

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

Tilbúnir réttir	Orka		Fita alls	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar	Prótein	Salt	Vatn
	kJ	kkal		mett- aðar	einó- mettaðar	fjöló- mettaðar	alls	sykur- tegundir	viðbættur sykur				
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
BAUNABUFF, með byggi	617	147	4,0	0,0			20,0	0,0		4,8	5,3	1,20	63,7
BAUNABÚÐINGUR	997	239	12,2	3,3	4,2	3,8	20,7	3,1	0,0	4,4	9,3	1,21	50,9
BAUTAR, með nautahakki	886	212	12,0	5,0	5,7	0,5	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,98	60,0
BIXIMATUR, steiktur	542	129	5,9	2,0	2,0	1,4	8,9	0,7	0,0	1,3	9,5	1,96	71,6
BORGARI, vegan, meðaltal	660	158	6,7	1,1			12,4	2,0		3,9	10,0	1,31	64,7
BRAUÐSAMLOKA, grænmeti, egg	653	156	5,3	1,0	2,3	1,2	18,9	1,0	0,1	2,5	6,8	0,73	65,4
BRAUÐSAMLOKA, hangikjöti	919	219	8,9	1,3	4,4	2,5	24,6	1,2	0,3	3,0	8,7	1,28	52,9
BRAUÐSAMLOKA, roastbeef	961	229	7,7	1,0	3,7	2,1	25,7	0,8	0,2	3,1	12,6	0,83	48,8
BRAUÐSAMLOKA, rækjusalat	1036	248	12,4	1,4	6,4	3,7	19,8	0,2	0,1	2,2	13,1	1,25	53,1
BRAUÐSAMLOKA, skink, ostur	1004	239	8,6	2,6	3,5	1,5	27,4	0,6	0,2	3,0	11,5	1,58	46,9
BRAUÐSAMLOKA, Subway	665	159	5,9	2,1	2,2	0,7	15,9	1,4	0,3	1,7	9,6	1,35	65,0
BRAUÐTERTA, með rækjusalati	1248	300	19,5	1,8	10,4	6,1	19,2	0,6	0,5	1,0	11,3	1,25	48,4
BRAUÐTERTA, með skinku og osti	960	230	13,6	7,6	4,2	0,7	15,6	1,2	0,1	0,8	10,9	1,20	57,2
BURRITO, hveititortilla m. fyllingu	872	208	8,2	3,4	3,3	0,7	19,0	1,0	0,0	2,0	13,5		55,2
EGGJAKAKA, frauðeggjakaka	1085	262	21,7	11,2	7,3	1,5	6,6	2,2	0,0	0,2	9,9	1,09	60,0
HAKK, vegan, meðaltal	660	158	5,9	0,7			4,8	2,6		6,8	18,0	1,13	62,4
HAMBORGARI, steiktur, McDonald	963	229	8,0	3,0	3,1	0,7	24,0	3,9	2,8	1,4	14,6	0,58	50,4
HAMBORGARI, steiktur, m brauði	933	222	7,9	4,2	2,7	0,3	19,6	0,5	0,1	0,8	17,7	1,28	52,0
HAMBORGARI, steiktur, grænmeti	1007	240	11,3	3,2	3,5	2,7	20,1	2,2	1,5	1,3	13,9	0,35	52,2
HANGIKJÖT, með uppstúf	485	115	3,0				14,0				8,0	1,75	72,2

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

Tilbúnir réttir	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
BAUNABUFF, með byggi									6		14	0,6	1,5
BAUNABÚÐINGUR	75	66	59	1	4,69	0,17	0,10	0,20	28	2	58	1,8	5,4
BAUTAR, með nautahakki													
BIXIMATUR, steiktur	13	12	8	0	0,38	0,10	0,10	0,78	11	4	9	1,0	0,9
BORGARI, vegan, meðaltal											10	2,0	
BRAUÐSAMLOKA, grænmeti, egg	68	52	94	0	1,60	0,10	0,14	0,29	33	3	39	0,8	12,0
BRAUÐSAMLOKA, hangikjöti	137	19	710	0	1,70	0,13	0,13	0,40	26	2	41	1,0	5,3
BRAUÐSAMLOKA, roastbeef	5	5	1	0	1,40	0,14	0,11	0,41	30	0	52	1,5	2,8
BRAUÐSAMLOKA, rækjusalat	43	43	1	1	4,10	0,10	0,13	1,50	25	0	52	0,8	13,0
BRAUÐSAMLOKA, skink, ostur	32	30	14	0	1,00	0,24	0,13	0,28	25	0	130	0,8	7,5
BRAUÐSAMLOKA, Subway	37	20	100	0	0,54	0,18	0,10	0,21	23	10	84	0,6	4,1
BRAUÐTERTA, með rækjusalati	42	42	2	1	4,40	0,11	0,10	1,30	23	0	39	0,7	13,0
BRAUÐTERTA, með skinku og osti	123	115	46	0	0,71	0,14	0,21	0,76	16	0	104	0,9	9,2
BURRITO, hveititortilla m. fyllingu													
EGGJAKAKA, frauðeggjakaka	236	219	104	1	1,13	0,06	0,23	1,17	10	0	154	1,0	18,0
HAKK, vegan, meðaltal											10	2,0	
HAMBORGARI, steiktur, McDonald	8	2	39	0	0,45	0,14	0,11	0,54	20	2	35	1,4	1,3
HAMBORGARI, steiktur, m brauði	17	15	8	0	0,29	0,15	0,17	1,56	28	0	30	1,9	1,1
HAMBORGARI, steiktur, grænmeti	14	3	66	0	0,73	0,13	0,10	0,53	21	1	30	1,3	1,6
HANGIKJÖT, með uppstúf													

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

Tilbúnir réttir	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				
HNETUSTEIK, vegan	725	174	9,5	1,5			14,8	2,5		3,1	5,7	0,80	65,1
KALKÚNABRINGA, með kartöflum	332	79	3,0				7,0				6,0	0,13	83,0
KEBAB, vegan, meðaltal	547	131	4,9	0,5			1,8	1,0		5,8	17,0	1,65	67,8
KINDABJÚGU, jafningur, kartöflur	659	158	10,0				11,0				6,0	1,13	70,9
KJÖT Í KARRÍSÓSU	614	147	9,7	4,9	3,9	0,3	3,1	1,1	0,0	0,6	11,6	0,42	74,0
KJÖTBOLLUR, hakkbollur, hráar	889	213	12,7	6,3	4,9	0,8	8,4	1,7	0,0	0,5	16,0	1,70	60,0
KJÖTBOLLUR, hakkbollur, steiktar	869	208	12,4	4,6	4,5	1,6	8,3	1,5	0,0	0,5	15,6	0,19	62,2
LASANJA, grænmetis-, ofnbakað	588	140	3,3	1,5	0,9	0,5	20,4	3,0	0,0	2,1	6,0	0,48	67,0
LASANJA, kjöti, grænm, ofnbakað	500	119	5,2	2,2	1,8	0,3	10,0			1,1	7,6	1,33	74,2
NAGGAR, vegan naggar, meðaltal	992	238	12,0	1,5			17,1	1,4		5,6	12,5	1,32	50,5
NAUTAGÚLLAS, með lauk, steikt	533	127	5,3	2,4	2,1	0,5	2,8	0,9	0,0	0,5	16,8	1,39	73,0
NÚÐLURÉTTUR, hrísgrjón, tilbúinn	437	103	0,2	0,0	0,0	0,0	23,9	0,0	0,0	1,0	0,9	0,05	74,4
NÚÐLURÉTTUR, þurrkaður	1883	449	17,2				60,6	2,4	0,0	5,0	10,4		6,1
PITSA, frá veitingastöðum	1091	260	10,9	3,7	3,7	1,6	26,3		0,0	1,2	13,6		45,6
PITSA, grænmetispizza	826	198	10,6				21,3	3,0	0,0	2,0	3,3		60,8
PITSA, með nautahakki	966	229	6,6	2,9	1,7	0,6	29,7		0,0	1,2	12,2		48,2
PITSA, með nautahakki / pepperoni	1027	244	8,8	3,3	2,6	0,9	28,2		0,0	1,2	12,5	1,18	47,1
PITSA, með pepperóní	1022	243	8,9	3,5	2,6	0,6	28,6		0,0	1,2	11,6		47,5
PITSA, pönnupitsa, Pizza Hut	1220	292	16,0	6,0			23,0	5,0	0,0	2,0	13,0	1,50	43,8
PÍTA, með buffi, grænmeti og sósu	1036	249	16,1	2,5	8,1	4,3	16,3	1,6	0,5	1,1	9,1	0,45	56,3

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

Tilbúnir réttir	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
HNETUSTEIK, vegan					2,50	0,30	0,03		32		24	0,6	0,2
KALKÚNABRINGA, með kartöflum													
KEBAB, vegan, meðaltal											10	2,0	
KINDABJÚGU, jafningur, kartöflur													
KJÖT Í KARRÍSÓSU	0	0	0	0,3	0,17	0,06	0,14	1,38	15	1	9	1,2	0,8
KJÖTBOLLUR, hakkbollur, hráar	0	0	0	1	0,30	0,12	0,21	1,63	12	0	41	1,5	7,4
KJÖTBOLLUR, hakkbollur, steiktar	38	34	23	0	0,66	0,10	0,19	0,92	10	0	42	1,8	8,2
LASANJA, grænmetis-, ofnbakað	131	19	670	0	0,32	0,08	0,08	0,19	17	3	96	0,7	6,5
LASANJA, kjöti, grænm, ofnbakað	50	30	122	0	0,57	0,05	0,09	0,80	16	0	129	1,4	
NAGGAR, vegan naggar, meðaltal											10	2,0	
NAUTAGÚLLAS, með lauk, steikt	27	23	23	0	0,13	0,09	0,14	1,59	7	1	13	1,7	0,7
NÚÐLURÉTTUR, hrísgrjón, tilbúinn	0	0	0	0	0,00	0,02	0,00	0,00	3	0	4	0,1	
NÚÐLURÉTTUR, þurrkaður													
PITSA, frá veitingastöðum													
PITSA, grænmetispizza													
PITSA, með nautahakki													
PITSA, með nautahakki / pepperoni	62	30	190		1,70	0,12	0,17				209	1,1	7,4
PITSA, með pepperóní												1,3	
PITSA, pönnupitsa, Pizza Hut													
PÍTA, með buffi, grænmeti og sósu	22	6	100	0	1,10	0,12	0,08	0,37	16	8	32	1,1	3,0

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

Tilbúnir réttir	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				
PLOKKFISKUR	434	103	3,7	1,6	0,7	0,9	8,0	2,0	0,0	0,8	9,1	0,95	77,3
PYLSA Í BRAUÐI, með öllu	1103	264	13,0	4,4	4,9	2,7	26,1	4,7	3,7	1,7	9,7	1,48	47,1
PYLSUR, veganpylsur, meðaltal	827	197	7,8	1,3			7,9	2,5		3,5	22,1	1,47	56,2
SOJAHLAUP (TÓFÚ)	364	87	4,6	0,6	1,4	2,4	2,4	1,2	1,2	2,5	7,8	0,02	81,9
SÚPA, baunasúpa með saltkjöti	295	70	2,0				5,0				8,0	1,75	82,3
SÚPA, kjötsúpa, íslensk	224	53	1,0				3,0				8,0	0,63	86,4
TORTILLA, með hakki og grænmeti	747	178	7,3	2,3	3,4	0,6	18,9	2,0	0,1	1,8	8,3	0,53	62,5
VORRÚLLUR, djúpsteiktur	1382	333	25,2	1,6	14,0	8,4	12,1	0,5	0,0	2,0	13,4	1,34	45,2
VORRÚLLUR, með grænmeti	653	156	7,1	0,9			18,6	4,4	2,0	1,8	3,5	0,95	67,0
VORRÚLLUR, með kjöti, steiktur	830	198	9,0	2,5			22,6	2,0		2,0	5,7	1,34	59,2
ÝSA, ofnbökuð, m lauk og osti	566	135	5,8	1,8	1,6	1,5	1,2	0,5	0,0	0,3	19,3	1,20	72,6
ÝSA, ofnbökuð, m rjómasósu	846	203	13,9	7,8	3,5	0,5	1,9	1,4	0,0	0,2	17,5	1,40	64,4
ÝSA, ofnbökuð, rjómasósu, grænm.	631	151	9,8	5,5	2,4	0,4	2,5	1,9	0,0	1,0	12,8	1,00	72,2
ÝSA, ofnbökuð, m súrmjólkursósu	708	170	11,0	2,7	4,8	2,6	1,3	1,3	0,0	0,0	16,4	1,46	69,6

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

Tilbúnir réttir	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
PLOKKFISKUR	29	27	13	0	0,50	0,05	0,08	0,80	10	2	47	0,3	70,0
PYLSA Í BRAUÐI, með öllu	9	7	17	0	0,71	0,10	0,12	0,39	21	1	65	1,0	3,8
PYLSUR, veganpylsur, meðaltal											10	2,0	
SOJAHLAUP (TÓFÚ)	0	0	0	0	1,00	0,06	0,03	0,00	15	0	128	1,9	
SÚPA, baunasúpa með saltkjöti													
SÚPA, kjötsúpa, íslensk													
TORTILLA, með hakki og grænmeti	31	8	140	0	0,87	0,23	0,17	0,28	50	18	55	1,8	0,8
VORRÚLLUR, djúpsteiktar	10	0	60	0	0,10	0,13	0,10	0,04	2	0	149	3,0	
VORRÚLLUR, með grænmeti	266									21	35	1,0	
VORRÚLLUR, með kjöti, steiktar						0,13	0,10	0,04			149	3,0	
ÝSA, ofnbökuð, m lauk og osti	27	25	10	1	0,80	0,03	0,05	1,70	10	1	80	0,3	178,0
ÝSA, ofnbökuð, m rjómasósu	124	114	60	1	0,49	0,04	0,10	1,30	11	1	135	0,2	123,0
ÝSA, ofnbökuð, rjómasósu, grænm.	183	80	620	0	0,60	0,04	0,09	0,90	19	7	99	0,2	87,0
ÝSA, ofnbökuð, m súrmjólkursósu	38	35	15	1	1,60	0,04	0,09	1,40	10	0	146	0,2	130,0