

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

15. SÓSUR, SÚPUR OG ÁLEGGSSALÖT		Ætur hluti %	Orka		Prótein g	Fita g	Fitusýrur		Kól- esteról mg	Kolvetni		Trefjar g	Vatn g
			kJ	kcal			mettaðar g	ómettaðar g		alls g	viðbættur sykur g		
1701	BÚÐINGSDUFT	100	1480	353	0,3	0	0	0	0	86,6	0	1,6	12,1
1702	ÍDÝFA, úr fituskertu majonesi	100	1130	271	2,2	24,5				11,2	9,0	0	60,2
1703	ÍDÝFA, úr majonesi	100	2290	548	3,3	59,3				2,6	2,6	0	34,3
1704	ÍDÝFA, úr sýrðum rjóma	100	780	186	2,7	18,0	11,7	5,4	59	4,0	0	0	74,8
1705	ÍDÝFA, úr þykkmjólk og majonesi	100	1150	275	2,8	28,2				3,4		0	64,5
1706	KARTÖFLUSALAT, með majonesi	100	852	204	2,2	16,1	1,1	14,4	19	12,9	0,7	1,1	66,8
1707	KJÖTSOÐ	100	100	24	0	2,7	1,1	1,1	1	0	0	0	96,8
1708	KRYDDMAUK (Relish)	100	602	144	0,4	0,5			0	34,0	11,0	1,1	62,1
1709	SALAT, físksalat	100	984	235	6,9	21,5	3,1	16,4	103	4,2	0	0,9	65,9
1710	SALAT, hangikjötssalat	100	1540	369	8,0	36,4				3,6		0,3	50,3
1711	SALAT, hrásalat í majonessósu	100	1120	268	1,3	25,3	1,8	22,0	30	9,7	3,6	1,4	61,2
1712	SALAT, rækjusalat með majonesi	100	1570	374	10,6	37,0	3,0	32,7	134	1,0	0,2	0,1	51,3
1713	SALAT, rækjusalat með sýrðum rjóma	100	533	127	11,0	8,3	4,2	2,8	115	2,3	0	0,1	78,3
1714	SALAT, túnfísksalat	100	948	227	12,3	17,8	4,4	12,3	69	4,7	0	0,9	64,6
1715	SINNEP	100	526	126	4,0	3,1	0,2	2,7	0	20,2	14,5	1,7	67,5
1716	SÓSA, Bearnaisesósa	100	930	222	2,5	21,0	3,1	17,0	67	6,5	1,0	0	68,0
1717	SÓSA, graflaxsósa	100	1630	390	2,0	35,7				16,3	10,4	0	44,2
1718	SÓSA, jafningur / hvít sósa	100	591	141	3,8	8,9	4,4	3,9	11	11,6	2,9	0,2	74,2
1719	SÓSA, jöfnuð brún sósa	100	214	51	0,9	2,7	1,5	1,0	3	5,8	0	0,3	89,7
1720	SÓSA, MAJONES, 37% fita	100	1620	388	4,9	37,0	2,6	32,4	51	10,0	1,0	0	47,4
1721	SÓSA, MAJONES, 79% fita	100	2970	711	2,0	79,0	5,5	71,5	91	1,0	0,5	0	16,9
1722	SÓSA, MAJONES-, grænmetissósa	100	1880	450	2,0	47,0	12,0	44,0	51	6,5	3,0	0	43,0
1723	SÓSA, MAJONES-, hamborgarasósa	100	2010	481	3,0	48,0	3,4	34,4	51	11,0	1,0	0	36,5
1724	SÓSA, MAJONES, hvítlaukssósa, 53%	100	2170	517	4,0	53,0			51	8,0	1,0	0	33,5
1725	SÓSA, MAJONES-, kokkteilsósa, 67%	100	2630	629	2,0	67,0	10,1	53,3	91	7,0	0	0	22,8
1726	SÓSA, MAJONES-, pítusósa, 28%	100	1140	272	1,0	28,0	2,0	24,0	51	5,0	1,0	0	64,5
1727	SÓSA, MAJONES-, pítusósa, 62%	100	2400	573	2,0	62,0	4,4	54,0	51	4,0	1,0	0	30,5
1728	SÓSA, MAJONES-, remúlaði, 68%	100	2630	628	4,0	68,0	4,8	62,7	100	2,5		0,5	25,4
1729	SÓSA, MAJONES-, sinnepssósa, 41%	100	1700	407	3,0	41,0	2,6	32,4	51	8,0	1,0	0	46,5
1730	SÓSA, ostasósa, Ostá- og smjörsalan	100	701	168	11,0	12,5	7,3	3,6	40	3,0	0	0,1	71,6

NÆRINGAREFNATÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

15. SÓSUR, SÚPUR OG ÁLEGGSSALÖT		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
1701	BÚÐINGSDUFT	0	0	0	0	0	0	0	10	1	6	0,20
1702	ÍDÝFA, úr fituskertu majonesi	12	0,24	8,00	0,01	0,03	0	0	49	570	154	0
1703	ÍDÝFA, úr majonesi	23	0,29	15,40	0,01	0,03	14	0	8	597	34	0,30
1704	ÍDÝFA, úr sýrðum rjóma	180	0,15	0,41	0,03	0,15	10	0	93	42	120	0,06
1705	ÍDÝFA, úr þykkmjólk og majonesi									103		
1706	KARTÖFLUSALAT, með majonesi	9	0,06	2,90	0,06	0,02	16	5	9	104	259	0,66
1707	KJÖTSONÐ	0	0	0	0	0	0	0	0	326	54	0
1708	KRYDDMAUK (Relish)											
1709	SALAT, fiskalat	65	0,32	2,18	0,06	0,06	16	4	20	404	153	0,73
1710	SALAT, hangikjötssalat											
1711	SALAT, hrásalat í majonessósu	128	0,09	5,23	0,05	0,04	42	35	24	140	185	0,23
1712	SALAT, rækjusalat með majonesi	61	1,10	8,40	0,04	0,10	17	1	24	396	129	0,62
1713	SALAT, rækjusalat með sýrðum rjóma	104	1,00	1,80	0,05	0,16	17	1	63	242	182	0,51
1714	SALAT, túnfisksalat	193	1,37	1,25	0,06	0,08	16	17	22	407	242	1,06
1715	SINNEP	0	0	1,80	0,10	0,20	0	0	28	291	77	1,80
1716	SÓSA, Bearnaisesósa	234	0,20	0,80	0,02	0,09	5	0	62	520	96	0,30
1717	SÓSA, graflaxsósa	33							44	803		0,78
1718	SÓSA, jafningur / hvít sósa	95	0,56	0,19	0,05	0,13	4	0	96	333	137	0,10
1719	SÓSA, jöfnuð brún sósa	0	0	0,03	0,01	0,00	1	0	2	316	64	0,10
1720	SÓSA, MAJONES-, 37% fita	24	0,16	4,24	0,02	0,03	7	0	11	241	10	0,30
1721	SÓSA, MAJONES-, 79% fita	43	0,28	15,40	0,02	0,03	10	0	10	390	9	0,30
1722	SÓSA, MAJONES-, grænmetisósa	24	0,16	4,24	0,02	0,03	7	0	11	241	10	0,30
1723	SÓSA, MAJONES-, hamborgarasósa	24	0,16	4,24	0,02	0,03	7	0	11	241	10	0,30
1724	SÓSA, MAJONES, hvítlaukssósa, 53%									340		
1725	SÓSA, MAJONES-, kokkteilsósa, 67%	73	0,87	6,61	0,01	0,04	13	1	16	570	60	0,29
1726	SÓSA, MAJONES-, pítusósa, 28%	24	0,16	4,24	0,02	0,03	7	0	11	200	10	0,30
1727	SÓSA, MAJONES-, pítusósa, 62%	24	0,16	4,24	0,02	0,03	7	0	11	241	10	0,30
1728	SÓSA, MAJONES-, remúlaði, 68%	54	1,00	7,60	0,03	0,04	7	2	14	390	49	1,20
1729	SÓSA, MAJONES-, sinnepssósa, 41%	24	0,16	4,24	0,02	0,03	7	0	11	320	10	0,30
1730	SÓSA, ostasósa, Ostá- og smjöröalan	126	0,11	0,38	0,05	0,10	22	0	309	318	47	0,12

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

15. SÓSUR, SÚPUR OG ÁLEGGSSALÖT		Ætur hluti %	Orka		Prótein g	Fita alls g	Fitusýrur		Kól- esteról mg	Kolvetni		Trefjar g	Vatn g
			kJ	kcal			mettaðar g	ómettaðar g		alls g	viðbættur sykur g		
1731	SÓSA, Pestósósa	100	1950	465	5,5	47,5	12,8	32,3	43	5,6	1,5	0,5	39,4
1732	SÓSA, rjómasveppasósa	100	992	237	2,2	24,2	15,6	7,3	69	3,5	0	1,0	67,9
1733	SÓSA, SALATSÓSA, olíusalatsósa	100	1740	416	0,2	46,1	7,2	36,9	0	1,8	0	0	47,0
1734	SÓSA, SALATSÓSA, súrmjólkursósa	100	279	67	3,3	4,0	2,5	1,2	12	4,4	0,3	0,1	87,4
1735	SÓSA, SALATSÓSA, þús. eyja, 15%	100	824	197	0,7	15,2	2,3	12,8	10	14,7	12,0	0	65,8
1736	SÓSA, SALATSÓSA, þús. eyja, 37%	100	1680	402	1,5	37,0	5,7	31,1	0	17,0	2,0	0	44,0
1737	SÓSA, súrsæt, Uncle Ben's	100	364	87	0,4	0	0	0	0	21,0	13,0	0,7	77,4
1738	SÓSA, TÓMAT-, pastasósa, 1% fita	100	243	58	2,0	1,5	0,2	1,1	0	9,0	3,0	1,3	84,7
1739	SÓSA, TÓMAT-, pítsusósa, 1% fita	100	275	66	0	1,0	0,1	0,9	0	14,0	7,0	0,4	81,7
1740	SÓSA, TÓMAT-, Salsasósa	100	109	26	1,3	0,2	0,0	0,1	0	4,6	1,0	1,6	90,5
1741	SÓSA, TÓMAT-, tikka masala blanda	100	486	116	1,4	9,0	1,0	7,5	0	7,6	3,0	1,3	79,7
1742	SÓSA, TÓMAT-, tómatsósa	100	481	115	1,5	0,4	0,0	0,2	0	26,0	15,0	1,3	66,6
1743	SÓSA, uppbökuð	100	378	90	0,8	7,4	3,3	3,6	3	5,3	0	0,3	85,5
1744	SÚPA, ávaxtasúpa	100	228	54	0,2	0,1	0	0	0	13,0	2,1	2,1	84,5
1745	SÚPA, baunasúpa	100	332	79	5,1	2,4	1,3	1,0	2	9,2	0	3,9	77,8
1746	SÚPA, blómkálssúpa	100	188	45	1,6	1,6	0,5	0,4		6,0			90,0
1747	SÚPA, brauðsúpa	100	326	78	1,2	0,3	0	0,2		17,3	3,8	1,0	79,6
1748	SÚPA, fiskisúpa	100	384	92	4,7	5,5	1,3	3,7		5,9	0	0,2	82,0
1749	SÚPA, fiskisúpa, 1944 réttur	100	412	98	4,0	7,0				5,0			81,7
1750	SÚPA, grænmetissúpa	100	230	55	0,9	4,0	2,6	1,1	11	3,9	0	1,1	90,1
1751	SÚPA, grænmetissúpa, tær	100	88	21	1,2	0,4	0,1	0,4	0	3,1	0	0,1	94,1
1752	SÚPA, humarsúpa, niðursoðin	100	284	68	2,0	4,0				6,0			86,6
1753	SÚPA, kakósúpa	100	411	98	3,0	3,2	2,2	1,1	9	14,2	3,9	0,2	78,6
1754	SÚPA, kakósúpa, 1944 réttur	100	363	87	3,0	2,0				14,0			80,5
1755	SÚPA, kjötsúpa, án kjöts	100	180	43	1,0	2,2	1,2	0,8	3	5,5	0	0,7	90,7
1756	SÚPA, pastasúpa	100	275	66	2,9	2,2	0,6	1,1	0	8,5	0	0,3	84,8
1757	SÚPA, sveppasúpa, 1944 réttur	100	415	99	2,0	8,0				5,0			83,1
1758	SÚPA, tómatsúpa	100	91	22	0,8	0,3	0,2	0,2	0	3,8	1,0	0,2	93,5
1759	SÚPA, uxahalasúpa	100	207	49	2,4	1,7	0,6	0,8	7	6,1	0	0,1	88,5

NÆRINGAREFNATÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

15. SÓSUR, SÚPUR OG ÁLEGGSSALÖT		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
1731	SÓSA, Pestósósa	258	0	3,78	0,16	0,27	2	4				
1732	SÓSA, rjómasveppasósa	196	0,21	0,39	0,05	0,14	9	1	43	298	176	0,31
1733	SÓSA, SALATSÓSA, olíusalatsósa	0	0	4,66	0	0	0	0	6	1812	18	0,20
1734	SÓSA, SALATSÓSA, súrmjólkursósa	39	0,03	0,09	0,05	0,14	15	1	110	61	149	0,06
1735	SÓSA, SALATSÓSA, þús. eyja, 15%	0	0	7,00	0,01	0,02	6	0	24	600	130	0,30
1736	SÓSA, SALATSÓSA, þús. eyja, 37%	24	0	7,00	0,01	0,02	6	0	24	900	130	0,30
1737	SÓSA, súrsæt, Uncle Ben's	10	0	0,10	0,11		2	0	6	150	16	6,00
1738	SÓSA, TÓMAT-, pastasósa, 1% fita	17	0	1,47	0,06	0,50	10	0	23	410	490	0,70
1739	SÓSA, TÓMAT-, pítsusósa, 1% fita	17	0	0,10	0,06	0,50	10	0	23	410	490	0,70
1740	SÓSA, TÓMAT-, Salsasósa	60	0	0,60	0,04	0,03	16	14	30	434	213	0,97
1741	SÓSA, TÓMAT-, tikka masala blanda	17	0	1,47	0,06	0,50	10	0	23	410	490	0,70
1742	SÓSA, TÓMAT-, tómatsósa	38	0	1,47	0,09	0,07	15	15	19	1186	481	0,70
1743	SÓSA, uppbökuð	58	0,49	0,12	0,01	0,00	1	0	2	331	63	0,09
1744	SÚPA, ávaxtasúpa	6	0	0,23	0,06	0,01	1	0	11	2	96	0,30
1745	SÚPA, baunasúpa	1	0	0,01	0,13	0,03	6	1	10	270	274	1,09
1746	SÚPA, blómkálssúpa		0		0,06	0,04			37	390	80	0,20
1747	SÚPA, brauðsúpa	0	0	0,16	0,04	0,02		0	11	80	81	0,50
1748	SÚPA, fiskisúpa	32	1,44		0,05	0,11	2	0	72	325	163	0,10
1749	SÚPA, fiskisúpa, 1944 réttur									500		
1750	SÚPA, grænmetissúpa	176	0	0,25	0,06	0,01	7	3	13	130	110	0,30
1751	SÚPA, grænmetissúpa, tær	9	0	0,10	0,01	0,01	18	2	13	396	180	0,30
1752	SÚPA, humarsúpa, niðursoðin									390		
1753	SÚPA, kakósúpa	27	0,02	0,08	0,04	0,11	0	0	82	35	181	0,26
1754	SÚPA, kakósúpa, 1944 réttur											
1755	SÚPA, kjötsúpa, án kjöts	6	0	0,05	0,01	0,01	0	4	7	430	112	0,10
1756	SÚPA, pastasúpa	6	0	0,36	0,03	0,03	3	0	34	382	88	0,92
1757	SÚPA, sveppasúpa, 1944 réttur									370		
1758	SÚPA, tómatsúpa											
1759	SÚPA, uxahalasúpa	0	0	0,20	0,02	0,03	1	0	40	440	93	1,00