

# SMÁRÉTTIR

	Skammtastærð	Orka (kcal)	Fita (g)	Þar af mettuð (g)	Kolvetni (g)	Þar af sykurtegundir (g)	Trefjar (g)	Prótein (g)	Salt (g)	Natríum (mg)
Nr. 41 Stökkur kjúklingur	230 / 240 g	355	13,6	2,5	20,7	12,2	1	36,8	5,35	2.140
	Per 100 g	145	5,7	1,1	8,6	5,1	0,4	15,3	2,23	890
Nr. 43 Stökkt blómkál	230 / 235 g	170	6,4	0,7	22,8	7,9	4,6	5,1	3,38	1.350
	Per 100 g	70	2,7	0,3	9,7	3,4	2	2,2	1,44	580
Nr. 5 Svínakjöts vorrúllur	2 stk (124 g)	190	11,6	2,6	16,6	1,5	1,6	4,6	0,88	350
	Per 100 g	150	9,4	2,1	13,5	1,2	1,3	3,8	0,73	290
Nr. 6 Grænmetis vorrúllur	2 stk (124 g)	245	17,7	2	18,7	3,2	1,7	3,3	1,78	710
	Per 100 g	220	14,4	2,3	19,4	2,8	1,4	2,9	1,59	630
Nr. 17 Kjúklinga dumplings	185 g	370	15,5	2,7	41,6	17,3	x	16,9	3,86	1.540
	Per 100 g	200	8,4	1,5	22,4	9,3	x	9,1	2,07	830
Nr. 18 Grænmetis dumplings	190	355	15,7	1,1	37,3	15,5	x	16,2	4,27	1.710
	Per 100 g	185	8,1	0,6	19,4	8,1	x	8,4	2,22	890

# NÚÐLU- OG HRÍSGRJÓNARÉTTIR

	Skammtastærð	Orka (kcal)	Fita (g)	Þar af mettuð (g)	Kolvetni (g)	Þar af sykurtegundir (g)	Trefjar (g)	Prótein (g)	Salt (g)	Natríum (mg)
Lítil Nr. 101 Núðlur með eggjum og grænmeti	300 g	330	6,6	1,8	49,6	0,2	5,3	17,4	5,84	2.337
	Per 100 g	109	2,2	0,6	16,4	0,1	1,8	5,7	1,93	770
Stór Nr. 100 Núðlur með eggjum og grænmeti	390 g	425	7	1,9	68	0,2	7,4	21,5	7,5	3.000
	Per 100 g	110	1,8	0,5	17,7	0	1,9	5,6	1,95	780
Lítil Nr. 103 Fried rice með eggjum og grænmeti	300 g	325	7,3	1,9	51	0,2	1,8	12,2	1,39	555
	Per 100 g	105	2,4	0,6	17,2	0,1	0,6	4	0,45	180
Stór Nr. 102 Fried rice með eggjum og grænmeti	390 g	415	7,9	2,1	71,4	0,2	2,6	14,3	1,4	560
	Per 100 g	105	2	0,5	17,8	0	0,7	3,6	0,35	140
Lítil Nr. 73 Bókhveitinúðlur, grænmeti, egg, kjúklingur	350 g	405	6,9	1,8	56,8	4,3	4,9	30,1	2,26	900
	Per 100 g	115	2	0,5	16,5	1,3	1,4	8,7	0,66	260

		Skammtastærð	Orka (kcal)	Fita (g)	Þar af met- tuð (g)	Kolvetni (g)	Þar af sykur- tegundir (g)	Trefjar (g)	Prótein (g)	Salt (g)	Natríum (mg)
Stór	Nr. 63 Bókhveitinúðlur, grænmeti, egg og kjúklingur	475 g	540	7,6	1,9	77,8	5,8	6,8	41,6	2,63	1.050
		Per 100 g	85	1,5	0,4	11,9	0,9	1	6,33	0,48	190
Lítil	Nr. 74 Green tea bókhveitinúðlur, grænmeti, egg og kjúklingur	350 g	395	8,2	2	50	0,2	1,5	30,1	4,2	1.680
		Per 100 g	115	2,4	0,6	14,5	0	0,4	8,7	1,22	490
Stór	Nr. 64 Green tea bókhveitinúðlur, grænmeti, egg og kjúklingur	475 g	525	9,2	2,2	68,4	0,2	2,1	41,6	5,28	2.110
		Per 100 g	110	1,9	0,5	14,4	0	0,4	8,7	1,1	440
Lítil	Nr. 75 Steiktar núðlur, grænmeti, egg og kjúklingur	350 g	385	7,2	2	49,8	0,2	5,4	29	5,93	2.370
		Per 100 g	110	2,1	0,6	14,4	0,1	1,6	8,4	1,72	690
Stór	Nr. 65 Steiktar núðlur, grænmeti, egg og kjúklingur	475 g	510	8	2,2	68,2	0,2	7,5	40	7,64	3.055
		Per 100 g	110	1,7	0,5	14,4	0	1,6	8,4	1,6	640
Lítil	Nr. 76 Steikt hýðisgrjón, grænmeti, egg og kjúklingur	350 g	345	8,1	2,1	43,5	0,2	3,7	24,3	1,48	590
		Per 100 g	75	1,7	0,4	9,2	0	0,8	5,1	0,31	125
Stór	Nr. 66 Steikt hýðisgrjón, grænmeti, egg og kjúklingur	475 g	460	9,1	2,3	59,6	0,2	5,2	33,5	1,54	615
		Per 100 g	95	1,9	0,5	12,5	0	1,1	7	0,33	130
Lítil	Nr. 78 Steiktar rísnuðlur, græn- meti, egg og kjúklingur	350 g	385	7,2	2	49,8	0,2	5,4	29	5,93	2.370
		Per 100 g	110	2,1	0,6	14,4	0,1	1,6	8,4	1,72	690
Stór	Nr. 68 Steiktar rísnuðlur, græn- meti, egg og kjúklingur	475 g	510	8	2,2	68,2	0,2	7,5	40	7,64	3.055
		Per 100 g	105	1,7	0,5	14,3	0	1,6	8,4	1,6	640
Lítil	Nr. 87 Tröllatrefjar, grænmeti, egg og kjúklingur	350 g	475	11	2,6	66,9	0,5	9,5	30,3	0,24	595
		Per 100 g	135	3,2	0,8	19,4	0,1	2,8	8,8	0,44	175
Stór	Nr. 88 Tröllatrefjar, grænmeti, egg og kjúklingur	475 g	630	13,1	3	91,7	0,6	13,2	41,8	1,55	620
		Per 100 g	135	2,8	0,6	19,2	0,1	2,8	8,8	0,33	130
Lítil	Nr. 105 Satay núðlur	330 g	420	9,4	2,8	57,8	7,3	6,6	25,2	5,54	2.215
		Per 100 g	125	2,8	0,8	17,3	2,2	2	7,6	1,66	665
Stór	Nr. 104 Satay núðlur	450 g	555	11,1	3,1	76,1	7,3	8,6	36,5	7,22	2.890
		Per 100 g	120	2,4	0,7	16,7	1,6	1,9	8	1,6	640

Skammtastærð	Orka (kcal)	Fita (g)	Þar af mettuð (g)	Kolvetni (g)	Þar af sykurtegundir (g)	Trefjar (g)	Prótein (g)	Salt (g)	Natríum (mg)	
Nr. 107 <b>Sichuan chili núðlur</b>	330 g	635	39,9	4,8	49,2	0,2	5,3	20,1	5,73	2.290
	Per 100 g	190	12	1,4	14,8	0	1,6	6	1,73	690

Nr. 106 <b>Sichuan chili núðlur</b>	460 g	775	42	5,4	68,3	0,4	7,2	29,9	9,06	3.625
	Per 100 g	170	9,3	1,2	15	0,1	1,6	6,6	2	800



## KJÚKLINGUR

Skammtastærð	Orka (kcal)	Fita (g)	Þar af mettuð (g)	Kolvetni (g)	Þar af sykurtegundir (g)	Trefjar (g)	Prótein (g)	Salt (g)	Natríum (mg)	
Nr. 34 <b>Satay kjúklingur</b>	430 g	685	40,8	8,1	25,8	9,4	8,7	54,3	1,25	500
	Per 100 g	160	9,4	1,9	5,9	2,2	2	12,5	0,29	115

Nr. 35 <b>Dreka kjúklingur</b>	435 g	320	7,4	1,9	23,8	12,7	4,2	39,1	1,58	630
	Per 100 g	75	1,7	0,4	5,5	2,9	1	9	0,36	145

Nr. 313 <b>Kung pao kjúklingur</b>	430 g	460	19,4	3,6	26,9	12,9	5,4	44	1,95	780
	Per 100 g	105	4,5	0,8	6,2	3	1,2	10,1	0,45	180

Nr. 315 <b>Panda appelsínu kjúklingur</b>	450 g	440	8	2,1	51,9	11,6	5	39,4	3,7	1.480
	Per 100 g	95	1,8	0,5	11,4	2,5	1,1	8,7	0,81	325

Nr. 317 <b>Sichuan chili kjúklingur</b>	430 g	460	24,2	3,5	19,5	1,1	4,3	41,4	5,85	2.340
	Per 100 g	105	5,6	0,8	4,5	0,3	1	9,9	1,35	540

Nr. 303 <b>Keto kjúklingur</b>	510 g	315	7,7	1,9	18,5	0	7,4	42,8	2,91	1.165
	Per 100 g	60	1,5	0,4	3,6	0	1,5	8,4	0,58	230

Nr. 233 <b>Austurlensk kjúklingasúpa</b>	500 ml	355	29,4	23,1	18,4	4,7	3,3	4,4	3,2	1.280
	Per 100 g	125	5,1	0,6	5,5	2	0,2	14,2	0,39	155



## SVÍNAKJÖT

Skammtastærð	Orka (kcal)	Fita (g)	Þar af mettuð (g)	Kolvetni (g)	Þar af sykurtegundir (g)	Trefjar (g)	Prótein (g)	Salt (g)	Natríum (mg)	
Nr. 21 <b>Svínakjöt í drekasósu</b>	440 g	445	9,1	2	47,7	28,4	4,6	41,8	4,78	1.910
	Per 100 g	105	2,1	0,5	12	6,5	1	9,5	1,1	440

Nr. 23 <b>Súrsætt svínakjöt</b>	435 g	420	10,3	2,4	40,7	12,7	3	40,3	3,38	1.350
	Per 100 g	95	2,4	0,6	9,4	2,9	0,7	9,3	0,78	310

	Skammtastærð	Orka (kcal)	Fita (g)	Þar af mettuð (g)	Kolvetni (g)	Þar af sykurtegundir (g)	Trefjar (g)	Prótein (g)	Salt (g)	Natríum (mg)
Nr. 24 <b>Svínaríf, steikt grjón og hrásalat</b>	630 g	910	30,3	11,8	115	58,7	3,2	43,2	5	2.000
	Per 100 g	145	4,9	1,9	18,5	9,4	0,5	6,9	0,8	320
<b>Hrásalat</b>	100 g	104	0,2	0	24,8	22,1	1,3	0,7	0,22	88
Nr. 28 <b>Hot and sticky</b>	440 g	460	9,2	2	52,1	28,4	4,4	41,2	4,78	1.910
	Per 100 g	115	2,4	0,6	12,9	6,4	1,1	9,8	1,05	420



## NAUTAKJÖT

	Skammtastærð	Orka (kcal)	Fita (g)	Þar af mettuð (g)	Kolvetni (g)	Þar af sykurtegundir (g)	Trefjar (g)	Prótein (g)	Salt (g)	Natríum (mg)
Nr. 51 <b>Steikt nautakjöt með spergilkáli og svartpiparsósu</b>	430 / 420 g	375	10	4,3	22,1	0,5	6,2	47,1	5,3	2.120
	Per 100 g	90	2,4	1	5,3	0,1	1,5	11,2	1,28	510
Nr. 52 <b>Crispy naut</b>	430 g	490	20,4	5,9	29,6	5,1	5,6	44,8	2,9	1.160
	Per 100 g	115	4,7	1,4	6,8	1,2	1,3	10,3	0,67	270
Nr. 53 <b>Nautakjöt í ostrusósu</b>	430 g	410	10,9	5,1	29,5	13,2	4,9	45,8	7,9	3.160
	Per 100 g	95	2,5	1,2	7	3	1	10,3	1,83	730



## FISKUR

	Skammtastærð	Orka (kcal)	Fita (g)	Þar af mettuð (g)	Kolvetni (g)	Þar af sykurtegundir (g)	Trefjar (g)	Prótein (g)	Salt (g)	Natríum (mg)
<b>Stór</b> Nr. 1 <b>Djúpsteikt ýsa</b>	480 g	770	44,7	4,3	14,2	0	0,7	77,5	1,2	480
	Per 100 g	160	9,4	0,9	3	0	0,1	16,3	0,25	100
<b>Lítil</b> Nr. 1 <b>Djúpsteikt ýsa</b>	240 g	385	22,3	2,2	7,1	0	0,4	38,7	0,6	240
	Per 100 g	160	9,4	0,9	3	0	0,1	16,3	0,25	100
<b>Súrsæt sósa</b>	50 g	40	0	0	9,7	9,1	0,2	0,2	0,13	55
Nr. 10 <b>Djúpsteiktur rækjur</b>	400 g	530	23	2,8	15,2	0	0,6	64,1	1,6	640
	Per 100 g	160	5,8	0,7	3,8	0	0,2	16	0,4	160
<b>Súrsæt sósa</b>	50 g	40	0	0	9,7	9,1	0,2	0,2	0,13	55
Nr. 403 <b>Wok ýsa</b>	430 g	360	11,1	2,5	12,9	0,4	3,2	51,1	3,33	1.330
	Per 100 g	80	2,6	0,6	3	0,1	0,7	11,8	0,78	310



## ÖND

Nr. 210  
**Crispy Aromatic Duck**

Skammtastærð	Orka (kcal)	Fita (g)	Þar af mettuð (g)	Kolvetni (g)	Þar af sykurtegundir (g)	Trefjar (g)	Prótein (g)	Salt (g)	Natríum (mg)
Skammtur fyrir 1	870	36	8,5	92,4	25,2	4,7	43,7	6,03	2.410

Afgreiðslan er fyrir tvo, næringargildi miðast við skammt fyrir einn



## TZAY/TÓFÚ & GRÆNMETI

Nr. 302  
**Tófú með blönduðu grænmeti, chili og soya**

Skammtastærð	Orka (kcal)	Fita (g)	Þar af mettuð (g)	Kolvetni (g)	Þar af sykurtegundir (g)	Trefjar (g)	Prótein (g)	Salt (g)	Natríum (mg)
400 g	515	24,1	4	40,9	11,5	4	32,7	8,54	3.415
Per 100 g	130	6	1	10,2	2,9	1	8,2	2,13	850

Nr. 320  
**Tzay Satay**

440 g	815	47,7	9	54,4	21,4	7	42,9	4,57	1.830
Per 100 g	190	11	2,1	12,5	4,9	1,6	9,9	1,05	420

Nr. 321  
**Tzay Kung Pao**

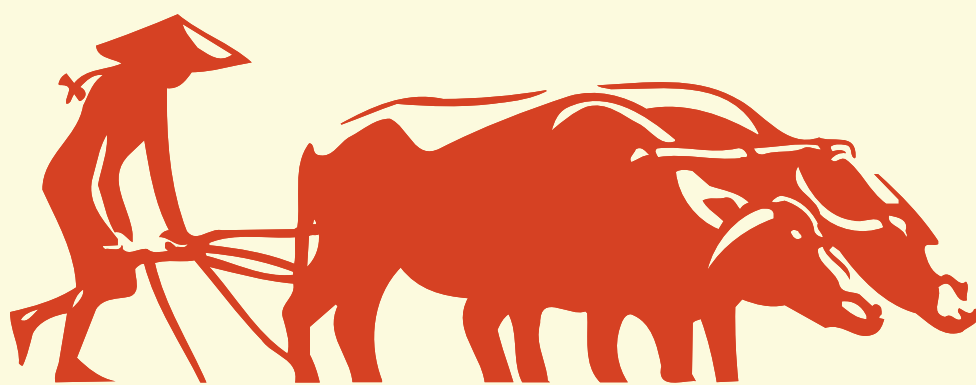
450 g	720	37,9	5,5	56,3	26,3	5,3	38	6,65	2.660
Per 100 g	160	8,3	1,2	12,4	5,8	1,2	8,4	1,48	590

Nr. 322  
**Tzay Panda Appelsínu**

430 g	605	24,1	4	64,7	22,7	4,5	31,9	4	1.600
Per 100 g	140	5,6	0,9	14,9	5,21	1	7,3	0,93	370

Nr. 323  
**Tzay Chili**

430 g	685	40,5	5,4	45	12,1	4,4	35	9,08	3.630
Per 100 g	160	9,3	1,2	10,3	2,8	1	8	2,09	840



# NINGGS

STOFNAÐ 1991