

	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]
nóvember								
1. 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
2. laugardagur	Langa og hvítlaukslegnar kartöflur gratínerað með osti, rjómasósa með fennel keim. Karry-kókos súpa.	559	38	7	23	17	49	2,8
3. sunnudagur	Grísnitsel með rjóma sveppasósu, St.Kartöflum með kryddjurtum, mais og belgjabaunum. Rjómalöguð prinsessusúpa.	854	57	6	42	16	49	1,3
4. mánudagur	Lamba Karry -kókos gúllas með grænmeti. Hrísgrjón, soðnum kartöflum, smábrauði og smjöri. Grísk Kartöflusúpa.	845	65	5	43	25	48	1,5
5. þriðjudagur	St. þorskur Munier með bacon og blaðlauk, soðnar kartöflur og gulrætur, smjör. Drottningagrautur.	957	63	16	54	25	54	1,2
6. miðvikudagur	Grísnitsel með St-kartöflum(salt-pipar-kjúkl-krydd), grænmetis blöndu. Aspás og kjúklinga súpa.	1048	62	7	65	19	51	1,4
7. fimmtudagur	Ofnbakaður Þorskur með humarsósu, soðnum kartöflum og brokkólí Eplagrautur.	543	40	14	19	7	52	0,2
8. föstudagur	St. Kalkúnabringa, appelsínusósa, sumarblanda, St. kartöflur með miðjarðarhafskryddi. Sætkartöflumauksúpa. Panna Cotta með jarðaberjasósu.	819	53	18	40	18	51	1,5
9. laugardagur	Saltfiskur (Þorskur) með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri. Grjónagrautur, kanilsykur.	927	68	20	45	25	57	3,4
10. sunnudagur	Kjúklingasúpa (kúklingabringa, Blaðlaukur, paprika, rjómaostur, kryddjurtir) smábrauð og smjör.	964	37	28	60	33	47	2,8
11. mánudagur	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð og smjöri. Mexíkósk papríku súpa.	772	59	7	40	18	43	1,7
12. þriðjudagur	Léttisöltuð þorskykki með bökuðum gulrótum, sætri kartöflumús og velouté sósu. Sellerísúpa með Cheddarosti og koriander.	544	25	13	25	11	54	3,2
13. miðvikudagur	Mexíkóskur kjúklinga réttur (læri) með hrísgrjónum Nachos og ostasósu. Baquette brauð og smjör. Grænmetissúpa með rjóma.	880	56	2	51	20	50	3,6
14. fimmtudagur	Plokkfiskur með kartöfluteningum, rúgbrauði og smjöri. Vanillubúðingur með jarðaberjagraut.	791	75	30	33	15	48	1,1
15. föstudagur	Gljáð grísasteik með sykurbr-kartöflum, rjómalöguð rauðvínssósa, grænmetisblanda (Mexico). Aspásúpa. Donuts m/ Súkkulaði Minni.	733	30	9	42	20	58	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]
nóvember									
16. laugardagur	St. Steinbítur Munier á hrisgrjónum og grænum baunum, hvítvíns piparsósa og soðnum kartöflum. Grísk kartöflusúpa.		609	42	3	29	11	42	1,1
17. sunnudagur	Steikt lambalæri með grænum baunum(ORA), sykurbínuðum kartöflum, rabbabarasultu og rauðvissósu. Aspassúpa.		748	63	27	32	17	50	1,4
18. 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
19. þriðjudagur	Nætusaltaðir Þorskbítar með soðnum kartöflum, rófuteningum, 2*10gr smjörstykki og rúgbrauði. Grjónagrautur og kanelsykur.		902	88	35	42	23	41	3,3
20. miðvikudagur	Hakkað buff (Nautakjöt 40% -Svínakjöt 40%) með mildri piparsósu, papriku steiktum kartöflum og sumarblöndu. Minestronesúpa smábrauð og smjör.		1208	74	7	73	23	39	1,3
21. fimmtudagur	Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum. Gulrótarmauksúpa.		1052	61	8	67	9	50	1,7
22. föstudagur	Ofnbakaður lax með rôtargrænmeti, smjörgljáðum kartöflum, Bernaissósu. Sveppasúpa. Kanelsnúður.		723	52	15	35	12	49	0,5
23. laugardagur	Suðrænn Saltfiskur Ratatouille (Tómatar, kartöflur, laukur, rôtargrænmeti) og hrisgrjónum Sætkartöflumauksúpa.		330	38	12	5	2	35	2,6
24. sunnudagur	St kalkúnarsnitsel með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), Rusticana blanda, Sveppa piparsósa bætt með þúrtvíni. Berja & hafra smoothie.		939	66	17	52	11	47	0,8
25. mánudagur	St. kjötbúdingur með beikonsósu, st kartöflum í timian, grænar baunir og rauðkáli. Bláðlauksúpa.		719	56	14	42	20	26	4,1
26. þriðjudagur	Steiktur þorskur í raspi með steiktum lauk, soðnar kartöflur og dill, gulrótarsneiðar, köld hunangs-sinnepssósa, bankabyggssalat. Kakósúpa og tvíbaka.		1225	86	29	74	16	50	0,8
27. miðvikudagur	Lambapottréttur, gulrætur, paprika í súrsætri sósu með hvítum hrisgrjónum, smábrauði og smjöri. Graskerssúpa bætt með rjóma.		657	56	15	31	17	37	1,7
28. fimmtudagur	Nætursaltaður þorskur með, gufusoðnum kartöflum, gulrótarsneiði, bræddu smjöri og rúgbrauðsneið og smjör. Brauðsúpa.		909	80	26	45	25	42	4,2
29. föstudagur	St Kjúklingabringa Piri piri, kartöflur gljáðar með smjöri og dilli, rôtargrænmeti og Hvítvín-sinnepssósu. Blómkálssúpa með rjómaosti Bláberja skyrdesert.		779	43	14	45	20	47	2,9
30. laugardagur	St. þorskur í raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli, remólaðisósu og fersku dalasalati. Heitur Sveskjugrautur.		1220	71	19	79	11	52	1,2
1. sunnudagur	Grísabógsteik með brúnni kryddsósu, sykurbínuðum kartöflum, broccoli blöndu. Aspassúpa bætt með rjóma.		781	40	14	41	19	62	2,2

Allar breytingar á áskrift er gerð hjá þínu bæjarfélagi.

Réttir geta breyst er vötur eru ekki fánlegar.

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.