

Nr.

Vika no 07 - 2021 -15 - 21 febrúar.

Orka	Fita	Kolv	Próti	Salt	Met.	Þaf
kkal	gr	gr	gr	gr	Fita	sykur

Mánudagur

3	St.kjötfarsbollur með grænum baunum, kartöflumús, brúnni sósu. Ávaxtagrautur heitur, (kaffi rjómi).	738	48	48	26	8	22	15
---	---	-----	----	----	----	---	----	----

Þriðjudagur

3	Saltkjöt með soðnum kartöflum, rófustöppu og jafningi. Melónubitar Baunasúpa.	1265	67	105	51	10	36	24
---	---	------	----	-----	----	----	----	----

Miðvikudagur

3	Kjúklingasnitsel (lærakjöt) með smjör-gljáðum kartöflum, grænum baunum, rjómasósu bætt með dijón. Sellerísúpa með Cheddarosti og kóriander.	683	30	57	44	7	13	4
---	---	-----	----	----	----	---	----	---

Fimmtudagur

3	St. Þorskbítar í raspi með rjómakarrysósu, hrisgrjónum, kartöflum og melónubítum. Sætkartöflumauksúpa.	636	20	66	45	11	7	11
---	--	-----	----	----	----	----	---	----

Föstudagur

3	Hamborgahryggur með villisveppasósu, steiktar kartöflur (salt og pipar), smjörgljáðu blómkáli og grænum baunum. Ítölsk lauksúpa Kanelnúður.	867	51	55	45	8	21	16
---	---	-----	----	----	----	---	----	----

Kaldir réttir, afgreitt í frauðbakka

7	^m _á _n Kjúklingaspjót-Piri-Piri 90gr, núðlusúpa (Rice Vermicelli)195gr. Veislusalat og rifnar gulrætur50gr , Kartöflusalat80gr, blandaðar baunir80gr, hvítlauks jógurtsósa50gr, Jónagold75 gr.	461	14	47	34	5	4	16
7	^þ _r _i Sætkartöflusúpa 195gr. St-Silungsbiti 100gr,Tómatsalat(tómatar,spínatblöð,rauðlaukur,ólífuolífa) 90gr, Pastaskrúfur 60gr, Rauðlaukur 10gr, 1.Egg 55 gr, Blómkál 50gr, Grænmetisósa 50gr, Jónagold 70gr.	481	21	37	33	9	7	15
7	^m _i _ð Kjúklingalæri Tandoori 200gr, með sumarsalati 100gr,Tómatar 60gr, Egg 55gr, Melóna 80gr, Hvítlaukssósa 50gr, Blómkálsostabrauð 90gr KETO	492	41	15	46	5	10	12
7	^f _i _m Grænmetisbuff 160gr, Heilsu-Kartöflusalat 100gr, Garðasalat 90gr, Farfalle-pasta 75gr, Blómkál 40gr, Kókös-möndlu og myntusósa 50gr, Melóna 90gr. VEGAN	520	16	76	13	3	5	20
7	^f _ö _s Kjúklinga-tortilla (spínat-Salatostur-tómatar-laukur-kjúklingabaunir) 250gr, bakað kartöflu mix 120gr, Salsasósa,30gr Smoothie Epla & hafra með kanill 200g.	769	32	82	32	6	12	18

6	*** Vegan. Banani½, appelsína ½, tómatur½, salat dagsins, blómkál grænmetis vorrúlla, soja sósa smoothie kókosmjólk-jarðaber/ hafra.	860	36	87	8	4	27	40
---	--	-----	----	----	---	---	----	----