

NÆRINGAREFNAÐÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

Ís	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kcal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
ÍS í súkkulaði, Mars	1586	380	23,3	15,1	6,7	1,5	37,6	22,0	20,0	0	5,0	0,23	33,1
ÍS í súkkulaði, Snickers	1586	380	23,3	15,1	6,7	1,5	37,6	22,0	20,0	0	5,0	0,23	33,1
ÍS, án viðbætts sykur	522	124	4,0	3,6			18,0	6,0	0,0		4,0	0,60	72,0
ÍS, jógúrtís	504	120	3,5	2,1	0,9	0,1	18,0	18,0	14,0	0	4,0	0,20	73,7
ÍS, jurtaís	893	213	10,2	5,0	2,4	0,7	26,4	26,4	22,0	0	3,9	0,45	56,9
ÍS, jurtaís, Heimaís	870	208	9,6	8,2	0,6	0,1	26,4	26,4	22,0	0	3,9	0,45	59,3
ÍS, jurtaís, Hversdagsís	904	216	10,5	2,9	3,8	1,2	26,4	26,4	22,0	0	3,9	0,45	58,4
ÍS, jurtaís, Mjúkís	793	190	10,0	8,2	0,7	0,7	21,0	21,0	18,0	0	3,9	0,45	64,3
ÍS, límonaðíís	170	40	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	10,0	0	0,0	0,01	89,8
ÍS, límonaðíís, Sun Lolly	341	80	0,0				20,0	20,0	20,0	0	0,0	0,00	79,5
ÍS, pinnaís, með súkkulaðihjúp	832	199	10,0	6,5	2,8	0,2	23,0	23,0	15,0	0	4,2	0,27	61,7
ÍS, rjómaís, 14% fita	956	229	13,9	8,2	3,6	0,3	21,9	21,9	15,0	0	4,1	0,10	59,0
ÍS, úr ísbúðum, Emmess ís	576	137	5,4	2,7			19,4	19,4			2,7	0,10	72,5
ÍS, úr ísbúðum, Kjörís	628	150	6,5	6,4	0,4	0,1	18,9	18,9	12,0	0	3,9	0,10	69,7
ÍS, vegan ís	1345	322	20,0	14,0			34,0	28,0			1,6	0,11	44,0
ÍSTERTA, með kransakökubotni	896	214	12,0	7,7	3,3	0,3	22,0				4,6		60,4
ÍSTERTA, með marensbotni	896	214	12,0	7,7	3,3	0,3	22,0				4,6	0,98	60,3

NÆRINGAREFNAÐÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100g af ætum hluta.

Ís	VÍTAMÍN										STEINEFNI		
	A	Retinol	β-karótín	D	E	B1	B2	B12	Fólasín	C	Kalk	Járn	Joð
	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
Ís í súkkulaði, Mars	86	78	47	0	0,32	0,05	0,29	0,00	12	0	140	0,7	16,0
Ís í súkkulaði, Snickers	86	78	47	0	0,32	0,05	0,29	0,00	12	0	140	0,7	16,0
Ís, án viðbætts sykur						0,04	0,15				107		
Ís, jógúrtís	35	32	16	0	0,08	0,04	0,18	0,20	2	0	140	0,0	7,8
Ís, jurtaís	4	4	0	0	1,90	0,03	0,15	0,50	2	0	107	0,1	
Ís, jurtaís, Heimaís	4	4			1,90	0,04	0,15	0,50	2		107	0,1	
Ís, jurtaís, Hversdagsís	4	4	0	0	1,90	0,03	0,15	0,50	2	0	107	0,1	
Ís, jurtaís, Mjúkís	4	4			1,90	0,03	0,15	0,50	2		107	0,1	
Ís, límonaðíís	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0
Ís, límonaðíís, Sun Lolly	0	0	3	0	0,03	0,01	0,00			1	2		
Ís, pinnaís, með súkkulaðihjúp	100	92	45	0	0,23	0,03	0,15	0,50	2	0	108	0,1	18,0
Ís, rjómaís, 14% fita	139	128	63	0	0,32	0,07	0,15	0,50	3	0	114	0,5	21,8
Ís, úr ísbúðum, Emmess ís													
Ís, úr ísbúðum, Kjörís	1	1	0	0	1,20	0,03	0,15	0,50	2	0	96	0,1	17,7
Ís, vegan ís													
ÍSTERTA, með kransakökubotni													
ÍSTERTA, með marensbotni													