



L Í K A M S R Æ K T

Seðillinn

**Próteinríkur og  
Léttur Hádegismatsseðill****Píta a la Kjöldý**

Speltpíta með kjúklingi, grænmeti, eplum og sætri karrísósu. kr. 1.050,-

Kkal.	281	
Prótein	21,9	(32%)
Fita	2,8	(9%)
Kolvetni	41,1	(58%)

**Núðlur Ásdísar Þorgils**

Bókhveitinúðlur með kjúklingi, eggjum og grænmeti. kr. 990,-

Kkal.	401	
Prótein	28,8	(33%)
Fita	8,1	(9%)
Kolvetni	51,4	(56%)

**Heilsusamloka Café Iðnó**

Speltisamloka með léttum osti, spældu eggjum, grænmeti, sætu sinnepi og kotasælu. Borið fram með rukulasalati. kr. 890,-

Kkal.	514	
Prótein	27,0	(25%)
Fita	12,0	(10%)
Kolvetni	68,2	(64%)

**Grillaður Fiskur með Arabísku****Kúskússalati**

Bleikja með kúskús, kjúklingabaunum, sætri kartöflu og grænmeti. kr. 1.320,-

Kkal.	567	
Prótein	42,7	(37%)
Fita	20,2	(17%)
Kolvetni	51,1	(45%)

**Eftirréttir****Vanillujógúrt með Ferskum Berjum**

Grískt jógúrt hrært með vanillu, karamellusósu, súkkulaði spænum og berjum. kr. 650,-

Kkal.	219	
Prótein	6,5	(13%)
Fita	3,5	(7%)
Kolvetni	38,8	(79%)

**Himneskur Skyreftréttur**

Skýr hrært með vanillu, kókosmjólk, kókosmjöli og dökku súkkulaði. kr. 850,-

Kkal.	378	
Prótein	23,3	(37%)
Fita	22,5	(32%)
Kolvetni	17,9	(28%)

**Drykkir**

Grænt Íste

kr. 250,-

Nýkreistur Ávaxtasafi

kr. 450,-

Ávextir að eigin vali