

Nr.	Vika no 43 - 2020 -19-25 október.	Næringargildi í einum skammti.	Orka	Fita	Kolv etni	Próti n	Salt	Met. Fita	Þaf syku
			kkal	gr	gr	gr	gr	gr	gr
<u>Mánudagur</u>									
3	Sænskar kjötbollur með kartöflumús, grænum baunum, brúnni sósu, jarðaberjasultu. Sveppasúpa og smábrauð.		669	27	65	41	7	15	19
<u>Þriðjudagur</u>									
3	Gratíneruð Ýsa, soðnar kartöflur með grænmetisblöndu(mexikó) og hollandissósu. Brauðsúpa og rjómbland (kaffi rjómi).		516	18	44	44	6	6	11
<u>Miðvikudagur</u>									
3	Lamb í Tikka Masala, hrisgrjónum, rôtargrænmeti og smábrauði og smjöri. Tómatasúpa Vegan súpa.		730	31	46	48	8	8	5
<u>Fimmtudagur</u>									
3	Nætursaltaður þorskur með, gufusoðnum kartöflum, gulrótarsneiðum, bræddu smjöri og rúgbrauðsneið og smjör. Brauðsúpa og rjómbland (kaffi rjómi).		786	37	64	46	4	20	20
<u>Föstudagur</u>									
3	Hamborgahryggur með sykurbúnuðum kartöflum, maiskorn og hvítlaukspipar og rauðvíns-rjómasósu. Sjávaréttarsúpa. Sítrónufromas.		853	49	59	43	8	25	22
-									
Kaldir Heilsuréttir afgreitt í frauðbakka									
7	^m ^á ⁿ Kjúklinga-tortilla (spínat-Feta-tómatar-laukur-kjúklingabaunir) 250gr, bakað kartöflu mix 120gr, Salsasósa, 30gr Smoothie Epla & hafra með kanill 200g.		769	32	82	32	6	12	18
7	^þ ^r ⁱ Grísk krydd-Kjúklingur (Læri) 150gr, veislusalat 50gr, brokkólí-blómkál 100gr, Egg 25gr, Jógurtsósa 55gr. Skyr með rjóma og möndlumjól, Jonagold 200g ** Hentar fyrir keto.		567	31	16	54	3	8	14
7	^m ⁱ ^ð Ofnbakað lamb (timian, oregano, hvítlauk, pipar, lime) 90g á Kínverkar kryddnúðlur (soja-pipar) 140g, sumarsalat 120g, spergilkál 40g, Kartöflusalat 110g, melónubátur 110g.		607	23	65	32	2	2	14
7	^f ⁱ ^m Kjúklingabaunabuff 110gr, Veislusalat 50gr, Cous Cous 60g, Rifnar gulrætur 40gr, Rúsinur 7gr, Brokkólí 50gr, Hvítlaukssósa 50gr, Jónagold 75gr Létt Jógúrt 180g.		566	13	85	22	2	6	40
7	^f ^ö ^s Ofnbakaður lax 110gr bankabyggsalat 100gr, blómkál, pasta, agúrka með hvítlauksolíu 150gr, Appelsína 80g, Hvítlauksbrauð 50gr, Jógurtsósa með gúrku 50gr.		656	17	80	41	5	6	14
6	*** Vegan. Grænmetisbollur 160gr (indverskar), Asian-salat kínverkar núðlu 150gr, ½tómatur, ¼ appelsína, 120gr melóna, soja sósa.		889	42	99	17	4	2	31