

Nr.

Vika no 09 - 2020 - 24 -01 mars.

kkal gr gr gr gr gr gr

Mánudagur

3	St. kjötfarsbollur með sumarblöndu, lauksteiktum kartöflum, brúnnisósu, rauðkáli og sultu. Gulróta-engifer súpa.	760	42	67	26	8	19	25
---	--	-----	----	----	----	---	----	----

Þriðjudagur

3	Saltkjöt með soðnum kartöflum og rófum og jafningi. Melónubitar Baunasúpa.	803	37	64	45	9	19	23
---	--	-----	----	----	----	---	----	----

Miðvikudagur

3	Grísapottréttur í rjómasósu (Indverskt þema), grænmeti, hvítkál, sterkt karrý, hrísgrjón, smábrauði, ávöxtur árstíðarins. Kjúklinga og papríkusúpa.	652	23	55	56	6	9	13
---	---	-----	----	----	----	---	---	----

Fimmtudagur

3	Djúpsteikt ýsuflök með steiktum kartöflum, hrísgrjónum, jógúrt sósa með estragon og hrásalati. Karry-kókos súpa.	1060	65	73	43	8	11	9
---	--	------	----	----	----	---	----	---

Föstudagur

3	Sítrónu kryddað Lambalæri, St-kartöflur salt-pípar, ristaðar belgjabaunir og laukur, sveppasósa og sveitasalat. Grænmetissúpa Panna Cotta og karmellusósa.	834	46	50	53	7	16	18
---	--	-----	----	----	----	---	----	----

Kaldir Heilsuréttir afgreitt í frauðbakka

7	^m ^á ⁿ Epla & hafra Skyr 190gr. Sveitasalat 90gr, Tortillakaka (skinka, paprika, chilli, rauðlauk) 140gr, Hrísgjónablanda(gulrætur, sellerý og blaðlaukur) 60gr, Jógúrtsósa 50gr, Melóna 100gr.	589	22	67	27	3	12	31
---	---	-----	----	----	----	---	----	----

7	^þ ^r ⁱ Kjúklingur karrýkryddaður 100gr, Veislusalat 50gr, pastaskrúfur 100gr, egg 55gr, rauðlaukur 10gr, Jógúrt-kókossósa 50gr, banani 110gr, Skyr með berjum 195gr.	653	23	61	49	2	9	31
---	--	-----	----	----	----	---	---	----

7	^m ⁱ ^ð Spínatbuff 100gr, sveitasalat 80gr, pasta 60gr, blómkál 30gr, ½ egg 27gr, tómatar 30gr, melóna 80gr, grísk Jógúrtsósa 50gr. KEA skyr 200gr.	666	31	57	38	3	9	20
---	--	-----	----	----	----	---	---	----

7	^f ⁱ ^m St-Kjúklingur150gr, blómkál-papríka-agúrka og ólífuolía 120gr, veislusalat 50gr, Papríka 30gr, svartar baunir 30gr, 2 egg110gr, Chilli majósósa 50g, epli 75g. Hentar fyrir Keto.	809	60	21	44	5	11	15
---	--	-----	----	----	----	---	----	----

7	^f ^ö ^s Bláberja-skyrdrykkur 190gr. Sumarsalat 90gr, Kalkúnastrimlar 80gr, Pastaskrúfur 90gr, rauðlaukur 10gr, ½ egg 27gr, Grænmetissósa 50gr, Melóna 80gr, Hvítlauchsbrauð 50gr.	601	18	68	46	2	8	28
---	--	-----	----	----	----	---	---	----

6	Vegan Sæt Inversk kartöflubaka 115gr, Pastasalat 140gr (blómkál,agúrkur,laukur,olífa), avoakadó125gr, appelsína 65gr, banani 90gr, gulrótaengifersósa 40gr, Chia bláberja-kókos grautur 105gr.	876	42	105	15	2	15	35
---	---	-----	----	-----	----	---	----	----