

Nr.

Vika no 10 - 2020 - 02 - 08 mars.

kkal gr gr gr gr gr gr

Mánudagur

3	Kindabjúga með uppstúf, soðnum kartöflum, grænum baunum og appelsínubátur ¼. Kakósúpa og tvíbaka.	984	53	81	42	8	25	29
---	---	-----	----	----	----	---	----	----

Þriðjudagur

3	Gratineraður plockfiskur með sveppa ostasósu, rúgbrauðsneið og smjörstykki, melónubitum. Heitur Sveskjugrautur, kaffirjómi.	680	26	62	48	8	16	27
---	---	-----	----	----	----	---	----	----

Miðvikudagur

3	Ungverskt lamba gúllas í rjómasósu með grænmeti, sætri kartöflumús, sveitasalat og smábrauði. Grænmetissúpa bætt með rjóma.	611	26	49	43	6	7	13
---	---	-----	----	----	----	---	---	----

Fimmtudagur

3	Soðin ýsuflök með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri. Grjónagrautur og kanilsykur.	804	41	59	48	5	22	18
---	---	-----	----	----	----	---	----	----

Föstudagur

3	Sinnepsgljáð grísasteik með timian krydduðum kartöflum, rauðvínssósu, sumarblöndu og rauðbeðum. Sveppasúpa bætt með rjóma. Súkkulaðimús.	993	68	49	50	6	15	22
---	--	-----	----	----	----	---	----	----

Kaldir Heilsuréttir afgreitt í frauðbakka

7	^m ^á ⁿ Létt Jógúrt 180gr. Dalasalat 90gr, Kjúklingastrimlar marineraðir í Chilli/Engifer/Hvítlauk 70gr, kínaverkar núðlur 65gr, Kartöflusalat 80gr, Tómatar 40gr, egg 10gr, Banani 65gr, Hvítlauksbrauð 40gr.	600	17	81	27	2	8	33
---	---	-----	----	----	----	---	---	----

7	^b ^r ⁱ Kókos-Karry súpa 195gr. Oumph í chillisósu 100gr, Bl-Salat og Paprika 90gr, Kívnúðlur og shellery 90gr, Soyja 30gr, Jónagold 75gr, Kornbrauð,30gr, Pestó 25gr. //Hentar fyrir Vegan.	642	28	66	25	6	11	20
---	---	-----	----	----	----	---	----	----

7	^m ⁱ ^ð Jarðaberja-Skyrdrykkur 195gr. Sumarsalat 90gr, Kjúklingabaunabuff 110gr, Pastaslaufur 60gr, Brokkólí 25gr, Spínatsósa 50gr, Appelsína 85 gr, Gróft brauð 30gr, Smjör 15gr.	673	25	76	31	3	13	28
---	---	-----	----	----	----	---	----	----

7	^f ⁱ ^m Núðlusúpa(Rice Vermicelli) 195 gr. St.Lax 100gr, Veislu og klettsalat, rifnar gulrætur og tómatar 85gr, Blómkál 50gr, Egg 55gr, Smjör 15gr, Ítölsk sósa 50gr, Melóna 90gr. /// Hentar fyrir keto.	648	46	22	35	6	13	12
---	--	-----	----	----	----	---	----	----

7	^f ^ö ^s ABT-mjólk 162gr. Sveitasalat 90gr, Tortillakaka,(skinka,paprika,chilli,rauðlauk)135gr, Hrísgjónablanda (gulrætur, sellerý og blaðlaukur) 100gr, Jógúrtsósa 40gr, Melóna 80gr.	557	22	62	26	3	12	31
---	--	-----	----	----	----	---	----	----

6	Vegan Mexico burritos(Oumph, gúrka, tómatar, kjúklingabauni, rauðlaukur, spínatblöð, salsasósa) 200gr Blómkáls og bankabygg salat 100gr, appelsína 85gr, banani 70gr, salsasósa 70gr.	545	11	78	25	4	4	27
---	--	-----	----	----	----	---	---	----

Súpur-Sósar eru hveitilausar í réttum 1-2 frávik uppstúfur og makkarónugrautur.