									
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 hvítlauchsbrauði, tómatsósu og hrásalati.   Ávaxtarbakki Banani og appelsínubátur.	985	55	21	108	38	44	1,8	
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, Papríku & Rjómaosti.	859	48	25	107	9	60	8,7	
<b>Léttur bitur mánudag - föstudags</b>									
8	m á n Kjúklingabaunabuff, Sumarsalat, Pastaslaufur, Brokkólí, Spínatsósa, Appelsína, Gróft brauð, Smjör.   Jarðaberja-Skyrdrýkkur.	629	21	10	76	27	29	0,9	
8	þ r i Kjúklingur (læra kjöt) í chillisósu, Bl-Salat og Paprika, Kínv-núðlur og sellerý, Soyja, Jónagold, Kornbrauð, Pestó.   Kókos-Karry súpa.	735	37	14	60	22	29	3,1	
8	m i ð Tortillakaka.(skinka,paprika,chilli,rauðlauk), Hrísgjónablanda (gulrætur, sellerý og blaðlaukur), Salsa-salat, rjómalöguð Salsasósa, Melónubiti.	703	31	16	68	20	35	3,9	
8	f i m 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 ö s Kjúklingabaunabuff, Garðasalat og tómatar, Cous Cous, Grænmetissósag, Melóna, Kornbrauð, Hummus. VEGAN	509	35	3	80	12	17	1,2	
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/](http://veislulist.is/matsedill/heimilismatur/matsedill-fyrirtaeki/)



No	Color	Calories table per course	Cal	Fat	Dv.Fat	Carbo	Dv.C	Pro	Sol
			kcal	gr	gr	gr	ho	gr	gr
<b>Vika no 45 - 2024 -04 - 10 nóvember.</b>									
<b>Monday</b>									
1		Lamb curry-coconut goulash with vegetables, boiled potatoes, rice, bread and butter.   Greek potatoe soup.	1001	53	30	68	5	61	1,6
2		Marinated and baked chicken drumsticks with maize in rice, Bbq sauce and fresh salad   Greek potatoe soup.	1216	68	18	57	22	91	2,6
<b>Tuesday</b>									
1		Breaded Cod with bacon & leek, boiled potatoes, carrots, butter and cabbage salad in juice   Rasberry/strawberry soup.	888	45	19	65	18	54	1,2
2		Chicken thigh Tikka Masala, rice, vegetables, yogurt sauce and Pineapple pieces   Rasberry/strawberry soup.	550	26	7	38	13	41	2,4
<b>Wednesday</b>									
1		Pork schnitzel with pan fried potatoes, vegetables and Asian noodle salat   Asparagus & chicken soup.	1187	75	20	72	11	53	1,5
2		Sub with ham, cheese, bacon, pineapple, iceberg salad, onion sauce, orange and pasta salad   Asparagus & chicken soup.	1135	59	16	107	24	38	4,5
<b>Thursday</b>									
1		Oven baked Cod with lobster sauce, boiled potatoes, broccoli and Coleslaw.   Apple soup.	593	37	8	46	19	54	0,5
2		Bratwurtz (2 sausages), bacon, Omelette, onion, potatoes, pickles, baked beans, Ketchup, bun & butter	1215	95	40	46	23	41	8,0
<b>Friday</b>									
1		Baked turkey breast with orange sauce, vegetables, mediterranean seasoned potatoes, cabbage-apple salad in juice   Sweet potato soup.   Panna Cotta with strawberry sauce	846	40	18	57	22	52	1,5
2		Herring dish (marinated, curry and sherry herring) with rye bread, cheese, butter and smoked lamb   Sweet potato soup.   Panna Cotta with strawberry sauce	1282	63	29	126	72	45	6,9
<b>Saturday</b>									
1		Salted Cod with boiled potatoes, carrots, rye bread & butter   Pudding rice with cinnamon	927	45	25	68	20	57	3,4
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
<b>Sunday</b>									
1		Lamb seasoned with Toscana mix, seared potatoes, vegetables (carrots,celery,swede, red onion), sauce spiced with wild herbs, maize-cabbage salad   Mushroom soup /// suitable for Keto -potatoes	844	56	19	36	8	47	1,3
2		Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon   Bun & butter.	925	69	26	59	14	55	1,7
<b>These meals are available from Monday to Friday</b>									
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		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, Bell pepper & cream cheese.	859	48	25	107	9	60	8,7
<b>Health meal from Monday to Friday</b>									
8	m	Chickpea patty, Summer salad, Pasta, Broccoli, Spinach sauce, orange, Multi grain bread, butter.   Strawberry Skyr smoothie.	629	21	10	76	27	29	0,9
8	T	Chicken in sweet chilli sauce, mixed salads & bell pepper, noodles & celery, Soya, apple, Multi grain bread, Pesto.   Coconut-curry soup.	735	37	14	60	22	29	3,1
8	W	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	T	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	F	Chickpea patty, garden salad & tomatoes, Cous Cous, Italian sauce, Melon, Multi grain bread, Hummus.VEGAN	509	35	3	80	12	17	1,2
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.