

Nr.	Orku	Fita	Met.	Kol-	Þ.af	Pró	Salt	
Litir	keal	gr	Fita gr	vetni gr	sykur gr	tin gr	gr	
Mánudagur								
1	Kjúklingapottréttur með grænmeti (sveppir, paprika, græn-baunir, gulrætur, maiskorn), hrisgrjónum, smábrauði og smjöri. Karry-kókos súpa.	93,7	33,4	17,8	50,4	6,3	36,8	2,5
2	Lasagna, hvítlauksbrauð og hrásalat Ávöxtur árstíðar.	122,0	7,3	2,7	12,5	3,5	5,8	0,2
Þriðjudagur								
1	Nætusaltaðir Þorskbítar með soðnum kartöflum, rófutingum, 2*10gr smjörstykki og rúgbrauði. Grjónagrautur og kanelsykur.	104,6	3,8	2,0	11,2	3,6	6,2	0,5
2	Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrisgrjónum og hrásalat. Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.	117,3	6,9	1,7	13,1	3,8	5,1	0,6
Miðvikudagur								
1	Hakkað buff (Nautakjöt 40% -Svínakjöt 40%) með mildri piparsósu, papriku steiktum kartöflum og sumarblöndu. Minestronesúpa smábrauð og smjör.	158,4	9,4	3,0	9,6	0,9	5,4	0,2
2	Hamborgarhryggur með eplasalati, maiskorni, fersku salati, BBQ sósu, smábrauði og smjöri. Minestronesúpa.	132,0	7,9	3,1	9,7	4,6	5,3	0,5
Fimmtudagur								
1	Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum og hrásalat. Gulrótarmauksúpa.	149,2	11,5	1,4	9,0	1,7	6,9	0,3
2	Curry Wurst pylsur með kartöflumús, sýrðum smágúrkum, smábrauði og smjörstykki. Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.	180,2	13,0	5,3	9,5	5,2	5,3	1,2
Föstudagur								
1	Steikt lambalæri með Bernaissósu, steiktar kartöflur, rötargrænmeti, hvítkáls-maíssalat. Sveppasúpa. Kanelsnúður.	139,7	9,3	2,9	7,4	2,3	6,5	0,2
2	Ofnbakaður lax með rötargrænmeti, smjörgljáðum kartöflum, Bernaissósu og hvítkáls-maíssalati. Sveppasúpa. Kanelsnúður.	119,2	6,8	1,7	7,3	2,2	7,1	0,1
Laugadagur								
1	Suðrænn Saltfiskur Ratatouille, hrisgrjónum, fersksalat (Iceberg, tómatar, agúrkur). Sætkartöflumauksúpa Kanelsnúður.	67,0	1,1	0,5	7,8	2,9	6,6	0,3
2	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskur og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar.	264,0	19,0	1,7	1,4	0,7	16,8	0,4
Sunnudagur								
1	St kalkúnarsnitset með steiktum kartöflum (Pípar og steinselju), Rusticana Blanda, sveppa piparsósa bætt með púrtvíni, Berja & hafra smoothie.	126,7	7,1	1,5	8,9	2,3	6,5	0,1
2	Plokkfiskur (þorskur) Gratín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.	130,2	9,7	3,6	8,3	2,0	7,8	0,2
Valréttir mánudag - föstudags.								
3	Fiskur & franskur með kokteilsósu, grænum baunum og hrásalati, sitrónubát.	246,3	20,1	2,4	7,0	1,9	9,6	0,2
4	Grísasnitset (grísakambur) í Panko raspi, St.kartöflur, sumarblanda, kryddsósu og hrásalati,	187,0	13,5	2,9	9,2	1,5	8,6	0,3
5	Pasta al forno, bakað (Ravioli spínat og ostur, bacon, kjúkling og blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatasalat, Appelsína bátur og hvítlauksbrauð	183,7	7,9	3,4	20,0	10,5	6,4	0,5
6	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskur og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar.	264,0	19,0	1,7	1,4	0,7	16,8	0,4
7	Pizza með Pepperoni Bacon, ostatvennu & oregano.	164,7	9,9	4,3	18,7	1,1	11,0	1,7
Léttur bitur mánudag - föstudags								
8	Like Meat snitset, Heilsu-Kartöflusalat, Garðasalat, Farfalle-pasta, Blómkál, Kókos-möndlu og myntusósa, Melóna. VEGAN.	116,2	4,2	1,1	13,9	2,1	4,4	0,4
8	Kjúklinga-tortilla (spínat-Salatostur-tómatar-laukur-kjúklingabaunir), bakað kartöflu mix, Salsasósa, Smoothie Epla & hafra með kanill.	112,1	4,5	1,4	12,7	3,2	4,4	0,4
8	Grísk krydd-Kjúklingur (Læri), veislusalat, brokkólí-blómkál, Egg, Jógúrtsósar. Skyr með rjóma og möndlumjólk, Jonagold. KETO.	138,2	8,0	1,1	2,6	2,3	13,5	0,2
8	Steiktir Nautastrimlar (timian,oregano,hvítlauk,pípar,lime) á Kínverskar kryddnúðlur (soja-pípar), sumarsalat, spergilkál, Kartöflusalat, melónubátur.	109,6	3,9	1,0	12,0	2,4	6,1	0,2
8	Kjúklingabaunabuff, Veislusalat, Cous Cous, Rifnar gulrætur, Rúsinur, Brokkólí, Hvítlaukssósa, Jónagold Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar Réttur er VEGAN.	95,7	5,8	1,1	14,1	4,7	2,7	0,1
9	Vegan réttir vikunar. Sjá nánar á veislulist.is (bakkamat))							

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.



No	Color	Vika no 47 - 2024 -18 -24 nóvember.	Calories table per course	Cal	Fat	Dv.Fat	Carbo	Dv.C ho	Pro	Sol
				keal	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Monday										
1		Chicken stew with mushroom, bell pepper, carrots, green beans, maize, rice, bun and butter. Curry-coconut soup.		93,7	4,8	2,5	7,2	0,9	5,3	0,4
2		Lasagna & garlic bread and Coleslaw Fruit of the season.		122,0	7,3	2,7	12,5	3,5	5,8	0,2
Tuesday										
1		Over night salted cod with potatoes, diced beets, rye bread and butter 2*10gr Pudding rice with cinnamon.		104,6	26,0	13,4	76,4	24,4	42,4	3,1
2		Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie		117,3	45,8	11,4	87,3	25,7	34,0	4,0
Wednesday										
1		Minced meat cutlet (blend of beef & pork) with seared paprika spiced potatoes and vegetables, mild pepper sauce. Minestrone soup, bread and butter.		158,4	74,8	23,7	76,8	7,3	42,9	1,3
2		Smoked rack of pork with apple salad, sweet corn, lettuce salat, BBQ sauce, bread and butter Minestrone soup.		132,0	53,8	21,1	66,0	31,6	36,1	3,2
Thursday										
1		Deep fried haddock with sauce Tartar (pink), rice, potatoes with Coleslaw salad. Carrot soup		149,2	83,8	10,1	66,0	12,2	50,7	2,0
2		Curry Wurst sausages with potato mash, pickles, bun & butter Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie		180,2	108,1	44,0	79,0	43,2	43,7	9,9
Friday										
1		Lamb with Bernais sauce, pan fried potatoes, root vegetables, cabbage & corn salad Mushroom soup. Cinnamon bun.		139,7	71,3	22,5	57,3	17,5	50,2	1,9
2		Oven baked salmon with root vegetables, butter glazed potatoes, Bernais sauce, cabbage & corn salad. Mushroom soup Cinnamon bun.		119,2	51,9	13,0	56,1	16,6	54,4	0,6
Saturday										
1		Southern salted cod with Ratatouille, rice & fresh salad Sweet potato soup Cinnamon bun		67,0	8,3	3,7	58,9	22,0	50,0	2,6
2		Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce. Suitable for Keto -fries		264,0	116,9	10,7	8,5	4,4	103,9	2,3
Sunday										
1		Turkey schnitzel with pan fried potatoes, Rusticana mix, mushroom pepper sauce. Berry & Oat smoothie.		126,7	52,6	10,9	66,0	17,0	48,5	0,8
2		Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon Bun & butter.		130,2	68,7	25,6	58,7	14,3	55,2	1,7
These meals are available from Monday to Friday										
3		Fish & chips (Cod) with Icelandic mayonnaise sauce, green beans, lemon and Coleslaw		246,3	111,2	13,5	38,4	10,8	53,3	1,0
4		Panko crusted Pork schnitzel with pan fried potatoes, sauce, summer mix vegetables and Coleslaw.		187,0	88,6	19,2	60,1	10,0	56,4	1,8
5		Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, garlic bread & orange.		183,7	57,2	24,6	145,2	76,0	46,6	3,6
6		Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce. Suitable for Keto -fries		264,0	116,9	10,7	8,5	4,4	103,9	2,3
7		Pizza with Pepperoni, Bacon, double cheese & Oregano.		164,7	55,7	24,0	104,7	6,3	61,5	9,6
Health meal from Monday to Friday										
8	m	Like Meat Snitsel, Potato salad, Garden salad, Farfalle-pasta, Cauliflower, Coconut-almond & mint sauce, Melon. VEGAN.		116,2	27,5	6,9	90,6	13,7	28,9	2,5
8	T	Chicken Tortilla (spinach-Salad cheese-tomato-red onion-chickpeas), baked potato mix, Salsasauce Smoothie apple & oats with cinnamon.		112,1	28,1	8,6	79,5	20,2	27,4	2,8
8	W	Greek marinated chicken (drumsticks), salad, broccoli-cauliflower, Egg, yogurt sauce. Skyr with cream & almond milk, Jonagold. KETO.		138,2	44,2	6,0	14,5	12,5	74,5	1,0
8	T	Pan fried beef strips (thyme,oregano,garlic,pepper,lime), with Chinese spice noodles (soy-pepper), summer salad, broccoli, potato salad, melon.		109,6	23,7	6,0	72,8	14,5	36,9	1,0
8	F	Chickpea patty, salad, Cous Cous, carrots stripped, raisins, broccoli, Garlic sauce, Jonagold Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie VEGAN		95,7	36,0	7,0	87,9	29,1	17,0	0,9

9 Vegan dishes of the week. See more at veislulist.is (bakkamatur)

Milk 1 ltr and 250ml | Floridana 250 ml

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

