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
Nýrnabaunir, 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
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
Grjónagrautur	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
Kartöfluflögur	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
Skafís	1 dl / 55 g	14
Sun lolly	1 stk. / 65 g	15

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
SEPTEMBER 2019
LSH-3316

ÁBYRGÐARMAÐUR:
DEILDARSTJÓRI NÆRINGARSTOFU

HÖNNUN:
SAMSKIPTADEILD

LANDSPÍTALI

KOLVETNALISTI

- KOLVETNAINNIHALD Í MATVÖRUM

NÆRINGARSTOFA

Brauð	skammtur	g kolvetni
Beyglur	1 stk. 120 g	70
Brauðstangir	2 stk. 40 g	20
Bruður	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
Hamborgarabrauð	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
Kleinuhringur	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
Tekex	1 stk. 8 g	5
Tortilla	lítil 45 g / stór 70 g	23 / 36
Vínarbrauð,sérbakað	1 stk. 140 g	60
Vöfflur	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
Músli	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

Hrísgrjón/pasta	skammtur	g kolvetni
Hrísgrjón, 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 kartafla	1 stk. / 180 g	30
Franskar kartöflur	lítill 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	lítill 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
Rúsínur	1 dl / 60 g	43
Sveskjur	5 stk. / 40 g	15
Vatnsmelóna	1 dl / 70 g	5
Vínber	10 stk. / 70 g	12
* Án hýðis 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
Kókómjólk	1 ferna/2,5 dl	22
Kókómjólk -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