

Pöntur Nr.	Næringargildi í einum skammti.	Orka kkal	Fita gr	Kolvetni gr	Prótín gr	Salt gr	Met. Fita gr	Þ.af sykur gr
<b><u>Mánudagur</u></b>								
1	Soðnar kjötfarsbollur með soðnum kartöflum og hvítkáli, jafning og rauðkáli.   Drottningargrautur.	753	35	76	29	20	17	31
<b><u>Þriðjudagur</u></b>								
1	Djúpsteikt ýsuflök með tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum og hrásalat í ávaxtasafa.   Gulrótarmauksúpa.	787	38	62	49	6	5	9
<b><u>Miðvikudagur</u></b>								
1	Hakkað buff með mildri piparsósu, papriku steiktum kartöflum, sumarblöndu og hrásalati.   Broccoli súpa bætt með rjóma.	887	54	56	41	6	14	9
<b><u>Fimmtudagur</u></b>								
1	Saltfiskur með soðnum kartöflum, brocole, rúgbrauði og smjöri.   Ávaxtagrautur heitur.	776	36	52	57	7	19	16
<b><u>Föstudagur</u></b>								
1	Gljád grísasteik með sykurb-kartöflum, rjómalöguð rauðvínssósa, grísk grænmetis-bl og blaðlauks-rauðkálssalati.   Aspásúpa.   Sjónvarpskaka.	1161	73	74	51	19	26	32
<b><u>Laugadagur</u></b>								
1	Suðrænn Saltfiskur með Ratatouille (tómatar og grænmeti), hrisgrjónum.   Rabbabragrautur með rjóma.	539	7	41	54	12	3	19
<b><u>Sunnudagur</u></b>								
1	Grísnitsel á Mexíkanskan hátt, St.kartöflur, Wok-bl(grænmeti), curry-paste sveppasósu, fersku salati.   Blómkálssúpa bætt með rjóma.	919	42	79	48	5	16	3
<b>Kaldir Heilsuréttir afgreitt í frauðbakka</b>								
6	** Vegan ** Grænmetis,Ávaxtabakki ½banani, ½appelsína, ½tómatur, salat dagsins, bankabygg, blómkál grænmetis vorrúlla, soja sósa   smoothie kókosmjólk-jarðaber/ hafrar.	876	32	85	11	12	27	20
7 mán	Epla & hafra Smoothie. Blandað salat, Kalkúnastrimlar, Cous Cous, Egg, Rauðlaukur, Hunangs-sinnepssósa, Kotasæla, Melóna, Gróft brauð, Smjör	546	19	55	39	8	8	25
7 þri	Karrý/Kókossúpa. Veislusalat, St. Silungur 80gr, St.blandaðar baunir, Tómatar, Kóríander-Aníssósa, Banani, Gróft brauð, Hummus	678,1	25,3	68	37	9	12	7
7 mið	Bláberja -skyrdrykkur. Blandað salat, Kjúklinga-tortilla, (Spínat, Feta, Hrisgrjón, Tómatar, Gúrka) Hvítlaukssósa, Epli	477	14,2	52	34	7	4	9
7 fim	Sæt-kartöflusúpa 190gr , Dalasalat 90gr , Ofnbakaður lax 90gr á salsasósu 100gr , Blómkál 50gr, Melóna 90gr, Gróft brauð, grænt Pestó.	451	23	29	29	7	3	11
7 fös	KEA skyr 200g. Blandað salat 100g, Chillí Kjúklingur 100g, Núðlublanda (gulrætur, blaðlaukur og sellerý, rauðlaukur)150g, Brokkólí 50g, Sæt Möndlusósa 30g, Epli 100g, Kornbrauð, Smjör	714,4	22,6	79	45	11	5	39