

| Grænmeti, baunir, hnetur | skammtur | g kolvetni |
|----------------------------|----------------|------------|
| Bakaðar baunir | 1 dl / 100 g | 13 |
| Grænar baunir, niðursoðnar | 1 dl / 70 g | 15 |
| Hnetur | 1 dl / 60 g | 8 |
| Hnetusmjör | 1 msk. / 15 g | 2 |
| Linsubaunir, soðnar | 100 g | 19 |
| Möndlur | 1 dl / 65 g | 8 |
| Nýrmbaunir, soðnar | 1 dl / 75 g | 13 |
| Rauðkál, niðursoðið | 1 dl / 80 g | 10 |
| | | |
| Tilbúnir réttir | skammtur | g kolvetni |
| Blóðmör | 1 sneið / 70 g | 12 |
| Fiskbollur | 100 g | 7 |
| Fiskbúðingur | 100 g | 9 |
| Kjöt í raspi | 100 g | 7 - 17 |
| Kjötbollur | 100 g | 6 - 18 g |
| Lasagne | 130 g | 14 |
| Lifrarpylsa | 1 sneið / 70 g | 8 |
| Pizza | 1 sneið / 120g | 40 |
| Subway | ½ stk. / 6 " | 40 |
| Ýsa í raspi | 100 g | 6 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Sósur | skammtur | g kolvetni |
| Brún sósa | ½ dl / 50 g | 3 |
| Hvítur jafningur | ½ dl / 50 g | 6 |
| Súrsæt sósa | ½ dl / 50 g | 10 |
| Tómatsósa | 1 msk. / 15 g | 2 |
| Sýrður rjómi | ½ dl / 50 g | 2 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Súpur og grautar | skammtur | g kolvetni |
|-------------------|--------------------------|------------|
| Griónagrautur | 1 diskur/200g | 28 |
| Ávaxtagrautur | 1 diskur/200g | 46 |
| Ávaxtagrautur | 1 diskur/200g | 20 |
| Ávaxtasúpa | 1 diskur/200g | 26 |
| Grænmetissúpa | 1 diskur/200g | 8 |
| Kakósúpa | 1 diskur/200g | 28 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Snakk og ís | skammtur | g kolvetni |
| Poppkorn örbylgju | 100 g | 50 |
| Kartöfluflogur | 1 poki /100 g | 40 |
| Saltstangir | 20 stk. / 20 g | 13 |
| Skrúfur | 1 poki / 100 g | 60 |
| Tortilla flögur | 1 poki / 100 g | 56 |
| Dýfa á ís | 25 g | 12 |
| Frostpinni | lítill 40g / stór 85 g | 10 / 20 |
| Ís úr vél | lítill 160g / stór 240 g | 30 / 45 |
| Skafis | 1 dl / 55 g | 14 |
| Sun lolly | 1 stk. / 65 g | 15 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



ÚTGEFANDI:
 LANDSPÍTALI
 SEPTEMBER 2019



HÖFUNDUR:
 SIGRÍÐUR EYSTEINSDÓTTIR
 HÖNNUN:
 SAMSKIPTAEILD

| Brauð | skammtur | g kolvetni |
|---------------------|-------------------------|------------|
| Beyglur | 1 stk. 120 g | 70 |
| Brauðstangir | 2 stk. 40 g | 20 |
| Brauður | 2 stk. 16 g | 12 |
| Corny orkustöng | 1 stk. 25 g | 14 |
| Flatkökur | ½ kaka 50 g | 22 |
| Formkaka | 1 sneið 35 g | 18 |
| Hafrakex | 1 stk. 15 g | 10 |
| Hamborgarbrauð | 1 stk. 60 g | 30 |
| Heilhveitibrauð | 1 sneið 40 g | 15 |
| Hrökkbrauð | 1 stk. 13 g | 8 |
| Kanelsnúður | 1 stk. 105 g | 60 |
| Kleina | lítil 30 g / stór 60 g | 15 / 30 |
| Kleinhringur | 1 stk. 70 g | 35 |
| Kremkex | 1 stk. 13 g | 8 |
| Kringla | 1 stk. 80 g | 58 |
| Mjólkurkex | 1 stk. 20 g | 14 |
| Muffin | lítið 40 g / stórt 85 g | 20 / 42 |
| Naanbrauð | 1stk. 140 g | 70 |
| Ostaslaufa | 1 stk. 145 g | 56 |
| Panini | 1 stk. 110 g | 50 |
| Pítubrauð | 1 stk. 60 g | 33 |
| Pylsubrauð | 1 stk. 45 g | 22 |
| Pönnukökur | 1 stk. 30 g | 8 |
| Rískökur | 1 stk. 8 g | 6 |
| Rúgbrauð | 1 sneið 40 g | 15 |
| Rúnstykki | 1 stk. 75 g | 42 |
| Saltkex | 3 stk. 12 g | 6 |
| Snúður | 1 stk. 200 g | 100 |
| Súkkulaðikaka | 1 sneið 150 g | 80 |
| Taco skel | 1 stk. 15 g | 9 |
| Telex | 1 stk. 8 g | 5 |
| Tortilla | lítil 45 g / stór 70 g | 23 / 36 |
| Vínarbrauð,sérbakað | 1 stk. 140 g | 60 |
| Vöflur | 1 stk. 90 g | 28 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Morgunkorn | skammtur | g kolvetni |
|--------------------|------------------------|------------|
| All bran | 1 dl / 30 g | 15 |
| Cheerios | 2 dl / 24 g | 15 |
| Cocoa Puffs | 2 dl / 30 g | 26 |
| Cornflakes | 2 dl / 24 g | 20 |
| Havrefras | 2 dl / 30 g | 17 |
| Hafragrautur | úr 1 dl af haframjöli | 20 |
| Haframjöl | 1 dl / 35 g | 20 |
| Múslí | 1 dl / 50 g | 25 |
| Special K | 2 dl / 30 g | 22 |
| Weetabix | 2 stk. / 36 g | 24 |
| Weetiabix súkkul. | 2 stk. / 45 g | 30 |
| Weetos | 2 dl / 30 g | 24 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Hrisgrjón/pasta | skammtur | g kolvetni |
| Hrisgrjón, soðin | 1 dl / 80 g | 22 |
| Kúskús, soðið | 1 dl / 75 g | 16 |
| Maís, soðinn | 1 dl / 75 g | 10 |
| Pasta, soðið | 1 dl / 60 g | 10 |
| | | |
| | | |
| Kartöflur | skammtur | g kolvetni |
| Bökuð kartöfla | 1 stk. / 180 g | 30 |
| Franskar kartöflur | lítil 80g / stór 160 g | 30 / 60 |
| Kartöflumús | 1 dl / 100 g | 15 |
| Kartöflur, soðnar | 2 litlar / 100 g | 15 |
| Sætar kartöflur | 1 dl / 70 g | 15 |
| | | |
| | | |
| Drykkir | skammtur | g kolvetni |
| Appelsínusafi | 1 ferna/2,5 dl | 25 |
| Eplasafi | 1 ferna/2,5 dl | 25 |
| Gatorade drykkur | 1 brúsi/ 6 dl | 36 |
| Svali | 1 ferna/2,5 dl | 30 |
| Gosdrykkur | 1 dós / 3,3 dl | 33 |
| | | |
| | | |

| Ávextir * | skammtur | g kolvetni |
|-------------------------------|--------------------------|------------|
| Ananas, niðursoðinn | 1 sneið / 55 g | 7 |
| Appelsína | 1 stk. / 150 g | 15 |
| Banani | lítil 60 g / stór 100 g | 12 / 20 |
| Bláber | 1 dl / 60 g | 8 |
| Döðlur | 1 dl / 75 g | 55 |
| Epli | lítið 85 g / stórt 250 g | 10 / 25 |
| Jarðarber | 1 dl / 60 g | 3 |
| Kíví | 1 stk. / 65 g | 8 |
| Mandarína | 1 stk. / 70 g | 7 |
| Mangó | 1 dl / 70 g | 10 |
| Melóna | 1 dl / 70 g | 5 |
| Pera | 1 stk. / 200 g | 20 |
| Plóma | 1 stk. / 75 g | 5 |
| Rúsinur | 1 dl / 60 g | 43 |
| Sveskjur | 5 stk. / 40 g | 15 |
| Vatnsmelóna | 1 dl / 70 g | 5 |
| Vinber | 10 stk. / 70 g | 12 |
| * Án hydís og steina | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mjólkurvörur | skammtur | g kolvetni |
| AB mjólk | 2 dl | 8 |
| ABT mjólk m/múslí | 1 dós /170 g | 17 |
| Engjaþykkni | 1 dós / 150 g | 27 |
| Hleðsla drykkur kolvetnaskert | 1 ferna/250 ml | 11 |
| Jógúrt - sykur | 1 dós / 180 g | 7 |
| Jógúrt m/ávöxtum | 1 dós / 180 g | 22 |
| Kókomjólk | 1 ferna/2,5 dl | 22 |
| Kókomjólk -sykur | 1 ferna/2,5 dl | 17 |
| Léttmjólk | 2 dl | 8 |
| Skyr (hreint) | 1 dós / 200 g | 7 |
| Skyr með sykri | 170 g /200 g | 20 / 24 |
| skyr án sykurs | 1 dós / 170 g | 6 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |