



Lamba file í rósmarín og timjan

Innihaldsefni: Lambakjöt (upprunaland Ísland), repjuolía, salt, krydd, full vetnisbundin repjuolía, dextrósi, vatnsrofið grænmetisprótein, bragðefni.

Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

Næringargildi í 100g:

Orka	1465 kJ/ 350 kkal
Fita	32 g
þar af mettuð fita	13 g
Kolvetni	0,4 g
þar af sykurtegundir	0,2 g
Prótein	15 g
Salt	0,7 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**), nautakjötþykki, 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 sykurtegundir	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**), pálmaolía, sjávarsalt), dijon sinnep (vatn, **SINNEPSFRÆ**, edik, salt, rotvarnarefni (kalíummetabísÚLFÍT), 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 sykurttegundir	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 sykurttegundir	2,7 g
Prótein	2 g
Salt	1 g



GRILLSÓSAN OKKAR

Innihaldsefni:

Sýrður rjómi, majones (repjuolía, **eggjarauður**, vatn, krydd, **sinnepsduft**, sýra (E260), sykur, salt, rotvarnarefni (E211, E202)), hunang, sítrónusafi, repjuolía, graslaukur, salt, karrí, kóríander, hvítlaukur, rotvarnarefni (**súlfít**).

Næringargildi í 100g:

Orka	1533 kJ/ 366 kkal
Fita	37 g
þar af mettuð fita	5,2 g
Kolvetni	6,4 g
þar af sykurtegundir	5,5 g
Prótein	2,5 g
Salt	0,8 g



GRATÍN KARTÖFLUR - í bakka

Innihaldsefni:

Kartöflur 60%, **nýmjólk**, jurtarjómi (**súrmjólk**, jurtaolía (pálmakjarnaolía, kókosolía, páлмаolía, repjuolía), hert pálmakjarnaolía, umbreytt maísssterkja, ýruefni (E472b, E435, E433), bragðefni, bindiefni (E407), lítarefni (E160a)), vatn, **smjör** (**rjómi**, salt), smurostur með papriku (**ostur**, **smjör**, paprika, bræðslusölt (E331, E452), rotvarnarefni (E202)), umbreytt kartöflusterkja, kjúklingablautkraftur (salt, bragðaukandi efni (E621, E635), nautafita með þráavarnarefni (E320), kjúklingafita með þráavarnarefni (E392), kjúklingakjötduft með þráavarnarefni (E392), krydd (m.a **soja**), bragðefni, krydd, ger, maltódextrín, pálmafita), hvítlauksflögur 0,5%, salt, ýruefni (E472e), ostur (**mjólk**, salt, ostahleypir, mjólkursýrugerlar, kekkjavarnarefni (E460ii), rotvarnarefni (E252).

Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.

Gæti innihaldið snefil af sesamfræjum og hnetum.

Næringargildi í 100g:

Orka	531 kJ/ 127 kkal
Fita	7 g
þar af mettuð fita	4,5 g
Kolvetni	13 g
þar af sykurtegundir	0,7 g
Prótein	2 g
Salt	1,7 g