

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

16. TILBÚNIR RÉTTIR		Ætur hluti %	Orka		Prótein g	Fita alls g	Fitusýrur		Kól- esteról mg	Kolvetni		Trefjar g	Vatn g
			kJ	kcal			mettaðar	ómettaðar		alls g	viðbættur sykur g		
							g	g					
1801	1944 RÉTTUR, austurl. kjúklingur	100	545	130	5,8	1,4				23,2			67,8
1802	1944 RÉTTUR, Bolognese kjötkássa	100	434	104	10,0	3,0				9,0			76,2
1803	1944 RÉTTUR, fiskibollur	100	565	135	7,0	7,0				11,0			73,2
1804	1944 RÉTTUR, grænmetislasagne	100	420	100	4,0	4,0				12,0			78,2
1805	1944 RÉTTUR, hakkbollur	100	659	158	6,0	10,0				11,0	0,5	0,5	69,5
1806	1944 RÉTTUR, hangikjöt og uppstúfur	100	485	116	8,0	3,0				14,0			72,2
1807	1944 RÉTTUR, indverskt lambakarrí	100	517	124	6,0	5,0				13,5	1,0	0,5	73,0
1808	1944 RÉTTUR, íslensk kjötsúpa	100	224	54	8,0	1,0				3,0			86,4
1809	1944 RÉTTUR, ítalskir pastatöfrar	100	579	138	5,0	6,0				16,0			70,8
1810	1944 RÉTTUR, kalkúnabringa & kartöf	100	332	79	6,0	3,0				7,0			83,0
1811	1944 RÉTTUR, kindabjúgu	100	659	158	6,0	10,0				11,0			70,9
1812	1944 RÉTTUR, kjúklingabringur	100	431	103	6,4	1,3				16,1	3,0	0,5	74,0
1813	1944 RÉTTUR, kjúklingalásagne	100	610	146	9,0	5,0				16,0			69,0
1814	1944 RÉTTUR, kjöt í karrísósu	100	473	113	7,1	4,1				11,8	1,0	0,5	74,7
1815	1944 RÉTTUR, kjötbollur	100	529	126	5,1	6,3				12,3			74,3
1816	1944 RÉTTUR, lasagne	100	525	125	9,0	5,0				11,0			72,7
1817	1944 RÉTTUR, saltkjöt og baunir	100	295	71	8,0	2,0				5,0			82,3
1818	1944 RÉTTUR, Stroganoff	100	729	174	9,0	5,0				23,0	1,0		74,0
1819	1944 RÉTTUR, súrsætt svínakjöt	100	431	103	6,4	1,3				16,1	4,0	0,5	73,3
1820	1944 RÉTTUR, Tikka Masala	100	387	92	6,4	2,0				12,0	3,0	0,5	77,1
1821	1944, kjöthluti, austurlenskur kjúklingur	100	567	136	7,0	2,0				22,0	2,0	0	34,0
1822	1944, kjöthluti, hakkbollur	100	756	181	8,0	14,0				6,0	0,5	0	68,9
1823	1944, kjöthluti, indverskt lambakarrí	100	531	127	8,0	7,0				8,0	0,5		75,3
1824	1944, kjöthluti, kjúklingabringur	100	414	99	8,0	2,0				12,0	2,0	0,5	76,0
1825	1944, kjöthluti, kjöt í karrí	100	477	114	9,0	6,0				6,0	1,0	0,3	77,0
1826	1944, kjöthluti, kjötbollur	100	534	128	6,0	8,0				8,0	0	0	76,0
1827	1944, kjöthluti, súrsætt svínakjöt	100	414	99	8,0	2,0				12,0	2,0	0,3	75,0
1828	1944, kjöthluti, Tikka Masala	100	349	83	8,0	3,0				6,0	0,5	0,5	81,0
1829	1944, kjöthluti, Stroganoff	100	511	122	11,0	6,0				6,0	0,3	0,5	75,0
1830	BAKA, grænmetisbaka	100	621	148	3,0	7,6	1,9	5,3	0	17,0	1,0	1,8	68,7

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

16. TILBÚNIR RÉTTIR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
1801	1944 RÉTTUR, austurl. kjúklingur									300		
1802	1944 RÉTTUR, Bolognese kjötkássa									320		
1803	1944 RÉTTUR, fiskibollur									300		
1804	1944 RÉTTUR, grænmetislasagne									320		
1805	1944 RÉTTUR, hakkbollur									600		
1806	1944 RÉTTUR, hangikjöt og uppstúfur									700		
1807	1944 RÉTTUR, indverskt lambakarrí									300		
1808	1944 RÉTTUR, íslensk kjötsúpa									250		
1809	1944 RÉTTUR, ítalskir pastatöfrar									480		
1810	1944 RÉTTUR, kalkúnabringa & kartöf									50		
1811	1944 RÉTTUR, kindabjúgu									450		
1812	1944 RÉTTUR, kjúklingabringur									300		
1813	1944 RÉTTUR, kjúklingalásagne									100		
1814	1944 RÉTTUR, kjöt í karrísósu									300		
1815	1944 RÉTTUR, kjötbollur									400		
1816	1944 RÉTTUR, lasagne									530		
1817	1944 RÉTTUR, saltkjöt og baunir									700		
1818	1944 RÉTTUR, Stroganoff									300		
1819	1944 RÉTTUR, súrsætt svínakjöt									500		
1820	1944 RÉTTUR, Tikka Masala									400		
1821	1944, kjöthluti, austurlenskur kjúklingur									400		
1822	1944, kjöthluti, hakkbollur									820		
1823	1944, kjöthluti, indverskt lambakarrí									280		
1824	1944, kjöthluti, kjúklingabringur									300		
1825	1944, kjöthluti, kjöt í karrí									330		
1826	1944, kjöthluti, kjötbollur									510		
1827	1944, kjöthluti, súrsætt svínakjöt									710		
1828	1944, kjöthluti, Tikka Masala									500		
1829	1944, kjöthluti, Stroganoff									370		
1830	BAKA, grænmetisbaka	283	0,70	0,46	0,12	0,10	15	9	41	210	250	0,80

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

16. TILBÚNIR RÉTTIR		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		
1831	BAKA, með nautakjöti	100	748	179	7,3	7,4	2,1	2,9		20,6		1,0	61,9
1832	BAKA, ostabaka með grænmeti	100	744	178	11,0	10,0	5,9	2,8	33	11,0	0	0,6	65,9
1833	BAKA, ostabaka, m/ skinku	100	1020	243	14,0	16,0	4,0	4,0		11,0	0	1,0	56,0
1834	BAKA, ostabaka, m/ spergilkáli	100	719	172	11,0	10,0	5,0	5,0		9,5	0	1,5	66,0
1835	BIXIMATUR, steiktur	100	531	127	9,5	5,9	2,0	3,4	29	8,9	0	1,3	71,6
1836	BRAUÐSAMLOKA, með grænmeti,	100	633	151	6,8	5,3	1,0	3,5	77	18,9	0,1	2,5	65,4
1837	BRAUÐSAMLOKA, með hangikjöti og	100	895	214	8,7	8,9	1,3	6,9	37	24,6	0,3	3,0	52,9
1838	BRAUÐSAMLOKA, með roastbeef,	100	936	224	12,6	7,7	1,0	5,8	31	25,7	0,2	3,1	48,8
1839	BRAUÐSAMLOKA, með rækjusalati	100	1020	243	13,1	12,4	1,4	10,1	120	19,8	0,1	2,2	53,1
1840	BRAUÐSAMLOKA, með skinku, osti	100	980	234	11,5	8,6	2,6	5,0	24	27,4	0,2	3,0	46,9
1841	BRAUÐSAMLOKA, Subway, grænmeti,	100	652	156	9,6	5,9	2,1	2,9	17	15,9	0,3	1,7	65,0
1842	BRAUÐTERTA, m. rækjusalati	100	1240	296	11,3	19,5	1,8	16,5	93	19,2	0,5	1,0	48,4
1843	BRAUÐTERTA, m. skinku og osti	100	954	228	10,9	13,6	7,6	4,9	151	15,6	0,1	0,8	57,2
1844	BURRITO, hveititortilla m. fyllingu	100	856	205	13,5	8,2	3,4	4,0	56	19,0	0	2,0	55,2
1845	EGGJAKAKA	100	658	157	10,8	12,5	4,3	3,9	465	0,7	0	0	69,9
1846	FISKBASTUR, GRATÍN	100	774	185	14,7	8,8	4,3	3,7	121	11,7	0	0,6	62,2
1847	FISKPOTTUR MEÐ GRÆNMETI	100	329	79	8,8	2,6	0,9	1,4	20	4,9	0	1,3	81,9
1848	FISKRÚLLUR	100	597	143	17,0	5,3				6,6	0		69,6
1849	HAKKRÉTTUR m græn m án feiti, steiktur	100	323	77	7,7	3,9	1,6	1,7	22	2,8	0	1,6	82,2
1850	HAKKRÉTTUR m grænmeti, steiktur	100	367	88	7,7	5,1	1,9	2,5	22	2,8	0	1,5	81,2
1851	HAKKRÉTTUR m hrísgrjónum, steiktur	100	480	115	8,6	3,6	1,9	1,4	19	11,8	1,1	2,8	71,5
1852	HAKKRÉTTUR m tómatsósu án feiti, steiktur	100	460	110	11,3	5,9	2,5	2,5	34	2,9	0,7	0,9	76,8
1853	HAKKRÉTTUR m tómatsósu, steiktur	100	525	125	11,1	7,8	2,9	3,7	34	2,8	0,7	0,9	75,3
1854	HAMBORGARI, steiktur, brauð,græn m&	100	996	238	13,9	11,3	3,2	6,2	24	20,1	1,5	1,3	52,2
1855	HAMBORGARI, steiktur, McDonald	100	952	228	14,6	8,0	3,0	3,8	24	24,0	2,8	1,4	50,4
1856	HAMBORGARI, steiktur, með brauði	100	926	221	17,7	7,9	4,2	3,0	43	19,6	0,1	0,8	52,0
1857	KJÚKLINGARÉTTUR, m græn m & rjóma s	100	702	168	11,9	11,4	4,9	4,7	63	4,6	0	1,2	69,3
1858	KJÚKLINGARÉTTUR, m. grænmeti soðinn	100	702	168	11,2	5,3	1,4	2,9	42	3,0	0	1,5	77,4
1859	KJÖT Í KARRÍI	75	609	146	11,6	9,7	4,9	4,2	44	3,1	0	0,6	74,0
1860	KJÖTBOLLUR, hakkbollur, steiktur	100	865	207	15,6	12,4	4,6	6,1	72	8,3	0	0,5	62,2

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

16. TILBÚNIR RÉTTIR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
1831	BAKA, með nautakjöti											
1832	BAKA, ostabaka með grænmeti	182	1,12	1,80	0,13	0,20	16	1	200	310	160	0,80
1833	BAKA, ostabaka, m/ skinku								230	430		
1834	BAKA, ostabaka, m/ spergilkáli								200	310		
1835	BIXIMATUR, steiktur	13	0,11	0,38	0,10	0,10	11	4	9	782	377	1,02
1836	BRAUÐSAMLOKA, með grænmeti,	68	0,27	1,60	0,10	0,14	33	3	39	290	170	0,83
1837	BRAUÐSAMLOKA, með hangikjöti og	140	0,10	1,70	0,13	0,13	26	2	41	510	170	0,97
1838	BRAUÐSAMLOKA, með roastbeef,	5	0,03	1,40	0,14	0,11	30	0	52	330	300	1,50
1839	BRAUÐSAMLOKA, með rækjusalati	43	1,20	4,10	0,10	0,13	25	0	52	500	170	0,79
1840	BRAUÐSAMLOKA, með skinku, osti	33	0,05	1,00	0,24	0,13	25	0	130	630	170	0,84
1841	BRAUÐSAMLOKA, Subway, grænmeti,	38	0,01	0,54	0,18	0,10	23	10	84	540	200	0,62
1842	BRAUÐTERTA, m. rækjusalati	42	1,20	4,40	0,11	0,10	23	0	39	500	140	0,65
1843	BRAUÐTERTA, m. skinku og osti	123	0,40	0,71	0,14	0,21	16	0	104	479	194	0,88
1844	BURRITO, hveititortilla m. fyllingu											
1845	EGGJAKAKA	166	1,40	1,63	0,06	0,38	15	0	73	595	153	1,70
1846	FISKBASTUR, GRATÍN	92	0,48	0,65	0,07	0,16	12	0	142	635	232	0,72
1847	FISKPOTTUR MEÐ GRÆNMETI	206	0,22	0,33	0,03	0,03	14	3	12	141	267	0,45
1848	FISKRÚLLUR											
1849	HAKKRÉTTUR m græn m án feiti, steiktur	120	0	0,59	0,07	0,10	8	6	12	320	290	1,00
1850	HAKKRÉTTUR m grænmeti, steiktur	120	0,04	0,62	0,07	0,10	8	6	12	320	290	1,00
1851	HAKKRÉTTUR m hrísgrjónum, steiktur	148	0,12	0,39	0,07	0,08	13	1	21	426	269	1,31
1852	HAKKRÉTTUR m tómatsósu án feiti, steiktur	26	0	0,43	0,09	0,12	7	2	11	450	310	1,40
1853	HAKKRÉTTUR m tómatsósu, steiktur	30	0,06	0,50	0,09	0,12	6	2	11	450	307	1,40
1854	HAMBORGARI, steiktur, brauð,græn&	14	0,01	0,73	0,13	0,10	21	1	30	140	230	1,30
1855	HAMBORGARI, steiktur, McDonald	8	0	0,45	0,14	0,11	20	2	35	230	260	1,40
1856	HAMBORGARI, steiktur, með brauði	17	0,28	0,29	0,15	0,17	28	0	30	510	310	1,86
1857	KJÚKLINGARÉTTUR, m græn m & rjóma s	225	0,11	0,75	0,07	0,12	12	8	24	346	316	0,66
1858	KJÚKLINGARÉTTUR, m. grænmeti soðinn	169	0,06	0,60	0,07	0,10	11	7	13	333	302	0,55
1859	KJÖT Í KARRÍI	0	0,25	0,17	0,06	0,14	15	1	9	166	226	1,17
1860	KJÖTBOLLUR, hakkbollur, steiktur	38	0,24	0,66	0,10	0,19	10	0	42	77	310	1,80

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

16. TILBÚNIR RÉTTIR		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		
1861	KJÖTPOTTRÉTTUR með rjómasósu soðinn	100	838	200	16,1	13,5	6,7	5,1	72	3,8	0	0,5	64,8
1862	KJÖTPOTTRÉTTUR, m grænm og rjómasósu	100	640	153	12,1	9,8	4,9	3,7	52	4,2	0	1,1	71,4
1863	KJÖTPOTTRÉTTUR, m sósu, án rjóma	100	495	118	15,2	5,2	1,9	2,8	44	2,6	0	1,1	74,3
1864	KJÖTPOTTRÉTTUR, sósa&grænm,án rjóma	100	393	94	11,6	3,9	1,4	2,1	32	3,0	0	1,5	78,4
1865	LASANJA, grænmetis-, ofnbakað	100	571	136	6,0	3,3	1,5	1,4	8	20,4	0	2,1	67,0
1866	LASANJA, með kjöti og grænm., ofnbökuð	100	492	118	7,6	5,2	2,2	2,0	31	10,0		1,1	74,2
1867	NAUTAGÚLLAS, með lauk, steikt	100	529	126	16,8	5,3	2,4	2,6	44	2,8	0	0,5	73,0
1868	NÚÐLURÉTTUR, tilbúinn	100	429	103	0,9	0,2	0,0	0,0	0	23,9	0	1,0	74,4
1869	NÚÐLURÉTTUR, þurrkaður	100	1840	440	10,4	17,2			0	60,6	0	5,0	6,1
1870	PASTARÉTTUR, m grænm og rjóma, soðinn	100	780	186	6,9	13,5	5,7	6,0	29	9,6	0	1,1	66,9
1871	PASTARÉTTUR m skinku, soðinn	100	482	115	5,8	5,4	2,0	2,7	14	10,8	0,2	0,9	75,2
1872	PASTASALAT m/ gænm., án sósu	100	397	95	4,0	2,7	0,5	1,9	0	13,5	0	1,9	76,6
1873	PASTASALAT m/ kjúkl&skinku, án sósu	100	525	125	6,4	4,4	1,0	2,9	11	14,9	0,3	1,3	71,3
1874	PASTASALAT m/ túnfi & græn, án sósu	100	484	116	6,7	3,2	0,6	2,3	14	14,8	0,3	1,3	72,8
1875	PITSA, frá pítsustöðum	100	1080	259	13,6	10,9	3,7	5,3	27	26,3	0	1,2	45,6
1876	PITSA, grænmetispítsa	100	810	194	3,3	10,6			0	21,3	0	2,0	60,8
1877	PITSA, með nautahakki	100	957	229	12,2	6,6	2,9	2,3	27	29,7	0	1,2	48,2
1878	PITSA, með nautahakki / pepperoni	100	1020	243	12,5	8,8	3,3	3,6	27	28,2	0	1,2	47,1
1879	PITSA, með pepperóni	100	1010	242	11,6	8,9	3,5	3,2	27	28,6	0	1,2	47,5
1880	PITSA, pönnupítsa, Pizza Hut	100	1200	288	13,0	16,0	6,0	0		23,0	0	2,0	43,8
1881	PÍTA, með buffi, grænmeti og sósu	100	1030	246	9,1	16,1	2,5	12,4	10	16,3	0,5	1,1	56,3
1882	PLOKKFISKUR	100	428	102	9,1	3,7	1,6	1,6	21	8,0	0	0,8	77,3
1883	PYLSA Í BRAUÐI, með öllu	100	1090	261	9,7	13,0	4,4	7,6	26	26,1	3,7	1,7	47,1
1884	TORTILLA, með hakki og grænmeti	100	733	175	8,3	7,3	2,3	4,0	17	18,9	0,1	1,8	62,5
1885	VORRÚLLUR, djúpsteiktar	100	1370	326	13,4	25,2	19,1	2,0	10	12,1	0	2,0	45,2
1886	VORRÚLLUR, með nautakjöti, steiktar	100	814	195	5,7	9,0	2,5	0		22,6		2,0	59,2
1887	ÝSA, ofnbökuð, m lauk og osti	100	563	135	19,3	5,8	1,8	3,1	47	1,2	0	0,3	72,6
1888	ÝSA, ofnbökuð, m rjómasósu	100	844	202	17,5	13,9	7,8	4,0	71	1,9	0	0,2	64,4
1889	ÝSA, ofnbökuð, m rjómasósu & grænm.	100	623	149	12,8	9,8	5,5	2,8	50	2,5	0	1,0	72,2
1890	ÝSA, ofnbökuð, m súrmjólkursósu	100	708	169	16,4	11,0	2,7	7,4	50	1,3	0	0	69,6

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

16. TILBÚNIR RÉTTIR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
1861	KJÖTPOTTRÉTTUR með rjómasósu soðinn	83	0,15	0,46	0,25	0,17	6	1	28	420	310	1,30
1862	KJÖTPOTTRÉTTUR, m grænm og rjómasósu	200	0,10	0,80	0,20	0,15	10	7	23	370	330	1,10
1863	KJÖTPOTTRÉTTUR, m sósu, án rjóma	28	0,08	0,50	0,24	0,15	7	1	15	490	340	1,30
1864	KJÖTPOTTRÉTTUR, sósa&grænm,án rjóma	150	0,06	0,70	0,20	0,14	10	7	13	370	340	1,00
1865	LASANJA, grænmetis-, ofnbakað	130	0,04	0,32	0,08	0,08	17	3	96	190	220	0,66
1866	LASANJA, með kjöti og grænm., ofnbökuð	50	0	0,57	0,05	0,09	16	0	129	530	300	1,40
1867	NAUTAGÚLLAS, með lauk, steikt	27	0,45	0,13	0,09	0,14	7	1	13	555	292	1,71
1868	NÚÐLURÉTTUR, tilbúinn	0	0	0	0,02	0,00	3	0	4	19	4	0,14
1869	NÚÐLURÉTTUR, þurrkaður											
1870	PASTARÉTTUR, m grænm og rjóma, soðinn	73	0,07	0,75	0,07	0,11	21	5	66	390	170	0,61
1871	PASTARÉTTUR m skinku, soðinn	37	0,05	0,64	0,11	0,10	8	1	24	250	160	0,46
1872	PASTASALAT m/ grænm., án sósu	160	0	0,74	0,10	0,05	22	4	18	100	130	0,65
1873	PASTASALAT m/ kjúkl&skinku, án sósu	28	0	0,83	0,12	0,08	14	1	11	230	120	0,56
1874	PASTASALAT m/ túnfi & græn, án sósu	27	0,20	1,20	0,07	0,05	14	1	15	190	110	0,56
1875	PITSA, frá pítsustöðum											
1876	PITSA, grænmetispítsa											
1877	PITSA, með nautahakki											
1878	PITSA, með nautahakki / pepperoni	70		1,70	0,12	0,17			209	472	229	1,11
1879	PITSA, með pepperóni											1,30
1880	PITSA, pönnupítsa, Pizza Hut									600		
1881	PÍTA, með buffi, grænmeti og sósu	24	0,03	1,10	0,12	0,08	16	8	32	180	180	1,10
1882	PLOKKFISKUR	29	0,40	0,50	0,05	0,08	10	2	47	380	310	0,30
1883	PYLSA Í BRAUÐI, með öllu	9	0,01	0,71	0,10	0,12	21	1	65	590	250	0,95
1884	TORTILLA, með hakki og grænmeti	32	0,01	0,87	0,23	0,17	50	18	55	210	230	1,80
1885	VORRÚLLUR, djúpsteiktar	10	0	0,10	0,13	0,10	2	0	149	535	195	2,95
1886	VORRÚLLUR, með nautakjöti, steiktar				0,13	0,10			149	535	195	2,95
1887	ÝSA, ofnbökuð, m lauk og osti	27	0,77	0,80	0,03	0,05	10	1	80	481	415	0,25
1888	ÝSA, ofnbökuð, m rjómasósu	125	0,54	0,49	0,04	0,10	11	1	135	558	326	0,23
1889	ÝSA, ofnbökuð, m rjómasósu & grænm.	190	0,40	0,60	0,04	0,09	19	7	99	400	320	0,24
1890	ÝSA, ofnbökuð, m súrmjólkursósu	37	0,50	1,60	0,04	0,09	10	0	146	584	327	0,18