



Yfirlit yfir viðmiðunarmatseðil fyrir 18-24 ára karl sem er í kyrrsetu stærstan hluta dagsins en sem hreyfir sig að minnsta kosti í 2-3 klukkustundir á viku

Embætti landlæknis

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Morgunmatur	Hafragrautur með eplum, rúsínum og möndlum. D-vítamín	Múslí með AB mjólk, ávöxtum og hnetum. D-vítamín	Hafragrautur með bláberjum, möndlum og hnetusmjöri. D-vítamín	Múslí með þurrkuðum ávöxtum, möndlum og mjólk. D-vítamín	Brauð með hnetusmjöri og banana og mjólkurglas. D-vítamín	Heilkornabrauð með eggjahræru og grænmeti. D-vítamín	Heilhveiti pönnukökur, banani og grísk jógúrt, þeytingur og appelsínusafi. D-vítamín
Kkal	492	612	692	555	595	581	972
Hádegismatur	Linsubauna dahl með hrísgrjónum og salati	Heilhveitivefja með kalkúni, grænmeti og pestói	Heimagerð tómatsúpa, brauð með osti og eggjum	Heilhveitivefja með ofnbökuðu grænmeti og hummus	Eggjahræra með grænmeti, kartöflum og heilkornabrauði	Kjúklingasalat með pasta, grænmeti og pestói, eplasafi	Heilkornabrauð með eggjum og grænmeti
Kkal	895	707	719	638	706	930	840
Millibiti	Brauð með lifrarkæfu og grænmeti og mjólkurglas	Brauð með túnfisksalati og papriku	AB mjólk með ávöxtum og fræjum	Þeytingur með ávöxtum, jógúrti, hnetusmjöri og höfrum	AB mjólk, með ávöxtum, berjum og höfrum	AB mjólk með músliþblöndu, ávöxtum og berjum	Kanilsnúður og mjólkurglas
Kkal	591	581	321	609	348	441	294
Kvöldmatur	Bakaður lax með grænmeti, soðnum kartöflum og kotasælu	Wok-réttur með lambakjöti, grænmeti og brúnum hrísgrjónum	Byggsalat með baunum, linsubaunum, grænmeti og heilkornabrauði	Þorskur með grænmeti og kartöflum	Linsubauna lasagna með salati	Fajitas með nautakjöti, baunum og lárperumauki	Kjúklingur með grænmeti, paprikusósu og ristudum kartöflum
Kkal	809	887	870	684	932	1004	748
Snarl	Þeytingur með ávöxtum, jógúrti og höfrum	Ávextir og harðfiskur	Hnetur, ávöxtur og grænmeti	Gulrætur, appelsína, hnetur og mjólk	Grænmeti með ídýfu og hnetur	Appelsína og epli eða laugardags nammi og snakk	Ávextir og möndlur
Kkal	246	300	335	528	385	138/436	162
Samtals	3034 kkal	3087 kkal	2936 kkal	3014 kkal	2963 kkal	3093/3392 kkal	3016 kkal