



## Grafið nauta file með piparrótarsósu

### Innihaldsefni:

Mjöl (**hveiti**, maltað **hveiti**), vatn, ger, salt, **hveitiglúten**, Rauðlaukur, sykur, sítrónusafi, hvítlauksolía (repjuolía, hvítlaukur, steinselja, kóríander), balsamik edik (vínedik, þykkni úr þrúgumusti, litarefni ( E150d), inniheldur **súlfít**), repjuolía, **eggjarauður**, vatn, krydd, **sinnepsduft**, sýra (E260), rotvarnarefni (E211, E202), **sýrður rjómi**, hunang, piparrót, sýrustillir (E330), hvítlaukur, rotvarnarefni (**súlfít**), nauta innralæri (upprunaland Ísland), kryddblanda (salt, rósmarín, svartur pipar, oregano, kjötkraftur (salt, vatnsrofin jurtaþrótein), túrmerik, fennel, þrúgusykur, fenugreek, cumin, hvítlauksduft, basilika, kóríander, paprika, cayenne pipar, chili, **selleríduft**).

### Ofnæmisvaldar eru feitiletraðir.

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

### Næringargildi í 100g:

Orka	906 kJ/ 216 kkal
Fita	10,3 g
þar af mettuð fita	1,3 g
Kolvetni	26,4 g
þar af sykurttegundir	7,2 g
Prótein	4,5 g
Salt	0,77 g



## Hreindýrapaté

### Innihaldsefni:

Smjördeig (**hveiti**, vatn, pálmfita, salt, ýruefni (E471), bragðefni), kjúklingalifur, grísafita, grísakjöt, hreindýrakjöt (7%), vatn, rjómalíki (**áfir**, hert og óhert pálmaolía, **rjómi**, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D-vítamín, salt, litarefni (E160a)), paté grunnur (**hveiti**, dextrósi, krydd, bindiefni (E450), bragðaukandi efni (E621), sýra (E300)), kartöflumjöl, nítrítsalt, gelatín, brandý (brandý, salt, náttúruleg bragðefni, rifsberjahlaup (sykur, rifsberjabykki, vatn, hleypiefni (E440), sýra (E330), rotvarnarefni (E202, E211)), villijurtir (steinselja, timjan, hvítlauksduft, rósmarín, mynta), timjan, einiber.

### Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

### Næringargildi í 100g:

Orka	462 kJ/ 111 kkal
Fita	9,8 g
þar af mettuð fita	4,7 g
Kolvetni	2,5 g
þar af sykurtegundir	0,7 g
Prótein	3,4 g
Salt	0,8 g



## Smáréttir Laxatartar

### Innihaldsefni:

Mjöl (**hveiti**, maltað **hveiti**), vatn, ger, salt, **hveitiglúten**, reyktur **lax**, **lax**, majones (repjuolía, **eggjarauður**, vatn, krydd, **sinnepsduft**, sýra (E260), sykur, salt, rotvarnarefni (E211, E202)), **sýrður rjómi**, hunang, piparrót, sýrustillir (E330), rotvarnarefni (**súlfít**), bragðefni, salt, repjuolía, hvítlaukur, steinselja, kóriander. repjuolía, hvítlaukur, steinselja, kóriander, kapers, rauðlaukur, kóriander.

### Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

### Næringargildi í 100g:

Orka	818 kJ/ 195 kkal
Fita	9,0 g
þar af mettuð fita	1,2 g
Kolvetni	16,6 g
þar af sykurttegundir	0,9 g
Prótein	12,1 g
Salt	0,86 g



## Humarfisksalat

**Innihaldsefni:** Fiskur, humar, klettsalat, grænar ólífur, fetaostur (mjólk, salt, mjólkursýrugerlar, ostahleypir, vatn), sólþurrkaðir tómatar (sólþurrkaðir tómatar, sólblómaolía, vínedik, salt, sykur, basil, krydd, bragðefni, sýrustillir (E330)), ólífuolía, rauðlaukur, sítrónusafi, svartur pipar, salt.

**Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.**

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

### **Næringargildi í 100g:**

Orka	420 kJ/ 100 kkal
Fita	5,3 g
þar af mettuð fita	0,9 g
Kolvetni	1,3 g
þar af sykurttegundir	0,8 g
Prótein	11,7 g
Salt	0,3 g



## Kalkúnabringa

### Innihaldsefni:

Kalkúnabringa (87%), vatn, salt, sykur, rotvarnarefni (E500, E262), þrávarnarefni (E331, E301).

Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.

### Næringargildi í 100g:

Orka	411 kJ/ 97 kkal
Fita	1,0 g
þar af mettuð fita	0,4 g
Kolvetni	0,2 g
þar af sykurtegundir	0,2 g
Prótein	22,0 g
Salt	1,7 g



## Lamba file í kryddjurtakryddlegi

**Innihaldsefni:** Lambakjöt (upprunaland Ísland), repjuolía, krydd (inniheldur **sellerí**), salt, bragðefni (E621), pálmafeiti, náttúruleg bragðefni.

**Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.**

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

### Næringargildi í 100g:

Orka	841 kJ/ 201 kkal
Fita	13,4 g
þar af mettuð fita	2,7 g
Kolvetni	0,5 g
þar af sykurtegundir	0,4 g
Prótein	19,7 g
Salt	0,35 g



## VILLISVEPPASÓSA

### Innihaldsefni:

Nautasoð (vatn, nautakjöt), jurtarjómi (**súrmjólk**, pálmaolía hert að hluta, **rjómi**, pálmaolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindefni (E410, E407), salt, litarefni (E160a)), repjuolía, **hveiti**, nautakraftur (nautafita með þráavarnarefni (E320), bragðaukandi efni (E621, E635), krydd (inniheldur **soja**), nautakjötþykkni, laukduft, krydd (inniheldur **soja**), bragðefni (**soja**)), madeira vín (madeira vín (17%), salt bragðefni), þurrkaðir villisveppir (1%), smjör (**rjómi**, salt), timían.

### Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

### Næringargildi í 100g:

Orka	534 kJ/ 128 kkal
Fita	12 g
þar af mettuð fita	4,4 g
Kolvetni	3,8 g
þar af sykurttegundir	0,6 g
Prótein	1,2 g
Salt	2,1 g



## FERSKT SALAT

### Innihaldsefni:

**Salat:** Salatblanda, paprika, tómatar, agúrka, rauðlaukur.

**Ólífumix:** Grænar Ólífur í kryddblöndu (Steinlausar grænar ólífur, vatn, salt, sólblómaolía, vínedik, krydd, sýrustillir (E330)), Fetaostur (gerilsneydd **MJÓLK**, salt, kúltúr, ostahleypir, repjuolía, krydd), sólþurkkaðir tómatar (hálf þurkkaðir tómatar, sólblómaolía, paprika, salt, kapers, oregano, chili, hvítlaukur þráavarnarefni (E300, E330)).

**Hnetudressing:** Repjuolía, hrísgrjónaedik (vatn, hrísgrjón, vínandi, salt), sojasósa (vatn, **HVEITI** sojabaunir, salt, rotvarnarefni (E211)), sykur, hnetusmjör (**JARÐHNETUR**), páлмаolía, sjávarsalt), dijon sinnep (vatn, **SINNEPSFRÆ**, edik, salt, rotvarnarefni (kalíummetabí**SÚLFÍT**), þráavarnarefni (E330)), **SESAMOLÍA**, límónusafi, hunang, svartur pipar, engifer, chili duft, rotvarnarefni (E224, inniheldur **SÚLFÍT**).

**Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.**

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

### Næringargildi í 100g:

Orka	415 kJ/ 100 kkal
Fita	8 g
þar af mettuð fita	1,5 g
Kolvetni	5 g
þar af sykurtegundir	2,7 g
Prótein	2 g
Salt	0,6 g





## SÆTKARTÖFLUSALAT

### Innihaldsefni:

Sætar kartöflur, **sýrður rjómi**, majones (repjuolía, **eggjarauður**, vatn krydd, **sinnepsduft**, edik, sykur, salt, rotvarnarefni (E211, E202). Mango chutney (mangó (56%), sykur, salt, sýra (E260), hvítlaukur, cumin, krydd, grikkjasmárafræ, nigellafræ, svört piparkorn, kardamommur, negulnaglar, kryddjurtir), rauðlaukur, gróft **sinnep** (**sinnepsfræ**, vatn, edik, salt, hvítvín, sítrónusýra, náttúruleg bragðefni, kalíummetabísúlfít, túrmerik), hunang, spínat, hvítlauksolía (repjuolía, hvítlaukur, steinselja, kóríander), sítrónusafi, salt, pipar.

### Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

### Næringargildi í 100g:

Orka	713 kJ/ 171 kkal
Fita	11 g
þar af mettuð fita	1,4 g
Kolvetni	16 g
þar af sykurtegundir	2,7 g
Prótein	2 g
Salt	1 g



## Ofnakaðar kartöflur

### Innihaldsefni:

Kartöflur, kryddjurtarolífa, salt.

### Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

### Næringargildi í 100g:

Orka	393 kJ/ 74 kkal
Fita	1,2 g
Þar af mettuð fita	0,3 g
Kolvetni	15 g
Þar af sykurttegundir	0,3 g
Prótein	2 g
Salt	1,4 g



## Kalkúnafylling

**Innihaldsefni:** Brauðteningar (**hveiti**, sólblómaolía, **hveitiglúten**, salt, sykur, ger), rjómalíki (**áfir**, hert og óhert pálmaolía, **rjómi**, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D-vítamín, salt, litarefni (E160a)), **sellerí**, laukur, sveppir, **smjör** (**rjómi**, salt), beikonkurl (grísasíða, vatn, salt, þrúgusykur, bindiefni (E451, E407, E410), þráavarnarefni (E301), rotvarnarefni (E250)), salvía.

**Ofnæmisvaldar eru feitiletraðir.**

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

### **Næringargildi í 100g:**

Orka	1116 kJ/ 269 kkal
Fita	20 g
þar af mettuð fita	12 g
Kolvetni	16 g
þar af sykurttegundir	2,7 g
Prótein	4,7 g
Salt	0,8 g



## Waldorfsalat

**Innihaldsefni:** Epli, vínber, sýður rjómi (**undanrenna, rjómi**, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir), appelsínubykkni (vatn, sykur, appelsínubykkni (19%), sýrustillir (E-330), bindiefni (E-415), litarefni (E-160a) , C-vítamín (E-300) og rotvarnarefni (E-202)), flórsykur.

**Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.**

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

### **Næringargildi í 100g:**

Orka	340 kJ/ 81 kkal
Fita	1,8 g
þar af mettuð fita	1,1 g
Kolvetni	14,2 g
þar af sykurtegundir	12,2 g
Prótein	1,5 g
Salt	0,01 g



## Nýbakað brauð

### Innihaldsefni:

Mjöl (**hveiti**, maltað **hveiti**), vatn, ger, salt, **hveitiglúten**.

**Ofnæmisvaldar eru feitlettraðir.**

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

### Næringargildi í 100g:

Orka	1016 kJ/ 240 kkal
Fita	1,0 g
þar af mettuð fita	0,5 g
Kolvetni	49 g
þar af sykurttegundir	3,0 g
Prótein	7,0 g
Salt	1,2 g