

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

Sósur, súpur og áleggssalöt	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
ÍDÝFA, úr fituskertu majonesi	1155	280	27,3	6,7			6,3	2,0	1,0	0,0	2,2	0,90	60,2
ÍDÝFA, úr majonesi	2213	537	57,0	10,4			3,4	1,3	1,0	0,0	2,7	1,22	36,4
ÍDÝFA, úr sýrðum rjóma	780	189	18,0	11,7	5,0	0,4	4,0	4,0	0,0	0,0	2,7	0,11	74,8
ÍDÝFA, úr þykkmjólk og majonesi	1149	279	28,2				3,4			0,0	2,8	0,26	64,5
KARTÖFLUSALAT, með majonesi	861	208	16,1	1,1	9,0	5,4	12,9	1,4	0,7	1,1	2,2	0,26	66,8
KJÖTSD	100	24	2,7	1,1	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,82	96,8
KRYDDMAUK (relish)	610	144	0,5				34,0	18,0	11,0	1,1	0,4		62,1
SALAT, fiskalat	991	240	21,5	3,1	5,2	11,2	4,2	0,5	0,0	0,9	6,9	1,01	65,9
SALAT, hangikjötssalat	1546	375	36,4				3,6			0,3	8,0		50,3
SALAT, hrásalat í majonessósu	1134	275	25,3	1,8	14,0	8,0	9,7	7,9	3,6	1,4	1,3	0,35	61,2
SALAT, rækjusalat með majonesi	1567	380	37,0	3,0	20,5	12,2	1,0	0,5	0,2	0,1	10,6	0,99	51,3
SALAT, rækjusalat, sýrður rjómi	534	128	8,3	4,2	2,3	0,5	2,3	2,0	0,0	0,1	11,0	0,61	78,3
SINNEP, sætt	540	128	3,1	0,2	2,1	0,6	20,2	14,5	14,5	1,7	4,0	0,73	67,5
SÓSA, Bernessósa, heit, pakka-	930	225	21,0	3,1	4,7	12,3	6,5	1,5	1,0	0,0	2,5	1,30	68,0
SÓSA, bernessósa, köld	402	98	10,0	0,1			1,2	0,4	0,0		0,7	0,90	87,1
SÓSA, brún, sælkerasósa	597	144	12,0	8,0			5,5	2,5			3,5	1,70	77,8
SÓSA, graflaxsósa	1632	395	35,7				16,3	10,4	10,4	0,0	2,0	2,01	44,2
SÓSA, jafningur / hvít sósa	593	142	8,9	4,4	3,2	0,7	11,6	7,0	2,9	0,2	3,8	0,83	74,2
SÓSA, jöfnuð brún sósa	216	52	2,7	1,5	0,9	0,1	5,8	0,0	0,0	0,3	0,9	0,79	89,7
SÓSA, MAJONES, 3% fita	313	75	3,0	0,5	0,7	1,7	11,0	4,8	4,8	0,6	0,6	2,75	82,9

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

Sósur, súpur og áleggssalöt	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
ÍDÝFA, úr fituskertu majonesi	12	12	0	0	8,0	0,01	0,03	0,0	0	0	49	0,0	0,0
ÍDÝFA, úr majonesi	23	23	0	0	15,4	0,01	0,03	1,0	14	0	8	0,3	6,0
ÍDÝFA, úr sýrðum rjóma	180	166	81	0	0,4	0,03	0,15	0,2	10	0	93	0,1	18,0
ÍDÝFA, úr þykkmjólk og majonesi													
KARTÖFLUSALAT, með majonesi	9	9	2	0	2,9	0,06	0,02	0,1	16	5	9	0,7	1,7
KJÖTSONÐ	0	0	0	0	0,0	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0,0	0,0
KRYDDMAUK (relish)													
SALAT, fiskalat	65	24	241	0	2,2	0,06	0,06	0,6	16	4	20	0,7	50,7
SALAT, hangikjötssalat													
SALAT, hrásalat í majonessósu	128			0	5,2	0,05	0,04	0,1	42	35	24	0,2	2,5
SALAT, rækjusalat með majonesi	61	60	4	1	8,4	0,04	0,10	1,6	17	1	24	0,6	16,0
SALAT, rækjusalat, sýrður rjómi	104	99	28	1	1,8	0,05	0,16	1,6	17	1	63	0,5	16,0
SINNEP, sætt	0	0	0	0	1,8	0,10	0,20	0,0	0	0	28	1,8	3,0
SÓSA, Bernessósa, heit, pakka-	235	217	105	0	0,8	0,02	0,09	0,0	5	0	62	0,3	11,8
SÓSA, bernessósa, köld	108	100	50						5		62		11,8
SÓSA, brún, sælkerasósa	100	90	60		0,4	0,05	0,14		9		43	0,0	8,2
SÓSA, graflaxsósa	33	21	70								44	0,8	
SÓSA, jafningur / hvít sósa	95	85	59	1	0,2	0,05	0,13	0,4	4	0	96	0,1	18,3
SÓSA, jöfnuð brún sósa	0	0	0	0	0,0	0,01	0,00	0,0	1	0	2	0,1	0,2
SÓSA, MAJONES, 3% fita	48	47	4	0	0,7	0,01	0,10	0,4	11		8	0,3	5,0

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

Sósur, súpur og áleggssalöt	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
SÓSA, MAJONES, 37% fita	1622	393	37,0	5,3	8,2	21,0	10,0	1,0	1,0	0,0	4,9	0,60	47,4
SÓSA, MAJONES, 79% fita	2974	723	79,0	11,0	17,0	45,0	1,0	0,5	0,5	0,0	2,0	0,98	16,9
SÓSA, MAJONES-, hamb. 21%	998	241	21,0	3,0	4,6	12,0	11,0	7,0	5,0	0,0	2,0	0,50	64,5
SÓSA, MAJONES-, hamborgara-	2014	488	48,0	6,8	11,0	27,0	11,0	5,0	1,0	0,0	3,0	0,60	36,5
SÓSA, MAJONES, hvítlaukssósa	2165	525	53,0				8,0	6,0	1,0	0,0	4,0	0,85	33,5
SÓSA, MAJONES-, kokkteilsósa	1129	273	25,0	5,0	5,0	14,0	11,0	8,0	6,0	0,0	1,0	0,50	61,8
SÓSA, MAJONES-, pítusósa, 62%	2396	582	62,0	8,8	14,0	35,0	4,0	2,0	1,0	0,0	2,0	0,60	30,5
SÓSA, MAJONES-, pítusósa, 28%	1138	276	28,0	4,0	6,2	16,0	5,0	3,0	1,0	0,0	1,0	0,50	64,5
SÓSA, MAJONES-, sinnepssósa	1704	413	41,0	5,8	9,0	23,0	8,0	7,0	1,0	0,0	3,0	0,80	46,5
SÓSA, majones, vegan	2740	666	72,0	5,3			3,9	2,7		0,4	0,4	1,50	20,8
SÓSA, ostasósa	701	169	12,5	7,3	3,3	0,3	3,0	0,1	0,0	0,1	11,0	0,80	71,6
SÓSA, Pestósósa	1950	473	47,5	12,8	22,3	10,0	5,6	1,5	1,5	0,5	5,5	1,20	39,4
SÓSA, rjómasveppasósa	1000	243	24,2	15,6	3,3	0,3	3,5	2,7	0,9	1,0	2,2	0,75	67,9
SÓSA, SALATSÓSA, olíusalatsósa	1740	423	46,1	7,2	9,8	27,1	1,8	0,0	0,0	0,0	0,2	4,53	47,0
SÓSA, SALATSÓSA, súrmjólk	280	67	4,0	2,5	1,1	0,1	4,4	3,7	0,3	0,1	3,3	0,15	87,4
SÓSA, SALATSÓSA, þúsundeyja	824	198	15,2	2,3	3,7	9,1	14,7	14,7	12,0	0,0	0,7	1,50	65,8
SÓSA, SALATSÓSA, þúsundeyja	1684	407	37,0	5,7	8,9	22,2	17,0	15,0	2,0	0,0	1,5	2,25	44,0
SÓSA, súrsæt, Uncle Bens	369	87	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	21,0	13,0	0,7	0,4	0,38	77,4
SÓSA, súrsæt, þykk, Thai Choice	680	160	0,0	0,0			40,0	39,0			0,0	0,90	58,1
SÓSA, TÓMAT-, pastasósa	253	60	1,5	0,2	0,3	0,8	9,0	9,0	3,0	1,3	2,0	1,03	84,7

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

Sósur, súpur og áleggssalöt	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
SÓSA, MAJONES, 37% fita	24	23	5	0	4,2	0,02	0,03	0,2	7	0	11	0,3	6,0
SÓSA, MAJONES, 79% fita	44	42	9	0	15,4	0,02	0,03	0,2	10	0	10	0,3	6,0
SÓSA, MAJONES-, hamb. 21%	24	23	5	0	4,2	0,02	0,03	0,2	0		11	0,3	6,0
SÓSA, MAJONES-, hamborgara-	24	23	5	0	4,2	0,02	0,03	0,2	7	0	11	0,3	6,0
SÓSA, MAJONES, hvítlaukssósa													
SÓSA, MAJONES-, kokkteilsósa	73	67	38	1	6,6	0,01	0,04	0,9	13	1	16	0,3	6,9
SÓSA, MAJONES-, pítusósa, 62%	24	23	5	0	4,2	0,02	0,03	0,2	7	0	11	0,3	6,0
SÓSA, MAJONES-, pítusósa, 28%	24	23	5	0	4,2	0,02	0,03	0,2	7	0	11	0,3	6,0
SÓSA, MAJONES-, sinnepssósa	24	23	5	0	4,2	0,02	0,03	0,2	7	0	11	0,3	6,0
SÓSA, majones, vegan													
SÓSA, ostasósa	126	116	57	0	0,4	0,05	0,10	0,5	22	0	309	0,1	15,0
SÓSA, Pestósósa	258	150	650	0	3,8	0,16	0,27	0,8	2	4	560	2,4	41,0
SÓSA, rjómasveppasósa	196	180	96	0	0,4	0,05	0,14	0,2	9	1	43	0,3	8,2
SÓSA, SALATSÓSA, olíusalatsósa	0	0	1	0	4,7	0,00	0,00	0,0	0	0	6	0,2	0,0
SÓSA, SALATSÓSA, súrmjólk	39	36	18	0	0,1	0,05	0,14	0,2	15	1	110	0,1	21,0
SÓSA, SALATSÓSA, þúsundeyja	0	0	0	0	4,0	0,01	0,02	0,2	6	0	24	0,3	5,0
SÓSA, SALATSÓSA, þúsundeyja	24	24	0	0	4,0	0,01	0,02	0,2	6	0	24	0,3	5,0
SÓSA, súrsæt, Uncle Bens	10	0	60	0	0,1	0,11	0,07	0,0	2	0	6	6,0	0,9
SÓSA, súrsæt, þykk, Thai Choice						0,05	0,02		8		10	0,2	
SÓSA, TÓMAT-, pastasósa	17	0	100	0	1,5	0,06	0,50	0,0	10	0	23	0,7	0,9

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

Sósur, súpur og áleggssalöt	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
SÓSA, TÓMAT-, Salsasósa	121	29	0,2	0,0	0,0	0,1	4,6	4,0	1,0	1,6	1,3	1,09	90,5
SÓSA, TÓMAT-, tikka masala	496	120	9,0	1,0	2,0	5,5	7,6	7,6	3,0	1,3	1,4	1,03	79,7
SÓSA, TÓMAT-, tómatsósa	492	116	0,4	0,0	0,1	0,1	26,0	22,0	15,0	1,3	1,5	2,97	66,6
SÓSA, uppbökuð	380	92	7,4	3,3	2,9	0,7	5,3	0,0	0,0	0,3	0,8	0,83	85,5
SÚPA, ávaxtasúpa	245	58	0,1	0,0	0,0	0,0	13,0	10,7	2,1	2,1	0,2	0,01	84,5
SÚPA, baunasúpa	363	87	2,4	1,3	0,8	0,2	9,2	1,1	0,0	3,9	5,1	0,68	77,8
SÚPA, blómkálssúpa	188	45	1,6	0,5	0,3	0,1	6,0				1,6	0,98	90,0
SÚPA, brauðsúpa	334	79	0,3	0,0	0,0	0,2	17,3	6,1	3,8	1,0	1,2	0,20	79,6
SÚPA, fiskisúpa	385	92	5,5	1,3	1,7	2,0	5,9	0,8	0,0	0,2	4,7	0,81	82,0
SÚPA, grænmetissúpa	238	57	4,0	2,6	0,9	0,2	3,9	1,7	0,0	1,1	0,9	0,33	90,1
SÚPA, grænmetissúpa, tær	89	21	0,4	0,1	0,2	0,2	3,1	1,3	0,0	0,1	1,2	0,99	94,1
SÚPA, humarsúpa, niðursoðin	284	68	4,0				6,0				2,0	0,98	86,6
SÚPA, kakósúpa	412	98	3,2	2,2	1,0	0,1	14,2	7,4	3,9	0,2	3,0	0,09	78,6
SÚPA, kjötsúpa	198	47	2,2	1,2	0,7	0,1	5,5	1,2	0,0	0,7	1,0	1,08	90,7
SÚPA, pastasúpa	278	66	2,2	0,6	0,6	0,5	8,5	0,8	0,0	0,3	2,9	0,96	84,8
SÚPA, tómatsúpa	93	22	0,3	0,2	0,1	0,0	3,8	3,8	1,0	0,2	0,8		93,5
SÚPA, uxahalasúpa	208	50	1,7	0,6	0,6	0,2	6,1	0,9	0,0	0,1	2,4	1,10	88,5

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

Sósur, súpur og áleggssalöt	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
SÓSA, TÓMAT-, Salsasósa	60	0	360	0	0,6	0,04	0,03	0,0	16	14	30	1,0	
SÓSA, TÓMAT-, tikka masala	17	0	100	0	1,5	0,06	0,50	0,0	10	0	23	0,7	0,9
SÓSA, TÓMAT-, tómatsósa	38	0	230	0	1,5	0,09	0,07	0,0	15	15	19	0,7	0,9
SÓSA, uppbökuð	58	51	41	0	0,1	0,01	0,00	0,0	1	0	2	0,1	0,1
SÚPA, ávaxtasúpa	6	0	38	0	0,2	0,06	0,01	0,0	1	0	11	0,3	0,2
SÚPA, baunasúpa	1	0	5	0	0,0	0,13	0,03	0,0	6	1	10	1,1	0,2
SÚPA, blómkálssúpa				0		0,06	0,04				37	0,2	
SÚPA, brauðsúpa	0	0	1	0	0,2	0,04	0,02	0,0		0	11	0,5	0,6
SÚPA, fiskisúpa	31	7	142	1		0,05	0,11	0,2	2	0	72	0,1	
SÚPA, grænmetissúpa	176	38	830	0	0,3	0,06	0,01	0,0	7	3	13	0,3	
SÚPA, grænmetissúpa, tær	9	0	54	0	0,1	0,01	0,01	0,1	18	2	13	0,3	
SÚPA, humarsúpa, niðursoðin													
SÚPA, kakósúpa	27	25	14	0	0,1	0,04	0,11	0,3	0	0	82	0,3	15,5
SÚPA, kjötsúpa	6	0	35	0	0,1	0,01	0,01	0,0	0	4	7	0,1	0,4
SÚPA, pastasúpa	6	6	0	0	0,4	0,03	0,03	0,0	3	0	34	0,9	0,9
SÚPA, tómatsúpa													
SÚPA, uxahalasúpa	0	0	0	0	0,2	0,02	0,03	0,0	1	0	40	1,0	1,0