

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
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
KJÖTSOÐ	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, 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
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, 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
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-, 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

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
KARTÖFLUSALAT, með majonesi	9	9	2	0	2,9	0,06	0,02	0,1	16	5	9	0,7	1,7
KJÖTSOÐ	0	0	0	0	0,0	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0,0	0,0
KRYDDMAUK (relish)													
SALAT, rækjusalat með majonesi	61	60	4	1	8,4	0,04	0,10	1,6	17	1	24	0,6	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, 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
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-, 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

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, 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, vegan	2740	666	72,0	5,3			3,9	2,7		0,4	0,4	1,50	20,8
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-, 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

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-, pítusósa, 28%	24	23	5	0	4,2	0,02	0,03	0,2	7	0	11	0,3	6,0
SÓSA, majones, vegan													
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-, 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