

Nr.	Vika no 06 - 2021 -08 - 14 febrúar.	Orka kkal	Fita gr	Kolv gr	Próti n gr	Salt gr	Met. Fita gr	Þaf sykur gr
<b><u>Mánudagur</u></b>								
3	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð og smurosti.   Mexíkósk papríku súpa.	775	37	60	48	7	9	10
<b><u>Þriðjudagur</u></b>								
3	Langa og hvítlaukslegnar kartöflur gratínerað með osti, rjómasósa með fennel keim.   Karry-kókos súpa.	576	26	37	48	5	11	4
<b><u>Miðvikudagur</u></b>								
3	Hakkað buff með kartöflumús, bl sumarblöndu, kryddjurtarsósu, smábrauð og smurosti.   Minestrone súpa.	648	31	45	44	6	12	8
<b><u>Fimmtudagur</u></b>								
3	Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum og sítrónubát.   Vanillubúðingur með iarðarberjagraut.	885	46	76	41	6	6	22
<b><u>Föstudagur</u></b>								
3	Steikt Kalkúnabringa með Mildri Piparsósu, léttsoðið brokoli, st kartöflum með kryddjurtum.   Súpa Agnes Sorel bætt með brandý.   Kleinhúringur lítill.	674	33	51	53	10	10	5
-								
<b>Kaldir Heilsuréttir afgreitt í frauðbakka</b>								
7	<sup>m</sup> <sub>á</sub> <sub>n</sub> Kjúklingabaunabuff 2*100g, Garðasalat og tómatar 110gr, Cous Cous 60gr, Grænmetissósa 50gr, Melóna 70gr, Kornbrauð 30gr, Hummus 30gr. VEGAN	506	35	79	17	3	3	16
7	<sup>b</sup> <sub>r</sub> <sub>i</sub> Epla & hafra Smoothie 195gr. Blandað salat 90gr, Kalkúnastrimlar 80gr, bankabyggssalat. 65gr, Egg 20gr, Rauðlaukur 10gr, Hunangs-sinnepssósa 50gr, Kotasæla 30gr, Melóna 70gr, Gróft brauð 30gr, Smjör 15gr.	594	27	53	36	3	12	21
7	<sup>m</sup> <sub>i</sub> <sub>ð</sub> Karry-Kókossúpa 195gr, St.Silungur 90gr, veislusalat-spínat-ruccola 43gr, kjúklinga og svartar baunir 60gr, tómatar og blómkál 70gr, Kóríander-Aníssósa 30gr, appelsína 85gr, Gr-brauð 30gr, Hummus 20gr.	523	24	41	29	6	12	17
7	<sup>f</sup> <sub>i</sub> <sub>m</sub> Chia bláberjagrautur 195gr. Oumph!-tortilla(Spínat, tómatar, agúrka, Cashew hnetur og hrisgrjón)100gr blandað salat, hvítlaukssósa 50gr, Jónagold 60gr. VEGAN	592	53	55	15	3	21	21
7	<sup>f</sup> <sub>ö</sub> <sub>s</sub> Blómkáls mauksúpa með rjómaosti og Parmisan 190gr, St- Lax 100gr á salsasósu 20gr Dalasalat 110gr, spergilkál 50gr, grænt Pestó 25gr, melóna 90gr. KETO.	426	26	14	32	7	8	12
6	*** Vegan. Oumph 60gr, tómatar 40gr, rauðlaukur 15 gr, spínatblöð 20gr, sæt-kartafla og rófa 120gr, hrisgrjón og grænmeti 110gr, Hummus 55 gr, banani 113gr.	365	8	49	18	3	1	24