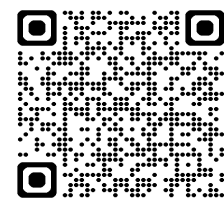


Nr.	Orkustuðlar og ofnæmisvaldar. á <a href="http://www.veislulist.is">www.veislulist.is</a> // Næringargildi í einum skammti.	Orka kcal	Fita gr	Met. Fita gr	Kolvetni gr	Þafsyku gr	Prótein gr	Salt gr
<b>Mánudagur</b>								
1	St. kjötbúðingur með beikonsósu, st kartöflum í timian, grænar baunir og rauðkáli.   Blaðlaukssúpa.	135,2	46,5	21,6	65,1	15,7	29,3	4,6
2	Kjúklingur í Tikka masala mareningu, hrísgrjón, Rótargrænmeti, jógúrt dressing, hrásalat og smábrauði.   Blaðlaukssúpa.	87,7	6,0	1,5	6,8	1,7	6,1	0,7
<b>Þriðjudagur</b>								
1	Steiktur þorskur í raspi með steiktum lauk, soðnar kartöflur og dill, gulrótarsneiðar, köld hunangs-sinnepssósa, bankabyggssalat.   Kakósúpa og tvíbaka.	158,7	9,5	2,1	11,1	3,8	6,5	0,1
2	Píta með nautabuffi 120gr, pítusósu, tómatar, agúrku, papríku, iceberg káli, báta kartöflur, kokteilsósu.	192,7	15,7	3,1	3,2	1,6	4,7	0,3
<b>Miðvikudagur</b>								
1	Lambapottréttur, gulrætur, papríka í súrsætri sósu með hvítum hrísgrjónum, smábrauði, smjöri og sveitarsalati.   Graskerssúpa bætt með rjóma.	108,7	5,2	2,8	8,5	2,6	6,6	0,3
2	Quesadilla með kjúkling, grænmeti, osti, hrísgrjónum, jógúrtsósu, Donuts m/ Súkkulaði Mini.   Jarðaberja smoothie.	149,6	8,5	2,8	11,4	3,1	6,7	0,8
<b>Fimmtudagur</b>								
1	Nætursaltaður þorskur með, gufusoðnum kartöflum, gulrótarsmælki, bræddu smjöri og rúgbrauðsneið og smjör.   Brauðsúpa.	123,5	5,4	2,8	12,0	3,8	6,2	0,6
2	Steikarsamloka, Bernes, lauk, grænmeti, sveitakartöflur, kokteilsósa, hrásalati.	251,9	18,5	2,8	12,6	2,5	8,4	0,7
<b>Föstudagur</b>								
1	St Kjúklingabringa Piri piri, kartöflur gljádár með smjöri og dilli, rótargrænmeti, Hvítvins-sinnepssósu og ávaxtasalat   Blómkálsúpa með rjómaosti   Bláberja skyrdesert.	94,4	5,1	2,5	5,8	2,1	5,8	0,2
2	Ofnbökuð Langa í Grískri Marineringu, Basmatí hrísgrjón, Tómat-karrysósa.   Focaccia Brauð.	190,6	8,3	2,6	20,3	4,5	8,1	0,8
<b>Laugadagur</b>								
1	St. þorskur í raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli, remólaðisósu og fersku dalasalati.   Heitur Sveskjugrautur.	159,1	10,3	1,4	9,2	2,5	6,7	0,2
2	Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrísgrjónum og hrásalat.   Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.	117,3	6,9	1,7	13,1	3,8	5,1	0,6
<b>Sunnudagur</b>								
1	Grísabógsteik með brúnni kryddsósu, sykurbúnuðum kartöflum, broccoli blöndu og rauðkáli.   Aspássúpa bætt með rjóma.	108,7	5,4	2,5	6,5	3,2	8,2	0,3
2	Hamborgari með osti og Bernaise-sósu, Iceberg, tómatar og lauk, báta franskur, hrásalat og kokteilsósa.	270,7	23,5	5,1	8,2	2,6	7,1	0,5
<b>Valréttir mánudag - föstudags.</b>								
3	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
4	Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrísgrjónum og hrásalat.   Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.	117,3	6,9	1,7	13,1	3,8	5,1	0,6
5	Makkarónur í ostasósu, með kjúkling, bacon, hvítlauksbrauði og Nachos flögur.   Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.	152,3	6,5	2,4	16,8	2,3	5,7	0,6
6	Pólskar Pylsur með Bacon og lauk, Eggjaköku, Buffaló Blómkál, Chilly majósósu. KETO	225,6	19,5	6,5	3,2	1,8	9,0	1,2
7	Pizza með Pepperoni, sveppum & osti.	147,0	8,0	4,2	18,9	1,1	10,7	1,6
<b>Léttur bití mánudag - föstudagur</b>								
8	Kjúklingalæri á beini ofnsteikt (Indverskum hætti), hrísgrjón-grænar baunir og kúmen, Blómkál-Spergilkál og salatostur og krydd, Salatsósa Hvítlauks, hvítlauksbrauð   Bláberja-skyrdrýkkur.	132,1	7,3	1,6	13,0	4,2	7,6	0,3
8	Kjúklingasúpa (kjúklingur - bitar, blaðlaukur, papríka), tvö Birkirúnstykki og smjör.	143,2	7,4	3,9	10,0	3,3	6,6	0,5
8	St Kalkúna bitar (læri) með chilly, blómkál-papríka-agúrka og ólfluóla, veislusalat, Papríka, svartar baunir, Birkirúnstykki & humus, Chilli majósósa, epli.	86,8	6,1	0,8	9,2	2,6	6,0	0,3
8	Kalkúnastrimlar, Pasta skrúfur, Blómkál, Iceberg, Tómatar, Gulrætur, Agúrka, og Egg heil, Grænmetissósa.	91,7	3,5	0,9	7,7	1,5	8,3	0,3
8	Kebab vefja (lamb), spinatblöð, gúrka, tómatar, kjúklingabauni, rauðlaukur, Kebab sósu), hrísgrjón, appelsína, Kebab sósa.	120,7	6,1	1,0	9,7	2,3	1,9	0,4
9	Vegan réttir vikunar. Sjá nánar á <a href="http://veislulist.is">veislulist.is</a> (bakkamat)							

Nýmjólk 1 líter og 250 ml | Flóridana 250 ml |

Umgengisreglur fyrir matabakka: Tæmið plastilaát úr matarbökkum og setið þá aftur í stæðu með ólina bundna.



No	Color	Vika no 48 - 2024 -25 -01 desember.	Calories table per course	Cal	Fat	Dv.Fat	Carbo	Dv. Cho	Pro	Sol
				keal	gr	gr	gr	gr	gr	gr
<b>Mondav</b>										
1		Meat loaf with bacon sauce, pan fried potatoes with Thyme, green beans and red cabbage   Leek soup		135,2	7,8	3,6	10,8	2,6	4,9	0,8
2		Chicken Tikka Masala, rice, vegetables, yogurt sauce, Coleslaw and bun   Creamy made leek soup.		87,7	6,0	1,5	6,8	1,7	6,1	0,7
<b>Tuesday</b>										
1		Breaded Cod with pan fried onion, boiled potatoes with Dill, carrots and honey-mustard sauce and Barley salad   Cocoa soup with rusk		158,7	73,6	16,0	85,9	29,1	50,4	0,8
2		Pite bread with beef patty, garlic sauce, lettuce, tomatoes, cucumber & bell pepper, fried potato wedges and Icelandic sauce.		192,7	99,9	19,6	20,3	10,4	29,7	2,2
<b>Wednesday</b>										
1		Lamb stew with carrots, bell pepper in sweet & sour sauce, rice, bun, butter and country salad.   Pumpkin soup with cream.		108,7	39,7	21,6	65,0	19,6	50,7	2,1
2		Quesdilla with chicken, rice, bell pepper, leek, cheese, yogurt sauce, Donut   Strawberry smoothie		149,6	52,3	17,1	69,8	19,2	41,4	4,9
<b>Thursday</b>										
1		Over night salted cod with butter, potatoes, carrots, rye bread & butter   Bread soup.		123,5	36,0	18,7	80,1	25,5	41,7	4,2
2		Meat sub with Bernaise, onion, bell pepper, fried potato wedges, Icelandic sauce and Coleslaw		251,9	119,1	18,3	80,9	16,2	54,3	4,7
<b>Friday</b>										
1		Baked chicken breast Piri Piri, butter glazed potatoes with Dill, root vegetables, mustard sauce, fruit salad   Cauliflower soup with cream cheese  Blueberry Skyr dessert.		94,4	41,5	20,4	47,2	17,2	47,5	1,9
2		Oven baked Ling in Greek marinade, Basmati rice, Tomato-curry sauce & fruit salad   Focaccia Bread.		190,6	49,6	15,8	121,8	27,1	48,3	4,9
<b>Saturday</b>										
1		Breaded Cod with remoulade sauce, boiled potatoes, cauliflower and salad   Prune pudding		159,1	79,3	11,1	70,6	19,4	51,7	1,2
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
<b>Sunday</b>										
1		Baked pork shoulder with pepper sauce, sugar glazed potatoes, broccoli mix and red cabbage   Creamy made asparagus soup.		108,7	40,9	19,1	49,5	24,2	62,5	2,4
2		Hamburger with cheese, Bernaise sauce, lettuce, tomato, red onion, fried potato wedges, cabbage salad and Icelandic sauce		270,7	126,6	27,6	43,9	13,9	38,2	2,6
<b>These meals are available from Monday to Friday</b>										
3		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
4		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
5		Macaroni and cheese, chicken, bacon and garlic bread, Nachos.   Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie		152,3	51,2	19,3	132,9	18,4	44,9	4,7
6		Polish sausages with bacon & onion, scrambled eggs, Buffalo cauliflower and chilly mayonese sauce. KETO		225,6	124,5	41,5	20,8	11,7	57,7	7,5
7		Pizza with Pepperoni, mushrooms & cheese.		147,0	44,5	23,2	104,7	6,3	59,5	8,6
<b>Health meal from Monday to Friday</b>										
8	m	Indian baked chicken drumstick, rice-green beans & cumin, Cauliflower-broccoli & salad cheese and spices, garlic sauce, garlic bread   Blueberry -Skyr smoothie.		132,1	53,0	11,3	93,7	30,2	54,6	2,5
8	T	Chicken soup (chicken - pieces, leeks, paprika), two Birkirún pieces and butter.		143,2	55,2	29,0	74,7	24,4	49,7	3,7
8	W	Baked turkey drumstick chilly, cauliflower-bell pepper-cucumber & olive oil, salad, bell pepper, black beans, Chilli 'mayonaise', apple, bun & Hummus.		86,8	37,9	5,2	56,8	15,8	37,0	2,1
8	T	Turkey strips, Pasta, Cauliflower, Iceberg salad, Tomatoes, Carrot, Cucumber, Egg and Italian sauce.		91,7	18,1	4,9	40,2	7,8	43,2	1,4
8	F	Kebab wrap with Lamb, spinach, cucumber, tomato, chick peas, sprinkle of Kebab yogurt sauce, rice, orange, Kebab yogurt sauce.		120,7	38,6	6,1	61,8	14,5	12,0	2,4

Vegan dishes of the week. See more at [veislulist.is](https://veislulist.is) (bakkamatur)

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.

