

15.6.2010

Gögn úr íslenska gagnagrunninum um efnainnihald matvæla (ÍSSEM)

Grunnurinn er hluti af upplýsingaveitu Matis og hægt er að leita í honum á www.matis.is

Innihald í 100g af ætum hluta

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magn-esíum mg	Natríum mg	Kalíum mg
AB - MJÓLK	01.02	100	3,9	3,9	5,1	0,	0,9	86,3	136,	113,	11,4	85,	161,
AB - MJÓLK, létt	01.02	100	3,8	1,5	3,7	0	0,7	90,3	128	106	10	48	156
ABT - MJÓLK, hrein	01.02	100	3,8	3,9	3,6	0,	0,9	87,8	138,	113,	11,4	85,	161,
ABT - MJÓLK, með berjum og músli	01.02	100	3,9	4,5	17,6	1,1	0,7	72,0	103,	84,	12	100,	152
ABT - MJÓLK, með músli	01.02	100	4,3	4,8	9,7	1,0	0,8	79,4	122,	99,	13,6	80,	176,
ABT-mjólk, m áv, berjum, músli og fituskert	01.02	100	3,6	1,7	15,4		0,8	78,5	104	86			
ABT-mjólk, m jarðarb, músli, fitu- og sykurskert	01.02	100	4	2,2	7,7		0,8	85,3	112	91			
AÐALBLÁBER	06.02	100	1,0	0,2	9,9	4,6	0,2	84,3	20	26	11	3,	103,
AÐALBLÁBERJASAFT	12.03	100	0,8	0,	24,0	2,	0,1	73,1	16,	21,	9,		
AÐALBLÁBERJASULTA	06.06	100	0,5	0,	56,0	2,	0,1	41,4	10,	13,	6,		
ANANAS, hrár	06.01	53	0,5	0,	11,4	1,0	0,4	86,7	18,	10,	16,	4,	174,
ANANAS, niðursoðinn	06.04	100	0,3	0,	20,2	0,9	0,4	78,2	5,	5,	11,	2,	79,
ANANASSAFI, hreinn	12.04	100	0,5	0,	11,9	0,1	0,4	87,1	12,	8,	9,	4,	174,
APPELSÍNUR	06.01	71	0,9	0,6	10,8	1,6	0,4	85,5	40,	24,	12,	2,	173,
APPELSÍNUSAFI, hreinn	12.04	100	0,7	0,1	9,6	0,1	0,4	89,2	12,	18,	11,	2	190,
APPELSÍNUPYKKNI	12.04	100	2,4	0,2	37,5	0,5	1,4	58,0	32,	57,	34,	3,	670,
APRÍKÓSUR	06.01	93	1,4	0,4	9,6	1,5	0,8	86,3	14,	19,	8,	1,	296,
APRÍKÓSUR, niðursoðnar	06.04	100	0,5	0,1	14,9	1,5	0,4	82,6	11,	13,	8,	4,	138,
APRÍKÓSUR, þurrkaðar	06.05	100	3,7	0,5	37,7	24,0	3,0	31,1	80,	120,	41,	21,	1026,
AVÓKADÓ	06.01	71	4,2	22,2	1,8	2,0	1,3	68,7	11,	39,	25,	6,	450,
AVÓKADÓMAUK	06.04	100	2,71	11,5	4,17	1,71	1,2	78,8	15,8	35,2	18	125	324
ÁBRYSTIR	01.01	100	10,0	3,2	2,7	0,	0,9	83,2	159,	145,	29,4	67,7	159,
ÁFIR	01.01	100	3,2	0,8	4,5	0,	0,7	90,3	97,	86,	8,7	43,	142,
ÁSTRÍÐUALDIN	06.01	52	2,2	0,7	7,6	10,4	0,8	73,0	12,	68,	29,	28,	348,
ÁVAXTADRYKKUR, Sváli	12.02	100	0,1	0,0	10,9	0,	0,1	88,1	5,	1,4	2,	1	16,0

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
ÁVAXTADRYKKUR, sykurskertur, Svali	12.02	100	0,1	0,0	3,5	0	0,1	96,3	5,	1,5	2,	1	20,
ÁVAXTAGRAUTUR	06.04	100	0,4	0,1	23,5	2,5	0,2	73,3	14,	8,	11,	19,	109,
ÁVAXTAGRAUTUR, sykurskertur	06.04	100	0,5	0,1	10,5	2,7	0,5	85,7	21,	50,	7,	29,	210,
ÁVAXTASAFI, þykkur, Trópi	12.04	100	<0,1	<0,1	14,8	2,6	0,4	82,2					
ÁVEXTIR, niðursoðnir í sykurlegi	06.04	100	0,4	0,	18,5	0,8	0,2	79,	6,	11,	5,	8	88,
ÁVEXTIR, niðursoðnir í vatni	06.04	100	0,4	0,	13,0	2,	0,2	84,4	6,	11,	5,	6,	88,
BAKA, grænmetisbaka	16.05	100	3,0	7,6	17,0	1,8	1,9	68,7	41	58	14	210	250
BAKA, með nautakjöti	16.03	100	7,3	7,4	20,6	1,	1,9	61,9					
BAKA, með rækjum og beikoni	16.04	100	9,	8,	12,		2,	69,					
BAKA, ostabaka með grænmeti	16.05	100	11	10	11	0,6	1,5	65,9	200	216	22	310	160
BAKA, ostabaka, m/ skinku	16.03	100	14	16	11	1	2	56	230			430	
BAKA, ostabaka, m/ spergilkáli	16.05	100	11	10	9,5	1,5	2	66,0	200			310	
BAKA, saltfiskbaka	16.04	100	6,2	10,5	23,		2,0	58,3				500,	
BANANAR	06.01	60	1,2	0,3	20,2	1,8	0,8	76,	5,	28,	26,	2,	347,
BAUNABÚÐINGUR	16.05	100	9,3	12,2	20,7	4,4	2,2	50,9	57,7	127,	41,0	485,	351,
BAUNASPÍRUR, sojabauna-, hrár	05.04	100	6,2	1,4	3,5	1,8	0,8	86,3	48,	67,	10,	30,	36,
BAUNIR, grænar, hráar	05.04	100	5,9	0,7	8,4	4,3	0,8	79,8	30,	130,	28,	2,	300,
BAUNIR, grænar, hráar, frystar	05.04	100	6,1	0,7	7,6	5,9	0,7	78,9	30,	100,	28,	2,	300,
BAUNIR, grænar, niðursoðnar	05.07	100	7,	0,8	19,7	2,3	1,6	68,3	30,	23,	6,	340	37,
BAUNIR, gular, soðnar	05.04	100	6,7	1,6	10,9	4,5	0,7	75,6	19	130	29	0,5	230
BAUNIR, gular, þurrkaðar	05.04	100	22,2	2,1	56,5	7,4	2,6	9	35,	380,	82,	26,	1115,
BAUNIR, hvítar, niðurs., í tómats.	05.04	100	5,	0,6	13,3	6,6	2,	72,5	48	95	31,	390,	300,
BAUNIR, hvítar, þurrkaðar	05.04	100	22,3	1,6	44,3	17,	3,9	10,9	144,	425,	184,	6,	1530,
BAUNIR, kjúklingabaunir, soðnar	05.04	100	8,4	2,1	17,6	5,1	1	65,8	46	83		5	270
BAUNIR, linsubaunir, soðnar	05.04	100	8,8	0,7	19,0	3,8	1	66,7	22	130	34	3	310
BAUNIR, linsubaunir, þurrkaðar	05.04	100	24,3	1,9	49,0	8,7	2,4	10,8	71	350	110	12	940
BAUNIR, rauðar nýrnab., þurrkaðar	05.04	100	22,1	1,4	45,8	15,7	3,8	11,2	100,	410,	150,	18,	1370,
BAUNIR, rauðar nýrnabaunir, soðnar	05.04	100	8,4	0,5	17,7	6,7	0,7	66,0	37,	130,	45,	2,	420,
BAUNIR, sojabaunir, soðnar	05.04	100	14,0	7,3	7,3	6,1	1	64,3	83	250	63	1	510
BAUNIR, sojabaunir, þurrkaðar	05.04	100	35,9	18,6	16,6	15,7	4,7	8,5	240	660	250	5	1730
BAUTAR, með nautahakki	16.03	100	16,	12,	10,	0,	2,	60,				390,	
BEIKON, hrátt	07.03	100	13,9	36,6	0	0,	2,3	47,4	3,7	212	15,5	795	306
BEIKON, steikt	07.03	100	16,0	49,9	0,	0,	4,0	34	6	188	14	1200	409

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
BENECOL, með ávöxtum, sykurskert	01.02	100	2,8	2,1	6,2	0,1	0,5	88,5					
BEYGLUR	04.04	100	8,5	1,5	57,6	2,8	2	27,6	80	103	31	480	109
BIRKIFRÆ	06.03	100	19,8	44,7	14,9	6,3	9,4	4,9	1448,	849,	331,	21,	700,
BIXIMATUR, steiktur	16.03	100	9,5	5,9	8,9	1,3	2,9	71,6	9,2	105	29,6	782	377
BÍÓMJÓLK, ávaxta-	01.02	100	2,7	1,3	13,4	0,2	0,7	81,7	104,	88,4	11,8	58,5	146,
BÍÓMJÓLK, m vanillu, sykurskert	01.02	100	3,1	1,4	3,5	0	0,7	91,3	110	89	11,8	58,5	146
BJÓR, 3,8% alkóhól af rúmmáli	12.06	100	0,5	0,	2,9	0,	0,2	92,8	4,	20,	7,	3,7	60,
BJÓR, 4,5% alkóhól af rúmmáli	12.06	100	0,5	0,	2,9	0,	0,2	92,8	4,	20,	7,	3,7	60,
BJÓR, 5% alkóhól af rúmmáli	12.06	100	0,4	0,	3,9	0,	0,2	91,5	4	20	7	3	60
BJÓR, 5,6% alkóhól af rúmmáli	12.06	100	0,4	0,	3,2	0,	0,1	91,3	4,	20,	7,	3,	60,
BJÓR, án alkóhóls	12.06	100	0,3	0,	4,8	0,	0,1	94,8	4,	20,	7,	3,	60,
BJÓR, Lite, 4,4% alkóhól af rúmmáli	12.06	100	0,28	0	0,63			95,6					
BJÓR, sykurskertur	12.06	100	0,4	0,	1,2	0,	0,1	95,1	4,	20,	7,	3,	60,
BLAÐLAUKUR, hrár	05.02	61	1,6	0,4	3,1	2,9	0,8	91,4	38,	12,	19,	8,	315,
BLÁBER	06.02	100	0,6	0,	14,3	1,8	0,3	84,9	15,	9,	7,	3,	103,
BLÁLANGA, hrá	08.01	40	15,7	1,4	0	0	1,1	81,8	9	160	23	104	312
BLEIKJA, eldisbleikja, hrá	08.01	59	19,0	11,8	0,	0,	1,2	68,5	8,45	279	24,5	35,0	352
BLEIKJA, reykt	08.04	100	29,6	10,3	0,	0,	7,4	54,6	25,	300,	30,	2340,	460,
BLEIKJA, vatnableikja, hrá	08.01	59	20,5	2,7	0,	0,	1,2	76,6	20,	260	30	80	370
BLÓÐMÖR, soðinn	07.09	95	7,9	22,6	16,2	3,8	1,6	47,9	15	85	23	513	103
BLÓÐMÖR, soðinn, súrsaður	07.09	95	8,3	22,7	15,1	1,3	0,9	51,7	55	72	12	178	89
BLÓMKÁL, hrátt	05.02	73	2,0	0,4	1,8	2,6	0,8	92,4	16,	44,	15,	14,	290,
BLÓMKÁL, soðið	05.02	100	2,1	0,4	1,9	2,7	0,8	92,0	16	44	15	14	290
BORÐSMJÖRLÍKI, 40% fita, meðaltal	10.05	100	3,3	40,0	0,5	0,	1,5	56,0	15,1	15,7	2,2	529,	50,9
BORÐSMJÖRLÍKI, 40% fita, Sólblóma	10.05	100	3,3	39,5	0,5	0	1,5	54,7	15,1	15,7	2,2	529	50,9
BORÐSMJÖRLÍKI, 40%, Lätta	10.05	100	2,0	40,5	0,5	0	1,4	54,8	15,1	15,7	2,2	600	50,9
BORÐSMJÖRLÍKI, 40%, Lína og Smyrill	10.05	100	1,0	40,4	1,3	0	1,4	55,9	15,1	15,7	2,2	700	50,9
BORÐSMJÖRLÍKI, 65% fita, Sólblóma	10.05	100	0,43	65,9	0,5	0,	1,55	31,1	15,1	15,7	2,2	700	50,9
BORÐSMJÖRLÍKI, 80% fita, fiskfita	10.05	100	0,3	80,	0,4	0,	1,6	17,7	10,	15,	2,1	630,	29,
BORÐSMJÖRLÍKI, 80% fita, jurtafita	10.05	100	0,3	80,	0,4	0,	1,6	17,7	10,	13,	2,	630,	15,
BORÐSMJÖRLÍKI, Bertolli	10.05	100	0,2	59	1	0	1,6	38,2	15,1	15,7	2,2	400	50,9
BORÐSMJÖRLÍKI, Flora proactive	10.05	100	0,1	35,0	2,5	0	1,5	60,9				400	
BORÐSMJÖRLÍKI, Plús-3	10.05	100	0,6	58,2	0,7	0	2,2	38,3	69,9	151	6,2	480	116

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
BORÐSMJÖRLÍKI, Smyrill	10.05	100	1,0	40	1,3		1,5	56,2					700
BORÐSMJÖRLÍKI, Smyrja	10.04	100	2,5	40	1,0	0	2,0	54,5					600
BÓKHVEITI	04.02	100	6,6	2,	76,1	1,9	0,9	12,6	8,	190,	48,	1,	200,
BRAUÐ, dökk hveitibrauð	04.04	100	10,2	2,1	41,0	4,5	2,9	39,3					630,
BRAUÐ, fittybrauð	04.04	100	11,0	6,0	39,0	6,0			145				500
BRAUÐ, fjölkornabrauð	04.04	100	9,2	3,3	42,5	5,1	2,4	37,5	72,	231,	63,	495,	190,
BRAUÐ, franskbrauð	04.04	100	7,53	2,5	46,6	2,72	2,0	36,2	13,8	87,3	14,2	434	112
BRAUÐ, hafrabrauð	04.04	100	9,3	2,7	44,4	3,6	2,0	38,0					436,
BRAUÐ, hamborgarabrauð	04.04	100	9,1	5,7	48,0	2,7	1,5	33,0	62	164	34	245,	139
BRAUÐ, heilhveitibrauð	04.04	100	9,7	2,3	45,7	4,6	2,1	35,6	14,3	97,3	17,4	453	117
BRAUÐ, Heimilisbrauð, Myllan	04.04	100	7,5	1,9	44,8	3,9	1,63	36,3	14,3	97,3	17,4	453	117
BRAUÐ, hvítlauksbrauð	04.04	100	8,3	10,1	43,1	2,6	2,0	33,9	62	164	23,6	615	139
BRAUÐ, ítölsk, Ciabatta	04.04	100	9	2	45	2	1,3	40,7					100
BRAUÐ, ítölsk, meðalsamsetn.	04.04	100	8,5	1,3	45,2	2,6	2,0	40,4	62	164	23,6	200	139
BRAUÐ, ítölsk, ólífubrauð	04.04	100	7,7	1,5	42,7	2,5	2,0	43,6					200
BRAUÐ, ítölsk, tómatabrauð	04.04	100	7,9	0,9	43,3	2,5	2,0	43,4					100
BRAUÐ, maltbrauð	04.04	100	6,3	1,1	44,3	6,9	2,5	43,0	45,0	172	34,1	480	187
BRAUÐ, pylsubrauð	04.04	100	9,0	5,2	48,6	2,6	1,5	33,1	62,	164,	34,	235,	139,
BRAUÐ, rúgbrauð, danskt	04.04	100	7,4	5,3	33,8	6,4		47,1					510
BRAUÐ, rúgbrauð, seytt	04.04	100	5,04	1,2	43,3	6,12	1,9	39,1	61,0	193	33,3	292	193
BRAUÐ, sigtibrauð	04.04	100	7,6	1,1	46,8	4,5	2,4	37,6	27,	128,	18,	591,	131,
BRAUÐ, sojabrauð	04.04	100	10,3	3,4	42,7	4,3	2,1	37,2					380,
BRAUÐ, sólkjarnabrauð	04.04	100	10,1	5,2	41,2	5,3	2,6	36,6	36,	195,	39,	464,	177,
BRAUÐ, trefjaríkt, m hveitiklíði 7,5% trefjar	04.04	100	9,0	1,9	42,3	7,5	2,2	37,7	21	234	71	437,	268
BRAUÐSAMLOKA, með grænmeti, eggj og majonesi	16.01	100	6,8	5,3	18,9	2,5	1,4	65,4	39	140	14	290	170
BRAUÐSAMLOKA, með hangikjöti og baunasalati	16.01	100	8,7	8,9	24,6	3,0	2,0	52,9	41	140	15	510	170
BRAUÐSAMLOKA, með roastbeef, lauk og majonesi	16.01	100	12,6	7,7	25,7	3,1	1,9	48,8	52	190	25	330	300
BRAUÐSAMLOKA, með rækjusalati	16.01	100	13,1	12,4	19,8	2,2	1,9	53,1	52	170	23	500	170
BRAUÐSAMLOKA, með skinku, osti og majonesi	16.01	100	11,5	8,6	27,4	3,0	2,5	46,9	130	230	21	630	170

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
BRAUÐSAMLOKA, Subway, með grænmeti, kjöti og osti, án sósu	16.01	100	9,6	5,9	15,9	1,7	2,0	65,0	84	150	25	540	200
BRAUÐSTANGIR, frá pítsustöðum	04.04	100	12,0	9,5	50,9	3,0	3,9	20,7	22	121	32	657	124
BRAUÐTERTA, m. rækjusalati	16.01	100	11,3	19,5	19,2	1,0	1,8	48,4	39	140	23	500	140
BRAUÐTERTA, m. skinku og osti	16.01	100	10,9	13,6	15,6	0,8	1,9	57,2	104,	191,	21,1	479,	194,
BRENNIVÍN	12.08	100	0,	0,	0,	0,	0,	66,6	0,	0,	0,	0,	0,
BRINGUKOLLAR, soðnir, súrsaðir	07.01	100	13,5	38,1	0,	0,	1,3	46,3	280,	100,	9,8	98,7	80,
BRJÓSTSYKUR	11.03	100	0,	0,	97,9	0,	0,4	1,7	0,	0,	8,4	4,4	0,5
BRJÓSTSYKUR, fylltur	11.03	100	1,0	7,	87,6	0,1	0,5	3,8	15,8	17,2	9,3	11,5	33,8
BRODDMJÓLK, þynnt	01.01	100	10,0	3,2	2,7	0,	0,9	83,2	159,	145,	29,4	67,7	159,
BRÚNKAKA (formkaka)	04.06	100	5,9	14,4	52,0	2,0	1,5	24,1	75,	241,	25,	440,	197,
BRÚNTERTA (brún lagkaka)	04.06	100	6,0	22,5	53,8	1,3	1,3	15,1				340,	
BURRITO, hveititortilla m. fyllingu	16.01	100	13,5	8,2	19	2	2,2	55,2					
BÚÐINGSDUFT	15.02	100	0,3	0,	86,6	1,6	0,1	12,1	10,	10	4,	1,	6,
BYGG, afhýtt, soðið.EFTIR AÐ LAGA	04.01	100		43,7	1,0			53,0				600	
BYGGMJÖL	04.01	100	10,9	2,0	63,9	10,1	1,5	11,9	42,9	441	99,3	18,2	416
BYGGTREFJAMJÖL	04.01	100	8,9	1,7	48,0	28,	4,1	7,4	45,	320,	117,	50,	680,
BÆTIEFNI, fjölvítam., án AD, Lýsi	17.01	100	0	0	0	0		0	25		50		35
BÆTIEFNI, fjölvítam., Vitamíneral	17.01	100	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
BÆTIEFNI, fjölvítamvökvi, Frískamín	17.01	100	0	0	23	0,	2	75	0,	0,	0,	1,	3,
BÆTIEFNI, hákarlalýsisperlur	17.01	100	0	0,5				0					
BÆTIEFNI, jurtaolía, Udo olía 3-6-9	17.01	100	1,2	87,1	0	0	0	0				0	
BÆTIEFNI, kalktöflur, 400 mg	17.01	100							400				
BÆTIEFNI, kalktöflur, 500 mg	17.01	100							500				
BÆTIEFNI, lúðulýsisperlur	17.01	100	0,030	0,125	0	0	0	0					
BÆTIEFNI, lýsi og liðamín, liðamíntafla	17.01	100											
BÆTIEFNI, Magnamín	17.01	100	0	0	0			0	0	0	50		
BÆTIEFNI, omega-3 hylki, 1000 mg	17.01	100	0,28	1,0	0	0	0	0					
BÆTIEFNI, omega-3 hylki, 280 mg	17.01	100		0,280									
BÆTIEFNI, omega-3 hylki,1000mg+D	17.01	100	0,28	1	0	0	0	0					
BÆTIEFNI, omega-3, hylki, 500 mg	17.01	100	0,125	0,50	0,025	0,	0	0					
BÆTIEFNI, þorskalýsisperlur	17.01	100	0,08	0,275	0,03	0,	0,	0,	0	0	0	0	0

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
CAPPUCCINO MJÓLKURDRYKKUR,													
fita 0,5%	01.01	100	3,3	0,5	10,6	0,3	1	84,3	107	89	10	48	156
DILL, þurrkað	13.01	100	20,0	4,4	43,9	11,9	12,5	7,3	1784,	543,	451,	208,	3307,
DREITILL	01.01	100	3,4	1,5	4,5	0	0,7	90,6	114	95	10	48	156
DUFT Í KAFFI	12.01	100	0	32,0	50	0							
DÖÐLUBOTN	04.06	100	6,0	9,2	52,8	2,5	3,5	26,0				140,	
DÖÐLUKAKA	04.06	100	6,2	4,4	54,2		1,8	33,4				210,	
DÖÐLUR	06.05	100	2,8	0,2	74,4	8,7	1,6	12,3	45,	52,	54,	6,	643,
EDIK	13.01	100	0,4	0,	0,6	0,	0,		12,	32,	22,	20,	89,
EGG, fýlsegg, hrá	09.01	89	11,4	10,9	1,9	0,	1,0	74,8	68,	205,	6,	146,	165,
EGG, hettumáfsegg, hrá	09.01	89	11,7	9,7	1,5	0,	0,9	76,2	77,	183,	6,	191,	149,
EGG, hænuegg, hrá	09.01	87	12,4	11,3	0	0	1,0	75,8	41,3	232	11,7	112	107
EGG, hænuegg, soðin	09.01	89	12,0	10,3	0,7	0,	0,9	75,1	45,	193,	7,	158,	147,
EGG, hænuegg, steikt	09.01	100	14,7	17,8	0,9	0,	1,1	65,0	60,	238,	16,	225,	155,
EGG, sílamáfsegg, hrá	09.01	89	11,4	9,5	1,1	0,	0,9	77,1	57,	168,	6,	176,	163,
EGG, svartbaksegg, hrá	09.01	89	11,9	9,0	1,6	0,	0,9	76,6	71,	181,	7,	184,	148,
EGG, svartfuglsegg, hrá	09.01	85	12,2	14,1	2,0	0	1,3	72,0	67,7	329	11,0	124	124
EGGALDIN, hrá	05.02	75	1,2	0,1	2,9	3,2	0,5	92,1	11,5	33,5	13,4	0,8	219,
EGGALDIN, steikt	05.02	100	1,4	7,5	3,4	3,7	0,6	83,7	14	40	16	28	256
EGGJADUFT	09.02	100	45,8	41,8	4,8	0,	3,4	4,1	212,	679,	46,	521,	490,
EGGJAHVÍTUR, hænu-, hráar	09.01	100	10,1	0,	1,2	0,	0,6	88,1	5,	11,	9,	152,	137,
EGGJAKAKA	16.06	100	10,8	12,5	0,7	0,	2,1	69,9	73,3	180,	16,6	595,	153,
EGGJAKAKA, frauðeggjakaka	16.06	100	9,9	21,7	6,6	0,2	1,8	60,0	154,	178,	15,4	434,	138,
EGGJAKREM	15.01	100	5,8	5,7	11,6	0,2	0,7	76,2	85,8	112,	10,9	70,6	135,
EGGJARAUÐUR, hænu-, hráar	09.01	100	16,4	32,9	0,2	0,	1,7	48,8	100,	540,	14,	49,	90,
ENDUR, kjöt án skinns, hrátt	07.06	72	18,3	6,0	0,	0,	1,1	73,8	11,			86,	297,
ENGJAÞYKKNI, m berjum & morgunkorni	01.02	100	3,8	7,3	17,9	1,	0,8	69,2	93	95	12	41	152
ENGJAÞYKKNI, m morgunkorni	01.02	100	3,9	8,1	11,5	1,	0,8	74,7	110,	108,	13,6	48,6	176,
ENGJAÞYKKNI, m súkkulaðikornflögum	01.02	100	3,2	8,1	15,6	0,5	0,8	71,8	90	99	10,3	46,6	169,
EPLABAKA	04.06	100	2,6	8,5	33,7	1,9	1,1	52,2	15,9	29,9	10,9	294	98
EPLAKAKA	04.06	100	4,6	16,5	35,0	1,4	0,9	41,8	55	84	8,8	163	98
EPLASAFI, hreinn	12.04	100	0,1	0,1	12,5	0,	0,2	87,1	9,	6,	4,5	2	80,
EPLASÍDER	12.03	100	0	0	8,6	0	0,2	91,2	1	1	1	0,3	12

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
EPLI	06.01	90	0,3	0,3	10,9	1,9	0,3	86,3	20,	9,	5,	3,	112,
EPLI, þurrkuð	06.05	100	1	2	88	4						0	
FEITI, hert lýsi	10.05	100	0,	99,9	0,	0,	0,	0,1					
FEITI, hert sojaolía	10.05	100	0,	99,	0,	0,	0,	1,	0,	0,	0,	0,	0,
FEITI, steikingafeiti, Hafmín	10.05	100	0	99,0	0		0	1					
FEITI, steikingafeiti, KEA	10.05	100	0	99,5	0		0	0,5					
FEITI, steikingafeiti, meðalt. 1998	10.05	100	0,05	89,8	0	0	0,9	7,1					
FEITI, steikingafeiti, meðalt. 2001	10.05	100	0	90	0,	0,	0,5	13,5	4	6	1	330	7
FEITI, steikingafeiti, Palmín	10.05	100	0	100,8	0		0	0,1					
FERSKJUR	06.01	87	0,7	0,1	9,7	1,4	0,5	87,7	5,	25,	6,	3,	176,
FISKBAKSTUR, ofnbakaður	16.04	100	14,7	8,8	11,7	0,6	2,5	62,2	142,	226,	23,6	635,	232,
FISKBOLLUR, niðursoðnar	08.05	100	5	0,4	7	0,	1,6	85,3	23,0	56,8	7,3	592	73,4
FISKBÚÐINGUR, niðursoðinn	08.05	100	6,5	0,6	9,1	0,	3,7	79,5	19,3	86,2	13,1	786	117,
FISKBÚÐINGUR, steiktur	08.03	100	12,4	6,9	6,7	0,4	1,8	73,0	52	150	21	390	300
FISKFARS, hrátt	08.03	100	9,6	2,8	11,7	0,	1,5	74,4					
FISKKÖKUR, með brauðmylsnu	08.03	100	7,2	5,1	16,8		1,8	68,7	17,4	110,		453,	212,
FISKPATE	08.03	100	8,9	28,8	2,3	0,	2,2	58,0					
FISKPOTTUR MEÐ GRÆNMETI	16.04	100	8,8	2,6	4,9	1,3	1,1	81,9	12,4	117,	17,1	141,	267,
FISKRÚLLUR	16.04	100	17,	5,3	6,6		1,5	69,6					
FISMJÓLK, með ávöxtum	01.02	100	4,3	0,5	12,7		1	81,5	116	105			
FÍKJUBITAR	04.05	100	5,0	12,0	69,1		0,9	13,0					
FÍKJUR, þurrkaðar	06.05	100	3,1	1,2	56,0	9,3	2,0	28,4	200,	89,	80,	62,	970,
FJALLAGRÖS	05.08	100	1,7	0,4	5,2	80,9	1,7	10,0	390,	30,	40,	50,	170,
FJÖRMJÓLK, D vítamínbætt	01.01	100	4,4	0,3	4,7	0,	0,7	89,9	141,	98,	10,	64,	150,
FLATKÖKUR	04.04	100	8,7	3,2	43,7	6,7	1,4	36,3	21,8	184,	49,6	298,	155,
FLÓRSYKUR	11.01	100	0,	0,	99,9	0,	0,	0,1	0,4	0,1	0,1	0,	2,
FOLALDAGÚLLAS, hrátt	07.04	100	22,8	4,4	0,	0,	1,1	72,3	6,3	210	25	60	360
FOLALDAHAKK, hrátt	07.04	100	20,0	12,7	0,	0,	1,0	65,8					
FOLALDAINNANLÆRI, hrátt	07.04	100	22,8	2,1	0,	0,	1,3	73,7					
FORMKAKA	04.06	100	6,6	16,4	51,4	0,7	0,98	23,9	53,8	221,	21,3	411,	140,
FRANSKAR KARTÖFLUR, djúpsteiktar	05.09	100	4,1	15,5	36,6	4,2	1,5	41,9	14,	72,	43,	457,	683,
FRANSKAR KARTÖFLUR, forst., frystar	05.09	100	2,5	6,3	21,7	3,	0,8	64,1					

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
FRANSKAR KARTÓFLUR, forsteiktar, frystar	05.09	100	3,2	4,2	29,5	2,8	1,8	58,5	12	120	27	300	530
FRANSKAR VÖFFLUR	04.06	100	4,2	33,7	56,6		1,2	4,3	22,7	61,9	16,4	293,	96,9
FRÓMAS /RJÓMABÚÐINGUR	01.03	100	5,2	20,3	14,2	0	0,5	60,2	45	77	5,4	53	100
FURSTAKAKA	04.06	100	7,4	22,7	55,9	1,4	2,3	10,4				275,	
GAFFALBITAR, niðursoðnir	08.05	100	14	9	11	0	9	58,0	60,	51	9	2320	123,
GEIRNYT, flak, hrátt	08.01	100	21,3	1,3	0,	0,	1,5	75,9					
GELLUR, hráar	08.01	100	14,5	0,1	0,	0,	0,3	86,9	7,5	51	9,3	59,5	52
GER, pressuger	13.02	100	13,7	0,4	6,3	6,9	1,4	71,3	15,	340,	31,	16,	610,
GER, þurrger	13.02	100	35,6	1,5	29,9	19,7	5,2	5	80	1290,	230	50	2000,
GERVISÆTUEFNI, aspartam	13.03	100	3,	0,	97,	0,	0,1	0,1	0,	0,	0,	100,	100,
GERVISÆTUEFNI, sakkarín	13.03	100	0,	0,	0,	0,	0,		0,				
GIN	12.08	100	0,	0,	0,	0,	0,	62,1	0,	0	0	2	0,
GLASSÚRKAKA	04.06	100	4,7	14,6	68,8		0,9	11,0	16,8	166,	16,3	259,	57,8
G-MJÓLK, létt	01.01	100	3,4	1,5	4,5				114	95			
GOSBLANDAÐIR ÁFENGIR DRYKKIR	12.06	100	0	0	9,1	0	0,4	86,8	0	0	0	0	0
GOSDRYKKIR, kóladykkir, sykurlausir	12.02	100	0	0	0,1	0	0,1	99,8	5	9,4	0	2	1,7
GOSDRYKKIR, kóladykkir	12.02	100	0,	0,	10,5	0,	0,1	89,4	2,	19	1,	2	1,0
GOSDRYKKIR, sódavatn	12.02	100	0,	0,	0,	0,	0,1	99,8	2,6	0,	0,31	52,3	0,
GOSDRYKKIR, sykraðir	12.02	100	0,	0,	10,5	0,	0,	89,5	2	15	1	2	1
GOSDRYKKIR, sykurlausir	12.02	100	0,	0,	0,1	0,	0,1	99,6	5,	0,	0,	2	4,
GOSDRYKKIR, sykurskertir	12.02	100	0,	0,	0,6	0,	0,1	99,3	5,	0,	0,	2	6,
GOSDRYKKUR, appelsín	12.02	100	0,	0,	10,8	0,	0,	88,5	5,	0,5	0,	2	5,9
GRANATEPLI	06.01	100	0,7	0,6	16,1	3,4	0,6	81,0	3,	8,	3,	3,	260,
GRASLAUKUR, hrár	05.02	100	2,6	0,4	1,4	1,1	1,0	93,5	80,	35,	24,	15,	361,
GRÁFÍKJUKAKA	04.06	100	6,5	20,3	49,1	1,7	2,2	20,2				337,	
GRÁLÚÐA, flök, hrá	08.01	100	14,1	12,9	0	0	0,96	73,2	5,9	186	21,1	62,8	328
GRÁSLEPPA, hrá	08.01	100	6,3	7,6	0,	0,	0,7	85,4					
GRÁSLEPPA, sigin, hrá	08.04	60	13,6	30,6	0	0	2,2	53,1	13,3	239	18,4	507	305
GRÁSLEPPA, sigin, soðin	08.04		11,7	30,6	0	0	2,0	55,4	12,9	212	13,4	526	271
GRÁSLEPPA, söltuð, hrá	08.04	60	6,8	12,8	0,	0,	2,6	77,0	12,	84,	8,	921,	127,
GRÁSLEPPUHRÖGN, hrá	08.01	100	14,0	3,7	2,4	0,	1,1	79,5	16,1	158	5,4	136	222
GREIPALDIN	06.01	68	0,7	0,3	5,2	0,6	0,4	90,7	35,	21,	10,	2,	145,

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
GREIPSAFI, hreinn	12.04	100	0,3	0,1	10,3	0,	0,4	88,9	9,	12,	8,	7	112,
GRÍSASNITSEL, m raspi, steikt, Goða	07.03	100	14	13	17	0	2,5	53,5				600	
GRÆNKÁL, hrátt	05.02	73	4,3	1,2	3,1	4,3	2,1	85,0	180,	73,	40,	35,	264
GRÆNMETI, blandað, niðursoðið	05.07	100	3,	0,2	15,		1,5	80,3					
GRÆNMETISSAFI	12.04	100	1	0,5	4,5	0,5	0,5	93	11	17	11	270	193
GULLLAX, flök, hrá	08.01		18,2	3,52	0	0	1,22	77,6	24,4	193	34,3	136	307
GULRÓFUR, hráar	05.01	84	1,6	0,1	5,4	3,3	0,7	88,9	24,	36,	13,	18,	272,
GULRÓFUR, soðnar	05.01	100	1,7	0,1	5,7	3,5	0,7	88,3	24	36	13	18	272
GULRÓTAKAKA	04.06	100	5,6	21,5	33,2	2,1	1,5	36,1	119	173	21	192	232
GULRÓTASAFI, niðursoðinn	12.04	100	0,95	0,15	9,28	0,80	0,75	88,9	24	42	14	29	292
GULRÆTUR, hráar	05.01	90	0,7	0,4	5,5	2,7	0,7	90,2	23,	16,	12,	30,	246,
GULRÆTUR, soðnar	05.01	100	0,74	0,42	5,8	2,8	0,7	89,7	23	16	12	30	246
GÚRKUR, hráar	05.02	100	0,8	0,1	1,9	0,9	0,4	96,0	17,	24,	11,	11,	164,
GÚRKUR, súrsaðar	05.07	100	0,9	0,3	12	1,8	0,4	84,6	15	22	10	700	140
GÆSIR, kjöt án skinns, hrátt	07.06	75	22,8	7,1	0,	0,	1,1	69,0	13,	312,	24,	69,	315,
HAFRAGRAUTUR, án sykurs og mjólkur	04.03	100	1,3	0,8	6,8	1,3	0,6	89,2	13	49	14	195	42
HAFRAMJÖL, HAFRAGRJÓN	04.01	100	13,2	6,4	55,9	11,7	2,1	10,3	123,	471,	117,	4,	400,
HAKKBOLLUR, steiktar, í súrsætri sósu, Fljótlegt & freistandi	16.03	100	8,0	8,0	16,0							400	
HAKKRÉTTUR m grænmeti, steiktur	16.03	100	7,7	5,1	2,8	1,5	1,7	81,2	12	93	18	320	290
HAKKRÉTTUR m hrísgrjónum, steiktur	16.03	100	8,6	3,6	11,8	2,8	1,9	71,5	20,8	101,	22,8	426,	269,
HAKKRÉTTUR m tómatsósu, steiktur	16.03	100	11,1	7,8	2,8	0,9	2,0	75,3	11	120	19	450	307
HAKKRÉTTUR með grænmeti, án feiti, steiktur	16.03	100	7,7	3,9	2,8	1,6	1,7	82,2	12	94	18	320	290
HAKKRÉTTUR, með tómatsósu, án feiti	16.03	100	11,3	5,9	2,9	0,9	2,0	76,8	11	120	20	450	310
HAMBORGARHRYGGUR, álegg, soðið	07.08	100	16,3	11,3	0,7	0	3,5	68,2	7	210	28	1000	370
HAMBORGARHRYGGUR, hrár	07.03	100	16,6	16,8	0,	0,	3,5	62,6	7,	210,	28,	984,	370,
HAMBORGARI, hrár, án brauðs	07.02	100	20,2	15,0	0,8	0,	1,2	70,1	10,	209,	24,8	656,	247,
HAMBORGARI, steiktur, án brauðs	07.02	100	26,9	14,2	0,	0,	1,6	57,7	9,7	220	25	490	400
HAMBORGARI, steiktur, McDonald	16.01	100	14,6	8,0	24,0	1,4	1,7	50,4	35	160	26	230	260
HAMBORGARI, steiktur, með brauði	16.01	100	17,7	7,9	19,6	0,8	2,0	52,0	29,9	201,	28,8	510,	310,
HAMBORGARI, steiktur, með brauði, grænmi og sósu	16.01	100	13,9	11,3	20,1	1,3	1,4	52,2	30	140	22	140	230

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
HAMSATÓLG	10.03	100	1,1	93,1	0,	0,	0,9	4,9	5,8	10,8	1,3	323,	18,8
HANGIÁLEGG, soðið	07.08	100	21,6	13,5	0,	0,	3,4	61,3	15	165	38	1380	270
HANGIÁLEGG, soðið, fituskert	07.08	100	16,0	5,2	1,3	0,	4,3	72,2	10	137	19	1260	400,
HANGIKJÖT, hrátt	07.01	100	18,8	10,0	0,	0,	4,6	66,4	10	137	19	1460	239
HANGIKJÖT, soðið	07.01	100	20,9	11,1	0	0	5,1	62,7	11	145	20	1540	252
HARÐFISKUR, steinbítur	08.02	100	69,7	11,2	0,	0,	5,6	13,5	100,	1000,	103,	518,	1750,
HARÐFISKUR, ýsa	08.02	100	76,2	2,1	0,	0,	5,20	18,1	36,9	745	95,8	626	1597
HÁKARL, glerhákarl, kæstur	08.04	100	29,8	47,7		0,	2,1	20,7					
HÁKARL, hvítur hákarl, kæstur	08.04	100	22,0	35,8	0,	0,	1,7	43,9	10,7	252,	23,	92,	332,
HÁKARL, kæstur	08.04	100	17,2	35,6	0,	0,	1,6	45,3	5,8	190	12,7	358	295
HEILHVEITI	04.02	100	10	1,7	60,5	12,3	1,5	14,0	35,	323,	105,	3,	378,
HEILHVEITI, próteinríkt	04.02	100	15,0	1,7	55,5	12,3	1,5	14,0					
HIRSIFLÖGUR	04.01	100	12,1	3,3	71,8	2,0	0,9	9,9	9,5	240,	100,	0,4	220,
HJARTARSALT	13.02	100	0,	0,	0,	0,	100	0,	0,	0,	0,	0,	0,
HJÓNABANDSSÆLA	04.06	100	5,7	16,9	58,2	2,5	1,5	16,6	94	174	29,5	224,	139
HLAUP, sterkjuhlaup	11.03	100	6,8	0,	74,9	0,	0,1	18,2	3,1	0,	0,7	5,4	2,7
HLÝRI, hrár	08.01	50	16,0	6,3	0,	0,	1,0	78,2	35,	180,	25,	105,	282,
HNETUKAKA	04.06	100	6,4	30,1	45,5	1,6	2,3	14,1				305,	
HNETUR, jarðhnetur	06.03	73	24,9	42,7	15,7	7,7	2,3	6,7	80,	330,	170,	2,	703,
HNETUR, jarðhnetur, saltaðar, olía	06.03	100	26,4	47,0	13,1	8,1	3,5	1,9	88,	517,	185,	433,	682,
HNETUR, pistasíuhnetur	06.03	52	17,9	55,4	16,1	6,1	2,6	2	110,	420	130	6,	1040,
HNETUR, valhnetur	06.03	45	14,3	64,3	11,3	5,6	1,7	2,8	94	380	160	7	450
HNETUSMJÖR	10.06	100	22,6	53,7	12,2	7,6	3,8	1,1	37,	330,	180,	350,	700,
HNOÐMÖR	10.03	100	0,4	96,4	0,	0,	0,1	3,1	3,5	8,7	2,0	23,7	14,3
HREÐKUR, hráar	05.01	94	0,8	0,1	1,7	1,5	0,7	95,2	25,	15,	13,	18,	269,
HREFNUKJÖT, hrátt	07.05	100	25,2	2,1	0	0	1,0	73,1	4,3	242	27,9	60	220
HREINDÝRAKJÖT, hrátt	07.05	66	22,0	2,0	0,	0,	0,9	74,	10,	189,	33,	95,	440,
HRÍSGRJÓN, hvít, póleruð, hrá	04.01	100	8,4	0,5	78,0	2,3	0,6	10	49	110,	45	49	79
HRÍSGRJÓN, hvít, póleruð, soðin	04.01	100	2,9	0,2	27,3	0,8	1,3	69	17	39	16	150	28
HRÍSGRJÓN, hvít, vítamínrik, hrá	04.01	100	7,4	0,3	81,6	0,7	0,7	11,5	10,	110,	35,	1,8	150,
HRÍSGRJÓN, hýðishrísgrjón, hrá	04.01	100	7,5	1,9	72,8	4,2	1,2	11,2	11,	250,	119,	1,8	251,
HRÍSGRJÓN, hýðishrísgrjón, soðin	04.01	100	2,5	0,7	19,5	2,6	1	73	4	93	36	150	75
HRÍSGRJÓNADRYKKUR, kalkbættur	12.04	100	0,10	1,0	9,4	0,1	0,30	89,28	120	56	11	30	27

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
HRISGRJÓNAGRAUTUR, úr léttnjólk	01.03	100	3,6	1,3	13,8	0,5	1,0	79,8	91	83	14	160	146
HRISGRJÓNAGRAUTUR, úr nýmjólk	01.03	100	3,6	3,2	13,9	0,5	1,0	78,0	89	80	14	161	140
HRÍSKÚLUR, Freyjuhrís	11.03	100	8,3	22,9	63,9	1,5	1,6	1,0	394	218	43	444	380
HRÍSKÚLUR, Nóakropp	11.03	100	8,9	31,7	55,5	0,8	2,0	0,8	350	259	49	255	490
HRÍSKÖKUR, saltaðar	04.05	100	7,6	3,5	79,1	4,2	1	4,6	49	110	45	300	79
HRÍSMJÓLK, m sósu, sykurskert	01.03	100	2,6	3,9	17,3	0,5	0,7	74,3	78	82,6	10,2	61	141
HRÍSMJÓLK, með sætri sósu	01.03	100	2,8	5,3	24,2	0,2	0,7	66,8	98,4	82,6	10,2	47,9	141
HRÍSTERTA	04.06	100	7,0	20,9	54,9	0,6	1,8	14,9				328,	
HROSSABJÚGU, hrá	07.08	100	12,	20,	3,	0,	2,6	62,4				1140	
HROSSAFITA	10.03	100	0,	90,8	0,	0,	0,	8,2					
HROSSAKJÖT, hrátt	07.04	90	20,9	9,8	0,	0,	1,0	67,8	6,3	192,	22,9	57,9	311,
HRÚTSPUNGAR, soðnir, súrsaðir	07.09	100	19,1	3,2	0,9	0,	1,2	75,6		265,	12,3	171,	380,
HRÖKKBRAUÐ, fínt	04.04	100	11,0	8,5	67,7	6,0	1,6	5	70	220,	50	400	260,
HRÖKKBRAUÐ, gróft	04.04	100	12,6	3,2	58,4	15,6	3,2	7,0	55,	300,	110,	280,	530,
HUMAR, hrár	08.06	28	17,3	0,4	0,	0,	1,7	81,3	73,2	213	48,8	307	292
HUNANG	11.02	100	0,3	0,	82,0	0,	0,2	18,0	5,1	7,2	2,9	11,	51,
HUNANGSKAKA	04.06	100	6,6	12,2	67,6	1,2	1,6	10,8				203,	
HVALKJÖT, hrátt	07.05	100	23,5	2,4	0,	0,	1,0	74,3	10,	195,	33,	93,	320,
HVALRENGI, súrsað	07.05	100	10,0	12,5	0,	0,	0,6	77,2	48,7	38,	7,7	141,	55,
HVALSPIK	10.03	100	1,	91,	0,	0,	0,2	7,8	0,			25,	
HVANNARÆTUR, hráar	05.01	100	0,3	0,4	16,6		1,1	81,6	65,	90,	61,	42,	364,
HVEITI	04.02	100	9,7	0,98	68,7	3,41	0,56	12,7	17,7	100	20,0	0,9	155
HVEITI, próteinríkt	04.02	100	12,5	0,98	66,7	3,7	0,61	11,9	17	120	30	2	140
HVEITI, vítamín- og járnþætt, Pillsbury best	04.02	100	10,3	0,98	73,6	2,7	0,47	11,9	15	108	22	2	107
HVEITIKÍM	04.01	100	27,5	9,4	31,5	14,	4,4	13,3	41,	1000,	259,	5,5	1046,
HVEITIKLÍÐ	04.01	100	15,4	5,3	21,0	43,5	5,5	11,7	85,	1140,	405,	28,	1230,
HVEITIKORN, heil	04.01	100	11,1	2,0	57,3	16,9	2,3	10,4	40,	350,	150,	5,	384,
HVÍTKÁL, hrátt	05.02	89	1,3	0,2	4,1	2,3	0,6	91,5	32,	25,	11,	15,	242,
HVÍTKÁL, soðið	05.02	100	1,4	0,21	4,3	2,4	0,6	91,1	32	25	11	15	242
HVÍTLAUKSDUFT	13.01	100	16,8	0,8	70,8	1,9	3,3	6,5	80,	417,	58,	26,	1101,
HVÍTLAUKUR, hrár	05.01	79	6,4	0,5	31,6	1,5	1,5	58,6	18,	153,	25,	17,	401,
HVÍTLAUKUR, í olíu	05.01	100	5,8	10,2	28,4	1,4	1,4	52,7	16	137	23	15	360

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
HVÍTVÍN, millisætt	12.07	100	0,1	0,	2,4	0,	0,2	87,5	14,	8,	9,	21,	88,
HVÍTVÍN, þurrt	12.07	100	0,1	0,	0,2	0,	0,3	89,9	9,	6,	8,	4,	61,
HVÍTÖL, JÓLAÖL	12.06	100	0,5	0,	13,	0,	0,2	85,9	4,	26,	8,	5,	44,
HÖRFRÆ	06.03	100	18,6	32,4	8,0	29,9	4,0	7,1	210,	550,	350,	60,	740,
HÖRPUDISKUR, hrár	08.06	13	18,9	0,8	0,	0,	1,4	76,9		192,		255,	
ÍDÝFA, úr fituskertu majonesi	15.01	100	2,2	24,5	11,2	0,	1,9	60,2	48,5	50,8	12,3	570,	154,
ÍDÝFA, úr majonesi	15.01	100	3,3	59,3	2,6	0,	0,5	34,3	8	59	7	597	34
ÍDÝFA, úr sýrðum rjóma	15.01	100	2,7	18,	4,	0,	0,5	74,8	93,	87,	10,	42	120,
ÍDÝFA, úr þykkmjólk og majonesi	15.01	100	2,8	28,2	3,4	0,	1,1	64,5				103,	
ÍS í súkkulaði, Mars	03.01	100	5,0	23,3	37,6	0	1	33,1	140	150	31	91	250
ÍS í súkkulaði, Snickers	03.01	100	5,0	23,3	37,6	0	1	33,1	140	150	31	91	250
ÍS, jógúrtís	03.01	100	4,3	3,9	22,1	0,	0,8	68,9	140	100	13	80	180
ÍS, jurtaís	03.02	100	3,9	10,2	26,4	0,	0,8	56,9	107	84,	14,	178	155
ÍS, jurtaís, Heimaís	03.02	100	3,9	9,6	26,4	0	0,8	59,3	107	84	14,1	178	155
ÍS, jurtaís, Hversdagsís	03.02	100	3,9	10,5	26,4	0	0,8	58,4	107	84	14	178	155
ÍS, jurtaís, Mjúkís	03.02	100	3,9	10,0	21	0	0,8	64,3	107	84	14	178	155
ÍS, límonaðiís	03.03	100	0,	0,	10,0	0,	0,2	89,8	0,47	0,01	0,62	5,0	7,8
ÍS, límonaðiís, Sun Lolly	03.03	100	0	0	20	0,1	0,4	79,5					
ÍS, pinnaís, með súkkulaðihjúp	03.01	100	4,2	10,	23,	0,	1,1	61,7	108,	86,	14,	107,	149,
ÍS, rjómaís, 10% fita	03.01	100	4,1	10,0	21,9	0,	1,0	63,0	121,	121,	13,0	107,	213,
ÍS, rjómaís, 13% fita	03.01	100	3,9	12,7	25,5	0,	1,1	56,8	160,	113,	12,2	80,	186,
ÍS, rjómaís, 14% fita	03.01	100	4,1	13,9	21,9	0,	1,1	59,0	114	129	29	40	242
ÍS, úr ísbúðum	03.02	100	3,9	6,5	18,9	0,	1,0	69,7	96	91	14	60	147
ÍSSÓSA, með súkkulaðiþragði	11.01	100	1,4	2,7	68,3	0,5	0,5	26,6	11,0	27,0	31,5	38,5	111,
ÍSTERTA, með kransakökubotni	03.01	100	4,6	12,0	22,0		1,	60,4					
ÍSTERTA, með marensbotni	03.01	100	4,6	12,0	22,		1,1	60,3				390,	
ÍÞRÓTTADRYKKUR, Aquarius	12.05	100	0	0	6	0	0,5	93,5	0	0	0	0	0
ÍÞRÓTTADRYKKUR, Gatorade	12.05	100	0	0	6	0	0,1	93,9	0	50	10	41	50
ÍÞRÓTTADRYKKUR, Leppin	12.05	100	0,0	0,0	9,1	0,0		90,9	0	50	0	10	50
ÍÞRÓTTADRYKKUR, Powerade	12.05	100	0	0	8,2	0	0,5	91,3	10	10	10	50	10
ÍÞRÓTTADRYKKUR, Prímus, með súkkulaði	12.05	100	7,5	1,3	5,1	2,7	1,5	81,9	161	150	25,0	50	159

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
ÍBRÓTTADRYKKUR, Prímus, vanilla og jarðarber	12.05	100	7,2	1,1	5,9	2,7	1,5	81,6	161	150	25	50	159
JARÐARBER	06.02	98	0,6	0,6	4,8	1,6	0,4	92,1	20,	28,	15,	4,	147,
JÓGÚRT, ávaxta-, án fitu, Pascual	01.02	100	2,8	0,2	16	0,2	0,7	80,1	116	95	12	41	152
JÓGÚRT, ávaxta-, fituskert, Pascual	01.02	100	2,7	1,2	15,8	0,2	0,7	79,4					
JÓGÚRT, ávaxtajógúrt	01.02	100	3,3	3,4	12,4	0,2	0,7	80,0	116	95	12,	41,	152,
JÓGÚRT, ávaxtajógúrt með korni	01.02	100	3,2	3,3	14,8	1,0	0,7	77,0	117,	95,	12,	41,	152,
JÓGÚRT, ávaxtajógúrt, Pascual	01.02	100	2,7	6,1	15,6	0,2	0,7	74,7					
JÓGÚRT, grísk, hrein	01.02	100	7,8	9,2	3,3		0,7	79	101	144	10,1	50	152
JÓGÚRT, hreint	01.02	100	3,8	3,9	5,4	0,	0,7	87,2	139,	95,1	10,1	50,	152,
JÓGÚRT, hreint, sykrað	01.02	100	3,7	3,4	10,4	0,	0,7	81,8	129,	99,	10,4	50,	152,
JÓGÚRT, karamellu-/ kaffi-	01.02	100	3,4	3,5	12,5	0,	0,7	79,9	123,	100,	12,	41,	152,
JÓGÚRT, léttjógúrt, með ávöxtum og klíði	01.02	100	3,5	1,4	13,0	0,5	0,7	80,9	117,	97	11,7	47,	147,
JÓGÚRT, léttjógúrt, sykurskert, m ávöxtum, grænmeti	01.02	100	3,6	1,4	3,8	0,3	0,8	90,1	118	98	12	41	152
JÓGÚRT, með ávöxtum og berjum, FrúTína	01.02	100	2,9	3,1	10,8	0,2	0,7	82,5	94	84	12	41	152
JÓGÚRT, rjómajógúrt	01.02	100	3,0	6,9	14,3	0,2	0,7	74,9	107,	88,	7,9	38,	152,
JÓGÚRT, undanrennujógúrt, sykurskert, með korni eða ávöxtum	01.02	100	4,8	0,2	4,7	0,5	1,0	88,8	154,	122,	20,0	61,8	220,
JÓGÚRT, þykkjógúrt með ávöxtum	01.02	100	3,5	5,1	14,2	0,2	0,8	76,2	120,	99,	10,3	46,6	169,
JÓGÚRT, þykkjógúrt með korni	01.02	100	3,7	5,1	12,4	1,0	0,8	76,9	120,	103,	13,6	48,6	176,
JÓGÚRTDRYKKUR, FrúTína	01.02	100	2,9	1,1	11,9	0,3	0,7	83,1	97	80	12	40	152
JÓGÚRTDRYKKUR, léttur, ávextir / bragðbættur	01.02	100	3,4	1,3	13,2	0	0,7	81,3	112	92,5	7,4	35,	112,
JÓGÚRTDRYKKUR, léttur, m perum, án viðbætts sykurs	01.02	100	3,3	1,4	5,5	0,2	0,7	79,1	122	101	7,4	35	112
JÓGÚRTDRYKKUR, með ávöxtum og músli	01.02	100	3,0	0,9	11,1	1	0,7	83,3	93	77	12	41	152
JÓLAKAKA	04.06	100	6,6	11,3	49,1	3,0	1,0	22,5	56,	288,	22,	357,	168,
JURTAOLÍA, ÍSÍÓ4, D vítamínbætt	10.01	100	0	100	0	0	0	0					
JURTAOLÍA, meðalsamsetning	10.01	100	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
JÖKLASALAT, ÍSSALAT	05.02	87	0,9	0,1	1,5	1,1	0,5	95,9	16,	20,	8,	11,	204,
KAFFI, lagað	12.01	100	0,2	0,	0,3	0,	0,1	99,3	2,	2,	6,	0,	66,

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
KAFFIBAUNIR, ristaðar, malaðar	12.01	100	14,6	15,4	24,9	19,8	19,8	5,5	120,	160,	240,	74,	2020,
KAKÓDRYKKUR, heimalagaður, nýmjólk	01.01	100	3,8	4,3	9,8	0,7	0,9	80,6	100	99	24	43	233
KAKÓDRYKKUR, Mjólkursams, léttmjólk	01.01	100	3,4	1,0	10,1	0,5	0,8	84,2	109	91	19,4	43,3	205
KAKÓDRYKKUR, Swiss Miss án viðb syk	12.01	100	1,8	0,3	5,3	0,6	0,5	91,5	170	43	12	94	98
KAKÓDRYKKUR, Swiss-Miss með sykri	12.01	100	1,2	1,3	12,4	0,6	0,5	84	24	43	12	76	98
KAKÓDUFT	12.01	100	24,0	21,9	18,6	24,0	8,1	3,4	105,	660,	523,	35,	3490,
KAKÓDUFT, fituskert	12.01	100	19,0	11,0	50,8	5,7	10,0	3,5	110,			35,	3490,
KAKÓDUFT, sykrað, fyrir drykki	12.01	100	5,9	4,4	81,7	0,5	5,4	2,1					
KALKÚNAR, kjöt án skinns, hrátt	07.06	57	21,9	2,2	0,	0,	1,0	75,5	10,			93,	230,
KANILL	13.01	100	5,1	3,2	51,6	24,4	4,3	11,4	1230,	61,	56,	26,	500,
KANILSNÚÐAR, harðir	04.06	100	7,9	20,7	56,1	3,3	1,0	11,0	50	100	20	300	200
KANILSNÚÐAR, mjúkir, Findus	04.06	100	8,5	13	52,7	2,3	1,0	22,5	34	348	12	832	63
KANILSNÚÐAR, mjúkir, Myllan	04.06	100	6,0	5,0	53,0	6,0						140	
KAPLAMJÓLK	01.01	100	1,8	1,5	6,2	0,	0,3	89,9	110,	54,	9,		64,
KARAMELLUR, rjómakaramellur	11.03	100	0,8	7,6	87,6	0,	1,0	3,0	40,7	28,7	19,5	247,	76,8
KARFI, hrár	08.01	50	17,1	3,9	0	0	1,0	80,0	7,75	174	21,1	69,2	261
KARRÍ, duft	13.01	100	12,7	13,8	41,9	16,3	5,6	9,5	478,	349,	254,	52,	1543,
KARRÍMAUK	13.01	100						17,3					
KARTÖFLUDUFT	05.08	100	7,1	4,3	70,6	6,9	2,4	8,7	55,	240,	60,	150,	950,
KARTÖFLUMJÖL	05.08	100	0,1	0,1	82,0	0,3	1,0	14,4	25,	7,2	6,	3,5	34,
KARTÖFLUMÚS	05.03	100	2,6	2,7	14,8	1,8	0,97	77,3	23	48	21	36	370
KARTÖFLUR, hráar	05.03	85	2,2	0,3	14,2	2,0	0,9	80,5	4,	38,	23,	15,	400,
KARTÖFLUR, soðnar	05.03	85	1,8	0,1	16,3	1,4	0,9	79,5	4,	36	22	14	380,
KARTÖFLUSALAT, með majonesi	15.03	100	2,2	16,1	12,9	1,1	1,0	66,8	8,5	38	16	104	259
KAVÍAR, grásleppuhrogn, í krukkum	08.05	100	10,0	4,	1,	0,	4,4	80,0	20	125	3,68	1600,	77
KAVÍAR, laxa- og hrognamauk í túpum	08.05	100	8,0	44,0	6,5	1	8	32,5	43	330	15	1500	100
KAVÍAR, þorskrognamauk, í túpum	08.05	100	10,5	35,2	13,7	0	6,2	32	20	166	7	2449	117
KÁLFABJÚGU, soðin	07.08	100	10,9	18,4	3,8	0,	2,0	63,8				420	
KEILA, flök, hrá	08.01	50	19,1	1,3	0,	0,	1,0	80,4	37,			118,	290,
KEILA, mjólkurdrykkur m ávaxtasafa	01.02	100	3,1	1,8	11,8	0	0,7	82,6	101	84	12	41	152
KEX, heilhveitikex	04.05	100	8,6	15,1	62,5	7,1	2,0	4,7	70,	260,	60,	430,	200,
KEX, hveiti-/hafrakex	04.05	100	7,4	20,3	66,0	4	2,0	3,0	70,	160,	40,	439	200,
KEX, kremkex, Frón	04.05	100	5,7	17,5	65,4	3,	0,9	2,2	50,	100,	20,	255,	100,

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
KEX, maríukex, án súkkulaðis	04.05	100	6,9	10,8	75,2	2,3	1,4	3,4	50,	120,	20,	390,	200,
KEX, matarkex, Frón	04.05	100	8,08	12,6	69,6	2,8	1,0	5,9	50,	100,	20,	265	200,
KEX, matarkex, gróft, Frón	04.05	100	8	12	66	5	1,0	8	50	100	20	265	200
KEX, saltkex	04.05	100	6,7	27,6	52,8	4,2	6,0	5,0	52,	141,	29,	1800,	120,
KEX, súkkulaðikex	04.05	100	5,8	22,4	60,1	3,5	1,6	2,9	110,	150,	30,	295,	300,
KEX, tekex	04.05	100	9,5	15,5	64,5	4,3	1,1	4,3	110,	110,	25,	610,	120,
KINDABJÚGU, soðin	07.08	98	11,9	21,0	4,8	0,2	2,8	59,4	17	209	16	899	219
KINDAHAKK, hrátt	07.01	100	20,6	15,0	0,	0,	1,0	63,6	4,5	166,	21,6	70,0	270,
KINDAKÆFA, föst	07.09	100	15,2	34,3	0,7	0,	2,9	46,1	29,	97,	12,	1010,	150,
KINDAKÆFA, smyrjanleg	07.09	100	13,8	21,0	0,9	0,	2,4	61,9	29	97	12	1010,	120,
KINNAR, nætursaltaðar, hráar	08.04	60	15,9	0,8	0,	0,	3,0	80,8	16,5	106,	17,2	1080,	172,
KIRSUBER	06.02	87	1,5	0,4	9,8	1,7	0,7	85,8	20,	17,	8,	2,	176,
KÍNAKÁL, hrátt	05.02	93	1,0	0,2	1,8	1,4	0,5	95,3	40,	28,	11,	24,	190,
KÍVÍ	06.01	86	1,0	0,5	11,6	2,4	0,7	83,	27,	28,	13,	3,	270,
KJÚKLINGAÁLEGG, soðið	07.08	100	20	0,7	0,9	0	1,0	77,4	4	190	22	700	260
KJÚKLINGABITAR, djúpsteiktir	07.06	62	25,1	13,8	5,6	0,3	2,5	54,9	13	200	25	570	310
KJÚKLINGARÉTTUR, m græn & rjóma	16.03	100	11,9	11,4	4,6	1,2	1,7	69,3	24	140	23	346	316
KJÚKLINGARÉTTUR, með grænmeti, án rjóma, soðinn	16.03	100	11,2	5,3	3,0	1,5	1,7	77,4	13	127	22	333	302
KJÚKLINGUR, bringur án skinns hráar	07.06	100	23,6	1,1	0,	0,	1,0	74,9	4,4	231,	27,	58,	317,
KJÚKLINGUR, læri, með skinni, hrátt	07.06	100	19,1	6,4	0,	0,	1,0	72,2	6,9	201,	21,	58,	317,
KJÚKLINGUR, með skinni, hrár	07.06	58	18,2	12,4	0,	0,	0,9	68,1	7	180	20	80	260
KJÚKLINGUR, með skinni, ofnsteiktur	07.06	61	23,3	17,0	0,	0,	2,3	59	9	175	28	500	400
KJÖT Í KARRÍL	16.03	75	11,6	9,7	3,1	0,6	1,0	74,0	9,04	120,	17,7	166,	226,
KJÖTBOLLUR, fars-, steiktar, Goða	07.08	100	15	15	18	0	2,5	49,5				600	
KJÖTBOLLUR, farsbollur, hráar	07.08	100	8,8	9,5	6,0	0,	3,2	72,5	27,5		22,0	590,	140,
KJÖTBOLLUR, farsbollur, soðnar	07.08	100	11,4	16,9	6,3	0,2	3,0	62,1	73	140	23,2	970	220
KJÖTBOLLUR, farsbollur, steiktar	07.08	100	11,7	21,3	6,5	0,2	3,1	57,5	78	150	24	1100	230
KJÖTBOLLUR, hakkbollur, hráar	16.03	100	16,0	12,7	8,4	0,5	2,5	60,0	41,4	167,	23,5	680,	277,
KJÖTBOLLUR, hakkbollur, steiktar	16.03	100	15,6	12,4	8,3	0,5	1,0	62,2	42	180	19	77	310
KJÖTBUFF úr hakki, mjólk, eggjum	07.02	100	17,0	11,2	8,9	0,8	1,1	61,0	45,8	185,	19,8	146,	318,
KJÖTBÚÐINGUR, Krakkabúðingur, soðinn, í pylsugörn	07.08	100	11,0	13,0	3,3	0,3						900	

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
KJÖTBÚÐINGUR, soðinn, í pylsugörn	07.08	100	10,3	12,3	7,7	0,1	2,7	66,0				750	
KJÖTFARS, hrátt	07.08	100	10,3	15,2	5,7	0,2	2,7	65,9	69	129		923	206
KJÖTPATE, bakað	07.08	100	13,0	22,6	4,3		2,2	57,8				840	
KJÖTPATE, innbakað í smjördeigi	07.08	100	12,8	19,1	9,9		2,2	55,3					
KJÖTPOTTRÉTTUR, með grænmeti og rjómasósu, soðinn	16.03	100	12,1	9,8	4,2	1,1	1,8	71,4	23	140	22	370	330
KJÖTPOTTRÉTTUR, með rjómasósu, soðinn	16.03	100	16,1	13,5	3,8	0,5	1,9	64,8	28	166	23	420	310
KJÖTPOTTRÉTTUR, með sósu og grænmeti, án rjóma, soðinn	16.03	100	11,6	3,9	3,0	1,5	1,9	78,4	13	130	23	370	340
KJÖTPOTTRÉTTUR, með sósu, án rjóma, soðinn	16.03	100	15,2	5,2	2,6	1,1	2,2	74,3	15	150	25	490	340
KJÖTSOÐ	15.02	100	0,	2,7	0,	0,	0,5	96,8	0,	13,	2,	326,	54,
KLEINUHRINGIR	04.06	100	7,6	17,4	45,7	1,1	1,4	26,8	37,	330	25	522,	84,
KLEINUHRINGIR, amerískir	04.06	100	5,3	16,1	54,1	1,2	1,4	22,1	59,	66,	19,	170,	76,
KLEINUHRINGIR, með súkkulaðihjúp	04.06	100	7,6	17,4	49,0	1,1	1,4	26,76	69,2	173,	21,1	253,	148,
KLEINUR	04.06	100	8,8	18,2	48,9	1,7	1,7	19,7	42,	330,	25,	453	150,
KLEINUR, Gæðabakstur	04.06	100	8,8	21,0	48,9	1,7	1,7	20,7	42	330	25	453	150
KLEINUR, Myllan	04.06	100	7,3	31,1	44,0	1,5	1,7	14,4	42	330	25	418	150
KLEINUR, Ömmubakstur	04.06	100	8,8	19,0	48,9	1,7	1,7	19,0	42	330	25	453	150
KLETTASALAT	05.02	100	2,58	0,66	3,65	1,6	1,40	91,71	160	52	47	27	369
KLÍPA	10.04	100	8,	27,	5,	0,	1,9	58,1	60,	75,	1,	1100,	20,
KOLMUNNI, hrár	08.01	44	18,1	0,8	0,	0,	1,2	80,5	24			51	332,
KONFEKT	11.03	100	8,1	24,5	55,9	0,9	1,9	8,7	144,	167,	42,2	54,9	334,
KONÍAK	12.08	100	0,	0,	0,5	0,	0,1	68,	0,	0,	0,	0,	0,
KÓKOSBOLLA	11.03	100	1	2	83,5	0	1	12,5	0	0	0	0	0
KÓKOSFEITI	10.01	100	0,	100,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
KÓKOSFORMKAKA	04.06	100	6,3	19,0	47,6	0,8	1,3	25,0				310,	
KÓKOSKAKA	04.06	100	6,8	31,4	46,7	5,5	1,8	7,8				242,	
KÓKOSKÚLUR, úr bakaríum	11.03	100	5,6	16,5	61,9		1,3	14,7					
KÓKOSMJÓLK, létt, niðursoðin	06.03	100	1,0	7,0	4,0	0	0,97	87					
KÓKOSMJÓLK, niðursoðin	06.03	100	1,7	16,6	3,1	0,25	0,97	72,88	18	96	46	19,35	220
KÓKOSMJÖL	06.05	100	6,1	65,7	10,8	13,0	1,9	2,5	23,	160,	90,	28,	660,

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
KÓKÓMJÓLK	01.01	100	3,2	2,0	9,0	0,1	0,8	84,9	110,	89	19,4	43,3	205,
KÓKÓMJÓLK, sykurskert	01.01	100	3,4	1,0	6,7	0,1	0,8	88,0	113	94		50	
KRANSAKAKA	04.06	100	7,7	16,5	63,6	2,0	0,6	9,3	37	150	88	34	181
KRINGLUR	04.04	100	11,5	2,4	72,2	3,0	2,5	8,4	35,1	145,	34,2	591,	161,
KRYDDKAKA	04.06	100	5,0	10,8	60,3	1,6	1,3	21,0	36,	99,	18,	474,	79,
KRYDDMAUK (relish)	15.01	100	0,37	0,47	34,0	1,1	2,0	62,1					
KRYDDSULTA, með mangó	06.06	100						42,3					
KRÆKIBER	06.02	100	0,6	0,5	6,3	5,6	0,2	87,3	11,	11,	6,	4,	93,
KRÆKIBERJASAFT	12.03	100	0,4	0,	32,0	1,	0,2	66,4	8,	8,	4,	20,	
KRÆKIBERJASULTA	06.06	100	0,3	0,	53,5	2,5	0,1	43,6	5,	5,	3,	15,	
KRÆKLINGUR, hrár	08.06	17	10,5	2,6	3,5	0,	1,3	82,5	30,	145,	39,	582,	145,
KRÆKLINGUR, soðinn	08.06	0	15,4	2,1			1,7	78,3	62	192	65,7	309	116
KÚFSKEL, vöðvi, hrár	08.06	17	8,2	0,61	2,5	0	2,7	86,0	62,9	118	73,3	516	149
KÚMEN	13.01	100	18,6	14,6	39,9	12,7	5,5	8,7	689,	568,	258,	17,	1351,
KÚRBÍTUR, hrár	05.02	88	1,8	0,4	2,7	0,9	0,5	93,7	25,	45,	22,	1,	360,
KÚSKÚS, hrátt	04.07	100	12,8	0,64	72,4	5,0	0,62	8,56	24	170	44	10	166
KÚSKÚS, soðið	04.07	100	3,79	0,16	21,8	1,4	0,26	72,6	8	22	8	5	58
KVARG, með berjum / ávöxtum	01.02	100	5,0	5,8	13,7	0,1	0,7	74,7	116,	94,	10,	51,	138,
LAKKRÍS	11.03	100	6,2	1,6	66,8	0,5	1,5	23,4	39,6	43,0	34,3	473	154,
LAKKRÍSKONFEKT	11.03	100	3,7	5,2	80,8	0,5	1,0	8	170	44	76	57	600
LAMBABLÓÐ	07.09	100	19,3	0,19	0	0	1,72	80,7	6,91	29	3,6	229	181
LAMBAEISTU, snyrt hrá	07.09	0	12	1,16	0	0	1,11	87,8	4,43	158	13,3	107	311
LAMBAFRAMPARTUR, fitusnyrtur, hrár	07.01	37	17,4	17,2	0,	0,	0,9	64,5	4,5	166,	21,6	70,0	270,
LAMBAFRAMPARTUR, m. fitu, hrár	07.01	76	15,1	25,1	0,	0,	0,8	58,5	4,5	166,	21,6	70,0	270,
LAMBAGARNIR	07.09	0	12	1,52	0	0	1,01	86					
LAMBAGRILLLEGGUR /SKANKI, hrár	07.01	76	17,9	11,1	0,	0,	1,0	68,2	6,			78,	350,
LAMBAHJÖRTU, fitusnyrt, hrá	07.09	74	17,1	5,68	0,45	0,01	1,07	75,7	3,30	180	19,8	81	259
LAMBAHJÖRTU, með fitu, hrá	07.09	100	15,1	12,4	0,	0,	0,9	70,9	7,	220,	21,	95,	280,
LAMBAHRYGGUR, með fitu, hrár	07.01	78	15,8	30,6	0,	0,	0,7	52,4	7,	140,	17,	61,	230,
LAMBAHRYGGVÖÐVAR, án fitu, hráir	07.01	100	21,5	6,2	0,	0,	1,1	71,1	6	210	27	78	350
LAMBAHRYGGVÖÐVAR, án fitu, steiktir	07.01	100	26,1	9,7	0	0	2,6	61,6	7,7	260	36	570	420
LAMBAINNANLÆRI, hrátt	07.01	100	21,5	6,2	0	0	1,1	71,1					
LAMBAKJÖT, millifeitt, soðið	07.01	100	27,1	17,3	0	0	2,8	52,7	7,3	250	36	670	410

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
LAMBAKJÖT, millifeitt, steikt	07.01		23,1	17,2	0	0	2,4	57,3	6,5	220	32	570	360
LAMBAKJÖT, súpukjöt, hrátt	07.01	78	16,4	26,2	0,	0,	0,8	56,8					
LAMBAKJÖT, súpukjöt, soðið	07.01	72	24,9	24,8	0	0	3,0	46,5	7,5	260	39	750	420
LAMBAKJÖTSBITAR, í raspi, steiktir	07.01	100	15,4	13,7	12,3	0,4	2,1	56,0				590,	
LAMBAKÓTILETTUR, glóðaðar	07.01	68	26,3	22,5	0,	0,	1,2	51,0	9,				
LAMBAKÓTILETTUR, hráar	07.01	69	16,6	28,0	0,	0,	0,9	54,9	7,	140,	17,	61,	230,
LAMBAKÓTILETTUR, steiktar í raspi	07.01	100	19,0	27,4	7,5	0,6	1,6	43,9	17,1	183,	25,6	542,	286,
LAMBALIFUR, hrá	07.09	100	21,9	4,7	1,5	0,	1,5	70,1	6,0	376	16,8	74	273
LAMBALIFUR, steikt	07.09	100	25,1	11,4	4,1	0,1	2,9	56,1	8,6	430,	23,0	564,	317,
LAMBALUNDIR, hráar	07.01	100	21,5	6,2	0	0	1,1	71,1					
LAMBALUNGU, hreinsuð	07.09	0	17,5	2,45	0	0	1,15	79,3	6,59	176	10,9	138	213
LAMBALÆRI, fitusnyrt, hrátt	07.01	64	19,2	10,9	0,	0,	1,0	68,6	6,	210	20,0	46,1	350
LAMBALÆRI, fitusnyrt, ofnbakað	07.01		26,5	11,1	0	0	2,7	59,4	8,2	270	39	610	460
LAMBALÆRI, kryddlegið, hrátt	07.01	79	18,7	10,4	0,	0,	2,4	67,2				540,	
LAMBALÆRI, með fitu, hrátt	07.01	79	18,5	14,1	0,	0,	1,0	66,5	4,5	166,	21,6	70,0	270,
LAMBALÆRISSNEIÐAR, steiktar	07.01	100	29,0	8,9	0,	0,	1,7	61,4	30,9	257,	28,9	339,	387,
LAMBALÆRISSNEIÐAR,steiktar m. raspi	07.01	100	25,2	9,4	4,2	0,3	2,7	58,2	24,0	244,	28,8	740,	363,
LAMBAMILTU	07.09	0	17,6	4,61	0,95	0	1,24	75,6	4,67	193	14,7	97	291
LAMBAMÖR	10.03	100	0,	94,1	0,	0,	0,	5,1	0,98	0,	0,5	19,2	2,8
LAMBANÝRU, hrá	07.09	98	14,9	4,37	0,1	0	1,23	79,4	8	191	14,7	172	220
LAMBASLÖG, hrá	07.01	89	14,5	34,5	0,	0,	0,7	50,2	4,5	166,	21,6	70,0	270,
LAMBAVAMBIR	07.09	100	12,9	1,15	0	0	0,4	85,7					
LAMBAÞINDAR, hráar	07.09	100	18,7	6,87	0	0	0,94	73,4	3,42	122	18,2	63	267
LANGA, hrá	08.01	40	19,8	0,2	0,	0,	1,1	79,2	28,			72,	360,
LASANJA, grænmetis-, ofnbakað	16.02	100	6,0	3,3	20,4	2,1	1,3	67,0	96	120	25	190	220
LASANJA, með kjöti og grænmeti ofnb.	16.02	100	7,6	5,2	10,0	1,1	1,9	74,2	129,	140,	23,	530,	300,
LAUFABRAUÐ	04.04	100	8,0	32,5	49,8	2,3	1,4	6,0	175,	200,	22,	244,	146,
LAUKUR, hrár	05.01	90	1,6	0,3	8,1	1,9	0,5	87,6	35,	39,	8,	2,9	171,
LAUKUR, steiktur í jurtaolíu	05.01	100	1,6	7,2	8,0	1,9	0,5	80,9	34	38	8	3	168
LAUKUR, þurrkaður	05.08	100	10,2	1,7	68,1	12,1	3,4	4,5	257,	303,	92,	21,	1622,
LAX, eldislax, hrár	08.01	65	20,1	10,8	0,	0,	1,2	68,6	6,30	237	23,4	40,4	337
LAX, grafinn	08.04	93	21,3	8,4	0,6	0,	4,5	63,4	10,4	210,		1520,	295,
LAX, reyktur	08.04	95	23,2	8,2	0,	0,	3,2	67,2	6,4	306	30,	1150,	330,

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
LAX, soðinn	08.01	65	22,9	6,7	0,	0,	2,1	57,1	23,8	236,	30,2	309,	390,
LAX, steiktur	08.01	65	20,5	10,5	0,	0,	2,0	57,0	23,0	224,	28,5	311,	371,
LAX, villtur, hrár	08.01	65	20,4	9,7	0,	0,	1,9	68,0	8,	262	30	63,	482
LÉTT OG LAGGOTT	10.04	100	7,7	40,	1,0	0,	2,2	48,6	69,9	151,	6,2	724,	116,
LÉTT OG LAGGOTT, með ólífuo líu	10.04	100	7,5	40	1,0	0	2,2	48,6	69,9	151	6,2	724	116
LÉTTMJÓLK	01.01	100	3,4	1,5	4,5	0,	0,7	89,7	114	95	10,	48,	156,
LÉTTMJÓLK, með ab gerlum	01.02	100	3,4	1,0	4,5	0,	0,7	90,4	114,	95,	9,	48,	156,
LÉTTSÚRMJÓLK	01.02	100	3,4	1,5	3,7	0,	0,7	90,7	114,	95,	10,	47,	151,
LÉTTSÚRMJÓLK, ávaxta-, sykurskert	01.02	100	3,1	1,4	4,3	0	0,7	90,5	104	86	10	47	151
LGG+, hreint, með sætuefni	01.02	100	3,0	0,1	4,9	0	0,7	91,3	102	84	10	51	165
LGG+, m ávaxtasafa og sætuefni	01.02	100	2,8	0	5,4	0,3	0,5	91,3	60	40	5	20	80
LGG+, með ávaxtasafa og sykri	01.02	100	1,3	0	12,0	0,3	0,5	86,2	60	40	5	20	80
LH MJÓLKURDRYKKUR, án viðbætts sykurs, með berjum	01.02	100	2,0	0,2	2,0	0	0,7	95,1	211				
LH MJÓLKURDRYKKUR, sykurskertur, með ávöxtum, berjum	01.02	100	2,0	0,2	8,0	0	0,7	89,1	211				
LIFRARKÆFA, bökuð	07.09	100	9,7	18,9	6,9	0,4	2,2	62,4	16,3	260	11,0	626	179
LIFRARKÆFA, bökuð, fituskert	07.09	100	12,6	11,2	10,9	0,4	2,4	62,9	16,3	260	11	626	179
LIFRARKÆFA, niðursoðin	07.09	100	9,9	21,8	3,5	0,	2,4	62,8	70,			593	218,
LIFRARPYLSA, soðin	07.09	95	8,6	26,5	11,7	2,2	1,8	49,2	33	169	26	477	142
LIFRARPYLSA, soðin, súrsuð	07.09	95	7,7	14,2	15,6	2,2	1,0	58,9	60	147	15	222	103
LITLI KARFI, hrár	08.01	35	19,7	2,7	0,	0,	2,7	76,7					
LÍKJÖR	12.08	100	0,	0,	29,	0,	0,	48,	0,	0,	0,	0,	0,
LOÐNA, heil, hrá	08.01	100	14,0	17,8	0,	0,	1,7	66,5					
LOÐNUHROGN, hrá	08.01	100	10,6	3,7	2,9	0	2,5	80,4	38,0	216	96,0	619	94,5
LUNDABAGGAR, soðnir, súrsaðir	07.01	100	17,1	30,1	0,	0,	0,7	51,0	62,7	100,	8,8	130,	80,
LUNDI, kjöt, bringur, hráar	07.07	100	23,9	4,2	0,	0,	1,3	72,1	8,9	278,	28,7	101,	338,
LÚÐA, með raspi, hrá	08.01	100	14,6	1,1	13,7		1,1	69,4	23,3	190,		176,	276,
LÚÐA, með raspi, steikt	08.01	80	18,8	10,5	7,4	0,7	2,2	60,6	20,5	263,	27,8	586,	470,
LÚÐA, smálúða, hrá	08.01	35	19,4	1,59	0,	0,	1,14	78,1	12	388	28,4	61,5	535
LÚÐA, smálúða, soðin	08.01	80	20,1	12,9	0	0	2,6	64,5	7,4	235	22	587	427
LÚÐA, stórlúða, hrá	08.01	80	19,2	7,6	0,	0,	1,24	72,0	4,5	471	28,2	54,4	658
LÚÐA, súrsuð, hrá	08.04	100	12,4	5,3	0,	0,	2,1	80,2	82,4	113,	17,2	572,	202,

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
LYFTIDUFT	13.01	100	0,1	0,	37,5	0,5	50,7	6,3	11300	8430	9,	11800	49,
LÝSA, hrá	08.01	50	18,3	1,3	0,	0,	1,2	80,	29,5	183,		50,	370,
MAGÁLL, reyktur	07.01	100	24,3	37,1	0,	0,	3,6	39,5	4,5	111,	6,	1020,	36,
MAÍS, hrá	04.01	36	4,1	2,4	21,7	3,7	0,5	65,2	4,	170,	39,	3,	306,
MAÍSKORN, niðursoðin	04.01	100	2,6	1,4	13,2	5,7	0,7	76,4	3,	67,	23,	205,	200,
MAÍSMJÖL	04.02	100	6,8	2,8	75,5	3,2	0,6	11,1	6,	99,	47,	1,	120,
MAÍSOLÍA	10.01	100	0,	100	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
MAÍSSTERKJA	04.02	100	0,3	0,	86,8	1,7	0,1	12,0	10,	5	4,	1,7	5,
MAKKARÓNUR, hráar	04.07	100	12,0	1,8	72,7	3,1	0,7	9,7	25,	180,	53,	11,	230,
MAKKARÓNUR, soðnar	04.07	100	3,0	0,5	17,3	0,9	0,2	78,1	6,	42,	14,	1,	25,
MAKRÍLL, hrá	08.01	50	19,6	18,8	0,	0,	1,2	60,1	15,			70,	256,
MALAKOFFÁLEGG, soðið	07.08	100	10,1	18,3	8,4	0	206	60,7	65,	175,	14,	770	131,
MALTÖL	12.06	100	0,6	0,	14,9	0,	0,2	83,9	4,	26,	8,	5,	44,
MALTÖL, 11% kolvetni	12.06	100	0,4	0,	10,7		0,1	88,0	7,	11,	5,	4,	25,
MANDARÍNUR	06.01	74	0,6	0,2	9,3	1,9	0,4	87,6	37,	16,	9,	6,	108,
MANGÓÁVÖXTUR	06.01	69	0,5	0,3	15,9	1,1	0,5	81,7	10,	11,	9,	2,	156,
MARENSBOTN	04.06	100	4,4	0,	93,0	0,	0,6	2,0	6	5	4	70	64
MARENSTERTA	04.06	100	3,0	18,0	35,3	0,4	0,5	43,2	37	43	14	18	109
MARMARAKAKA	04.06	100	6,7	23,2	50,4	1,1	1,3	17,3	48,	257,	20,	372,	116,
MARMELAÐI	06.06	100	0,2	0,	55,4	0,6	2,5	42,7	35,	13,	4,	18,	44,
MARSIPAN	11.03	100	11,0	26,5	47,2	3,2	0,8	10,7	59,	240,	140,	33,	270,
MASSARÍNUKAKA	04.06	100	7,4	17,6	51,9	0,9	2,7	19,3				166,	
MATARLÍM	13.01	100	86,0	0,1	0,	0,	1,3	13,0	11,	0,	33,	32,	22,
MELÓNUR, hunangsmelónur	06.01	51	0,6	0,2	5,4	0,6	0,5	93,	6,	10,	9,	31,5	257,
MELÓNUR, kantalúpmelónur	06.01	51	0,5	0,1	8,5	0,6	0,6	89,7	6,0	10	7,0	10	271
MELÓNUR, vatnsmelónur	06.01	52	0,6	0,1	7,1	0,3	0,3	91,0	7	9,	8,	2,	100
MJÓLKURDRYKKUR, 0,5% fita, bragðbættur	01.01	100	3,4	0,5	8,4	0	0,7	87,7	113	94	10	51	165
MJÓLKURDRYKKUR, 0,5% fita, hrein	01.01	100	3,5	0,5	4,7	0	0,7	90,6	118	98	10	51	165
MJÓLKURDRYKKUR, með ávöxtum	01.02	100	2,8	1,3	12,2	0,	0,7	83,0					
MJÓLKURHRISTINGUR	01.01	100	4,5	6,0	15,7	0,	0,8	75,1	106,	105,	9,0	65,9	151,
MORGUNKORN, All bran	04.03	100	13	4,5	49,5	28	2,	3,0	69	620	220	850	900
MORGUNKORN, Bran Flakes, Kelloggs	04.03	100	10	2,0	67	15	4,0	3,0	50,	370,	182,	750	540,

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
MORGUNKORN, Cocoa Puffs	04.03	100	4,0	3,2	86,2	2,4	2,27	1,89	333	66,7	25,	571	174
MORGUNKORN, Fitness, Nestlé	04.03	100	7,5	1,3	79,2	6,5	2,0	3,5	500	170	50	600	
MORGUNKORN, Fruitt Fibre, Kelloggs	04.03	100	8	5	69	9	2,4	6,6					
MORGUNKORN, hafrahringir	04.03	100	12,3	6,6	65,4	7,5	4,3	3,9	357,1	357,1	142,9	700	306,
MORGUNKORN, hafrahringir, hunangs-	04.03	100	10,0	4,0	73,7	6,0	4,3	2,0	67,	333,	80,	900	357,
MORGUNKORN, Havre fras	04.03	100	10,5	7,0	60,5	14,5	4,3	3,2				300	
MORGUNKORN, kornflögur	04.03	100	7,8	1,0	82,3	2,9	3,0	3,0	4,5	34,0	10,	1180,	79,1
MORGUNKORN, kornflögur, súkkulaði-	04.03	100	6	2,5	82,5	3	3	3				700	
MORGUNKORN, Magic Stars	04.03	100	6,7	3,3	83,7	3,3	3,0	4,8	10			533	167
MORGUNKORN, músli, án sykurs	04.03	100	12,5	14,5	50,3	12	2,3	8,4	88,	397,	141,	66,	487,
MORGUNKORN, músli, með sykri	04.03	100	11	12	58,6	9,4	2,0	7	105,	382,	134,	66,	487,
MORGUNKORN, Rice krispies, Kelloggs	04.03	100	6	1	87,6	1,1	0,5	3,8	20	130	50	1260	150
MORGUNKORN, Rug fras	04.03	100	9,9	4,0	66,7		4,3					400	
MORGUNKORN, Special K	04.03	100	15	1,55	75	2,5	1,95	4,1	70	240	52	1150	230
MORGUNKORN, Weetabix, vítamínbætt	04.03	100	11,2	2,0	68,2	10,5	2,3	5,8	35	290	120	370	370
MORGUNKORN, Weetos	04.03	100	8,4	4,9	74,7	6,0	2,3	1,9				300	
MÓÐURMJÓLK	01.01	100	1,3	4,1	7,3	0,	0,2	87,1	34,	15,	3,	15,	58,
MUFFINS / MÚFFUR	04.06	100	7	27	50	1	2,0	13	56	288	22	300	168
MYSA, ostamysa	01.02	100	0,94	0,16	4,67	0	0,52	93,5	36	56	6,8	40	148
MYSA, skymysa	01.02	100	0,4	0,	4,2	0,	0,7	94,7	121,	70,	9,8	55,	166,
MYSUDRYKKUR, Garpur	01.02	100	0,9	0,2	10,3	0,	0,7	87,9	106,	76,	13,	47,	171,
MÖNDLUKAKA	04.06	100	4,80	9,8	58,8	1,46	1,3	22,4	20,3	262	9,6	239	92,6
MÖNDLUR	06.03	100	20,1	53,5	13,3	7,2	3,0	5,1	240,	490,	265,	2,	725,
NAGGAR, Cordon Bleu, steiktir	07.08	100	17	14	11	0	2,5	55,5				600	
NAGGAR, kjúklinganaggar, forsteiktir	07.08	100	17,0	11,0	15,0							0,7	
NAGGAR, lambanaggar, steiktir	07.08	100	14	16	16	0	2,5	51,5				600	
NAGGAR, svínasnitset, steikt	07.08	100	14	13	17	0	2,5	53,5				600	
NAGGAR, ýsunaggar, steiktir	08.03	100	14	7	13	0	2,3	63,7				500	
NANBRAUÐ	04.04	100	8,8	8,7	50,7	2,7	2	27,1	160	130	28	432	180
NAUTAFRAMHRYGGJARSNEIÐAR, hráar	07.02		18,8	13,0	0	0	0,8	65,9	10	160	19	67	300
NAUTAGÚLLAS, hrátt	07.02	100	21,5	1,4	0,	0,	1,2	76,0	8,6	200	20	60	370
NAUTAGÚLLAS, með lauk, steikt	16.03	100	16,8	5,3	2,8	0,5	2,1	73,0	12,8	150,	19,5	555,	292,
NAUTAHAKK, nautgr 12-20% fita hrátt	07.02	100	19,0	13,8	0,	0,	0,9	65,8	8,6	200,	20,	60,	370,

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
NAUTAHAKK, ungnauta 8-12%fita hrátt	07.02	100	19,7	9,6	0,	0,	1,1	69,3	6,1	184	16,8	79,8	271
NAUTAHJÖRTU, hrá	07.09	72	15,3	15,4	0,7	0,	0,9	66,9	4,23	180,	17,7	95,	240,
NAUTAHRYGGUR, hrár	07.02	83	21,5	10,1	0,	0,	1,0	67,7	8,6	172,	20,9	73,1	284,
NAUTAHRYGGVÖÐVI (FÍLE) m fitu hrár	07.02	100	20,3	15,2	0,	0,	1,	63,5	8,6	172,	20,9	73,1	284,
NAUTAHRYGGVÖÐVI (FÍLE) snyrtur hrár	07.02	98	19,2	4,4	0,	0,	1,1	75,1	5,	170,	22,	60,	340,
NAUTAINNANLÆRI, fitusnyrt, hrátt	07.02	100	22,1	2,0	0,	0,	1,1	74,0	8,6	172,	20,9	73,1	284,
NAUTAINNANLÆRI, fitusnyrt, steikt	07.02		26,8	4,6	0	0	2,6	65,1	11	210	28,9	570	340
NAUTAKJÖT, millifeitt, steikt	07.02		24,3	9,5	0	0	2,6	63,9	11	210	29	570	340
NAUTALUNDIR, fitusnyrtar, hráar	07.02	100	20,0	6,0	0,	0,	1,1	73,0	8,6	172,	20,9	73,1	284,
NAUTAMÖR	10.03	100	0,4	94,5	0,	0,	0,	5,2	0,8	0,	0,4	14,2	4,
NEKTARÍNUR	06.01	91	0,9	0,5	9,0	2,2	0,5	86,3	5,	16,	8,	1,	212,
NÚÐLUR, eggjanúðlur, þurrkaðar	04.07	100	10,7	1,2	54,9	5,7	1,6	25,9	35,2	166,	35,2	443,	252,
NÚÐLURÉTTUR, hrísgrjóna-, tilbúinn	16.02	100	0,91	0,2	23,9	1,0	0,18	74,4	4	20	3	19	4
NÚÐLURÉTTUR, þurrkaður	16.02	100	10,4	17,2	60,6	5	0,7	6,1					
NÝMJÓLK	01.01	100	3,4	4,0	4,7	0,	0,7	87,4	120	91,	9,8	39,4	145
NÝMJÓLKURDUFT	01.04	100	27,5	26,3	38,0	0,	6,4	2,0	1390,	817,	81,	522,	1400,
NÆPUR, hráar	05.01	84	0,9	0,3	4,1	2,8	0,7	91,2	50,	50,	8,	17,	283,
ORKUDRYKKUR, Blue Pig	12.05	100	0	0	10,9	0	0,5	88,6					
ORKUDRYKKUR, Burn	12.05	100	0,5	0	13,2	0	0,5	85,8				0,02	
ORKUDRYKKUR, Burn Juiced	12.05	100	0,5	0	10,9	0,6	0,5	87,5				0,03	
ORKUDRYKKUR, Cult	12.05	100	0,1	0,1	11,3								
ORKUDRYKKUR, Egils orka	12.05	100	0	0	12,5	0	0	87,5	0	0	0	2	0
ORKUDRYKKUR, Euro shopper	12.05	100	0	0	11		0,5	88,5					
ORKUDRYKKUR, Extreme Energy shot	12.05	100	0	0	1,8		0,5	97,7				18	
ORKUDRYKKUR, Magic	12.05	100	0,5	0	11		0,1	88,4	0	0	0	0	0
ORKUDRYKKUR, Red Bull	12.05	100	0	0	11,3		0,5	88,2				0,08	
ORKUDRYKKUR, Redfin energy	12.05	100	0	0	1,8		0,5	97,7				18	
ORKUMJÓLK, með jarðarberjasafa,													
D vítamínbætt	01.01	100	3,4	1,6	10,3	0,5	0,7	83,5	120	100	10	50	156
ORKUMJÓLK, með súkkulaði,													
vítamínbætt	01.01	100	3,6	2,4	11,2	1,1	0,7	81,0	120	102	10	50	156
ORKUSTÖNG, með kókosnetum, Corny	04.03	0	4,7	23,4	59,3		2	10,6					
ORKUSTÖNG, með súkkulaði, Corny	04.03	0	6,1	16,2	64,6		2	11,1					

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
ORKUSTÖNG, Special K	04.03	100	8,0	5	77	2						250	
OSTAKAKA	04.06	100	5,4	16,7	27,3	0,6	0,9	48,1	55	126	11	210	114
OSTASLAUFUR	04.04	100	9,9	10,8	43,9	3,0	2,7	29,8	161	235	50	607	179
OSTUR, ábætisostur	02.01	100	19	32	0	0,	4,6	42,1	700	865,	29,6	1220	103,
OSTUR, blokkostur, 17% fita	02.01	100	25,4	17,	0,6	0,	6,4	47,7	754,	1255,	35,9	1252,	108,
OSTUR, blokkostur, 21% fita	02.01	100	23,4	21,	0,6	0,	6,0	46,5	750,	1140,	31,3	1300,	111,
OSTUR, Brie	02.01	100	19,2	33,	0	0,	2,8	44,7	500	301,	35,0	670	95,2
OSTUR, Brie, 17% fita	02.01	100	25,	17,	0,	0,	2,8	55,2					
OSTUR, Camembert	02.01	100	20,2	25	0	0,	2,8	50,7	490	401,	22,6	614	103,
OSTUR, Camembert, 38% fita	02.01	100	16,0	38,0	0,	0,	2,8	43,2					
OSTUR, Dalakollur	02.01	100	27,6	26,	0,1	0,	4,2	44,2	841,	562,	40,8	852,	59,6
OSTUR, Dalayrja	02.01	100	17,9	33,	0,3	0,	3,0	42,9	543,	280,	16,0	815,	106,
OSTUR, fastur, 11% fita	02.01	100	32,5	11	0	0,	5,1	50,2	1047,	655,	47,7	710	100,
OSTUR, fastur, 17% fita	02.01	100	29,8	17	0	0,	4,8	47,4	900	627,	41	710	88,
OSTUR, fastur, 21% fita	02.01	100	27,4	21,	0,	0,	4,0	47,3	746,	531,	32,5	753,	63,7
OSTUR, fastur, 26% fita	02.01	100	25,0	26	0	0,	4,1	42,8	788	503	33,5	618	88,0
OSTUR, fastur, 30% fita	02.01	100	25,0	30,0	0,	0,	4,0	41,0	750,	530	27	780,	80,
OSTUR, fastur, 38% fita	02.01	100	20	38	0,1	0,	3,8	36,7	669,	409,	31,6	843,	69,6
OSTUR, fastur, Fjörostur	02.01	100	30	9	0		5,1	55,9	1000	655	47,7	710	100
OSTUR, Fetaostur	02.01	100	18,0	21,0	2	0,	5,0	54,0	650	360	20	1470,	187,
OSTUR, Fetaostur, í olíu	02.01	100	15,5	31,7	1,7	0	4,3	46,4	559	310	17	1260	161
OSTUR, gráðaostur	02.01	100	16,7	31,0	0,1	0,	5,0	44,5	347,	2813,	21,6	1264,	119,
OSTUR, Gullostur	02.01	100	15	35	0	0	2,7	47,3	490	380	20	670	152
OSTUR, Ísbúi	02.01	100	27	26	0	0	2,8	44	800			710	
OSTUR, kotasæla	02.01	100	12,5	4,5	3	0,	1,3	77,5	57,	158,	5,0	336,	61,
OSTUR, kotasæla með ananas	02.01	100	11,6	5,0	7,9	0,1	1,2	75,0	55,7	148,	8,7	359,	87,2
OSTUR, Léttfeti	02.01	100											
OSTUR, Mozzarella, 17% fita	02.01	100	30	17	0	0	2,8	50	900			710	
OSTUR, Mozzarella, 21% fita	02.01	100	28	21	0	0	2,8	48	800	440	32	710	81
OSTUR, mysingur	02.01	100	8,9	8,	45,2	0,	4,6	33,3	260,	339,	65,4	360,	1375,
OSTUR, mysuostur, fastur	02.01	100	9,2	5,	54,0	0,	5,5	26,3	322,	423,	72,6	508,	1568,
OSTUR, mysuostur, smyrjanlegur	02.01	100	8,7	5	45	0,	4,9	36,4	325,	398,	55,	682	1470,
OSTUR, Parmesan, rifinn	02.01	100	33,6	24,1	0,	0,	4,1	36,7	1180,	930,	44,	998,	92,

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
OSTUR, partí bomba	02.01	100	20,3	28,8	1,8	0,3	2,9	45,9	501,	168,	27,1	559,	126,
OSTUR, Ricotta	02.01	100	9	6,5	0	0	2,5	82	57	158			
OSTUR, rjómaostur	02.01	100	10,4	20,	43,5	0,	5,1	21,0	322,	410,	69,9	478,	1472,
OSTUR, rjómaostur, 19% fita	02.01	100	10,	19	4,8	0,	2,1	64,4	82,			295,	137,
OSTUR, rjómaostur, 27% fita	02.01	100	12,7	27,2	3	0,	2,1	52,3	92,6	358,	11,8	586,	137,
OSTUR, rjómaostur, 30% fita	02.01	100	13,2	29,7	2,7	0,	1,2	53,2	65,0	191,	7,8	321,	112,
OSTUR, rjómaostur, 44% fita	02.01	100	6,0	44,0	4,0	0,	1,6	44,4	230,	140,	6,	472,	119,
OSTUR, skinkuostur	02.01	100	21,5	21,	0,1	0,	5,3	51,9	602,	1015,	31,7	1241,	141,
OSTUR, smurostur með grænmeti	02.01	100	15,5	17,7	0,7	0,1	3,8	61,0	493,	742,	19,2	886,	85,8
OSTUR, smurostur með rækju	02.01	100	15,8	17,7	1,	0,	3,7	61,8	443,	723,	25,1	889,	77,0
OSTUR, smurostur, 18% fita	02.01	100	15,6	17,7	0	0,	4,1	61,8	436,	772,	24,2	940	100,
OSTUR, smurostur, 4% fita	02.01	100	21,4	5,4	1,7	0,	4,6	66,9	671,	983,	32,7	903,	116,
OSTUR, smurostur, 6% fita, hreinn	02.01	100	19	6	0	0,	4,2	68,8	410	963,	29,7	470	84,3
OSTUR, smurostur, 6% fita, m.rækju	02.01	100	19,0	6,	1,0	0,	4,0	68,7	508,	839,	30,7	1070	95,7
OSTUR, smurostur, 6%, m. grænmeti	02.01	100	17,4	6,	2,1	0,3	4,2	70,3	553,	852,	30,9	1070	94,3
ÓLÍFUOLÍA	10.01	100	0,	99,9	0,	0,	0,1	0,	0,2	1,2	0,01	0,04	0,
ÓLÍFUR, grænar	06.01	80	2,1	15,9	0,4	4,0	4,1	71,1	61	17	16	2217	38
PAPRIKA, blanda (græn, rauð, gul)	05.02	83	1,0	0,2	4,1	2,2	0,6	91,9	8	23	12	2	201
PAPRIKA, græn	05.02	84	0,9	0,3	2,7	1,95	0,5	93,6	9,	21,	10,	5,	181,
PAPRIKA, gul	05.02	84	1,3	0,2	5,3	2,1	0,7	90,4	8,2	27,8	11,9	4,0	198,
PAPRIKA, rauð	05.02	84	1,2	0,2	5,4	2,3	0,7	90,2	11,8	31,3	15,2	5,9	290,
PAPRIKUDUFT	13.01	100	14,8	13,0	54,7		8,	9,5	180,	350,	190,	34,	2340,
PASTA, eggjapasta, soðið	04.07	100	2,2	0,5	11,8	1	0,2	84,3	5	31	8	15	
PASTA, eggjapasta, þurrkað	04.07	100	12,1	8,2	67,0	2,9	0,7	9,1	28,	200,	43,	180,	260,
PASTA, heilhveiti, soðið	04.07	100											
PASTA, heilhveiti, þurrkað	04.07	100	13,4	2,5	61,4	11,5	0,7	10,5	31,	330,	120,	130,	390,
PASTA, soðið	04.07	100	4,8	4,0	18,3	1,0	0,2	70	11	64	13	150	69
PASTA, Tortellini með kjöti, soðið	04.07	100	6	4	25	1,3	0,2	63,5					
PASTA, Tortellini með osti, soðið	04.07	100	7,7	4,6	26,7	1,3	0,2	59,5					
PASTA, þurrkað	04.07	100	11,0	1,8	72,1	2,9	0,7	11,5	25,	140,	62,	3,	250,
PASTARÉTTUR m skinku, soðinn	16.02	100	5,8	5,4	10,8	0,9	1,0	75,2	24	89	13	250	160
PASTARÉTTUR með grænmeti og rjóma, soðinn	16.02	100	6,9	13,5	9,6	1,1	1,5	66,9	66	130	14	390	170

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
PASTASALAT m/ gænm., án sósu	16.02	100	4,0	2,7	13,5	1,9	0,4	76,6	18	58	14	100	130
PASTASALAT m/ kjúkl&skinku, án sósu	16.02	100	6,4	4,4	14,9	1,3	0,6	71,3	11	77	15	230	120
PASTASALAT m/ túnfi & græn, án sósu	16.02	100	6,7	3,2	14,8	1,3	0,5	72,8	15	76	17	190	110
PEPPERONI	07.08	100	17	35,2	3	0	5,5	37,4	20	190	10	1500	255
PERUR	06.01	85	0,3	0,3	11,2	2,8	0,3	85,0	10,	12,	6,	2,	113,
PILSNER	12.06	100	0,2	0,	2,1	0,	0,1	95,9	6,3	12,	3,5	4,	24,
PILSNER, sætur	12.06	100	0,2	0,	3,6	0,	0,1	94,4	6,3	12,	3,5	4,	24,
PIPAR, svartur	13.01	100	10,9	3,3	51,7	13,1	4,3	10,5	437,	173,	193,	44,	1259,
PIPARKÖKUR	04.05	100	6,5	15,0	71,4	2,3	1,8	3,0	25,	69,	23,	500	153,
PITSA, frá pítsustöðum	16.01	100	13,6	10,9	26,3	1,2	2,4	45,6					
PITSA, grænmetispítsa	16.01	100	3,3	10,6	21,3	2,0	2	60,8					
PITSA, með nautahakki	16.01	100	12,2	6,6	29,7	1,2	2,1	48,23					
PITSA, með nautahakki / pepperoni	16.01	100	12,5	8,8	28,2	1,2	2,2	47,1	209,		26,	472,	229,
PITSA, með pepperóni	16.01	100	11,6	8,9	28,6	1,2	2,2	47,5					
PITSA, pönnupítsa, pepperóni, Pizza Hut	16.01	100	13	16	23	2	2,2	43,8				600	
PITSUBOTN	04.04	100	11,2	12,8	43,7	2,6	2,6	27,1				320,	
PITSUSNÚÐAR	04.04	100	11,0	11,5	30,1	1	2,0	44,4					
PÍTA, með buffi, grænmeti og sósu	16.01	100	9,1	16,1	16,3	1,1	1,3	56,3	32	85	15	180	180
PÍTUBRAUÐ, án fyllingar	04.04	100	8,0	1,0	54,8	2,2	1,9	32,1	86	97	26	425,	120
PLOKKFISKUR	16.04	100	9,1	3,7	8,0	0,8	1,8	77,3	47	115	22	380	310
PLÓMUR	06.01	94	0,5	0,3	7,3	2,1	0,5	87,4	10,	16,	5,	3,	140,
PLÚS MJÓLKURBÚÐINGUR	01.02	100	4,5	0,5	6,3	0,5	0,7	88	130	107	10	50	150
POPPKORN, venjul. og örbylgju-	14.01	100	9,0	25,0	47,8	10,0	2,7	5,5	10	250	108	786,	220,
POPPKORN, venjulegt	14.01	100	9,0	17,2	58,4	10	2,7	2,7	10	250	108	786	225
POPPKORN, örbylgju-	14.01	100	9,8	19,6	48,3	10	2,9	2,5	10	250	108	600	220
POPPKORN, örbylgju-, First Price	14.01	100	9,8	19,6	48,3	10	2,9	2,5	10	250	108	600	220
POPPKORN, örbylgju-, létt, Richfood	14.01	100	10	10,4	54	15	2,5	2,1	10	250	108	565	220
POPPKORN, örbylgju-, Pop Secret	14.01	100	9,8	24,7	48,3	10	2,9	1,77	10	250	108	600	220
PORTVÍN	12.08	100	0,1	0,	11,1	0,	1,5	71,8	4	0	0	4,	95,
PRÓTEINDRYKKUR, Easy body	17.02	100	7,0	0,1	0,3	0,3	0,4	91,9					
PRÓTEINDRYKKUR, Hámark	17.02	100	10,0	0,9	6,5				120			0,04	
PRÓTEINDRYKKUR, Herbalife	17.02	100	7,0	2,6	8,8	1,0	1	79,6	165	166	21	112	208
PRÓTEINDRYKKUR, Isopure	17.02	100	4	0	0	0	0,5	95,5					

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
PRÓTEINDRYKKUR, Myoplex	17.02	100	8,4	0,5	5,8	0,1	1	84,2	148	117	53	106	174
PRÓTEINDRYKKUR, Myoplex, 100% mysuprótein	17.02	100	25	3,5	5	2						430	
PRÓTEINDRYKKUR, Nupo létt	17.02	100	5,1	0,8	2,6	2,4	0,8	88,3	72	80	32	115	166
PRÓTEINDRYKKUR, VHT Real protein	17.02	100	10	0,1	1	0,1	0,5	88,3					
PRÓTEINSTYKKI, EAS Advant Edge	17.02	100	22	12	51	2	3	10	670	500	100	320	200
PRÓTEINSTYKKI, Easy body	17.02	100	33	8	37	7	3	12				41,2	78,5
PRÓTEINSTYKKI, Herbalife	17.02	100	28,5	13	40	0	3	15,5	714	571	229	271	243
PRÓTEINSTYKKI, Herbalife gull	17.02	100	30	15	5,0	5,0	1	44	500	375	150	450	275
PRÓTEINSTYKKI, Isopure	17.02	100	28,5	8	42,1	7	3	11,4					
PRÓTEINSTYKKI, Myoplex light	17.02	100	26,8	7,1	48,2	1,8	3	13,1	536	536	286	250	304
PRÓTEINSTÖNG, Myoplex, original/delux	17.02	100	30	9,33	36	1,33						197	
PÚÐURSYKUR	11.01	100	0,	0,	95,5	0,	2,0	2,5	65,	5,0	17,	11,	146,
PYLSA Í BRAUÐI, með öllu	16.01	100	9,7	13,0	26,1	1,7	2,5	47,1	65	160	26	590	250
PÖNNUKÖKUR	04.06	100	8,1	8,8	27,2	1,1	1,4	53,4	183	202	18	308	173
RABARBARI, hrár	05.02	85	0,8	0,3	1,6	3,8	1,1	92,4	66,	15,	16,	3,0	280
RANDALÍNUKAKA	04.06	100	5,2	10,9	54,0	1,7	1,4	26,1	194	193	14,3	251	132
RAPSOLÍA	10.01	100	0,	99,9	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
RASP	04.02	100	11,0	1,9	69,9	6,9	0,6	10,0	50,	100,	21	465	128
RAUÐKÁL, hrátt	05.02	86	1,6	0,2	3,3	2,6	0,6	91,7	25,	37,	12,	12,	254,
RAUÐKÁL, niðursoðið	05.07	100	1,0	0,2	12,7	2,6	1,0	82,5	20,	13,	5,0	200,	81,
RAUÐKÁL, soðið	05.02	100	1,4	0,2	3,0	2,3	0,5	92,6	21,5	32,3	11,0	11,1	216,
RAUÐMAGALIFUR, hrá	08.01	100	8,4	34,3	0,6	0,	1,0	55,6	4,7	200	11,4	116	181
RAUÐMAGI, hrár	08.01	29	11,3	21,9	0,	0,	0,9	65,9	7,9	146	15,8	124	219
RAUÐMAGI, reyktur	08.04	59	17,7	34,5	0,	0,	9,4	40,5		140,	10,	3300,	240,
RAUÐPIPAR	05.02	86	0,9	0,2	6,1	1,8	0,8	90,2	10,	26,	11,	7,	218,
RAUÐRÓFUR, niðursoðnar	05.07	100	1,	0,3	7,4	2,6	0,6	88,1	16,	19,	13,	336,	160,
RAUÐVÍN	12.07	100	0,2	0,	2,3	0,	0,3	88,0	8,	10,	11,	3,	100,
REGNBOGASILUNGUR, hrár	08.01	45	18,5	6,7	0,	0,	1,2	71,	20,	260,	25,	52,	420,
REGNBOGASILUNGUR, niðursoðinn, reyktur	08.05	100	18,8	23,8	0,	0,	2,2	55,3	34,	280,		520,	470,
RIFSBER	06.02	97	1,4	0,7	10,6	3,6	0,6	83,0	35,	47,	14,	3,	262,
RJÓMALÍKI, á þrýstbrúsa	10.01	100	1,6	23,9	9,6	0	1	63,9	5	0	0	50	0
RJÓMALÍKI, úr jurtafitu	10.01	100	2,5	29,0	4,5	0	0,6	62,5	86	67	10	30	112

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
RJÓMATERTA	04.06	100	4,3	15,1	32,1	0,6	0,5	47,9	37	72	9,4	45	105
RJÓMI	01.01	100	2,4	36,	2,9	0,	0,4	58,5	67,6	64,	5,4	25,6	91,8
RJÓMI, kaffirjómi	01.01	100	3,1	12,	4,2	0,	0,6	81,0	81	93	7	37,	108
RJÓMI, matreiðslurjómi	01.01	100	1,0	15,0	4,0	0	0,6	79,4	81	93	7	37	108
RJÓMI, þeytirjómi	01.01	100	2,5	35,5	3,4	0,	0,5	59,6	75,	68,	6,2	38,	117,
RJÚPUR, kjöt, hrátt	07.07	65	23,3	2,0	0,	0,	1,4	73,	30,	290,	36,	89,	390,
RÓFUSTAPPA, niðurlögð	05.07	100	1,1	0,3	7,1	2,7	1,3	87,6	20,0	34,8	11,1	145,	259,
RÓSAKÁL, hrátt	05.02	100	3,5	1,4	2,6	4,4	0,8	87,3	26,	77,	8,	6,	450,
RÓSAKÁL, soðið	05.02	100	3,7	1,5	2,8	4,6	0,8	86,6	20	61	13	2	310
RÓSMARÍN	13.01	100	4,9	15,2	62,6		8,	9,3	1280,	70,	220,	50,	950,
RÚGMJÖL, gróft	04.02	100	9	2,2	57,3	16,2	1,5	14	40,	360,	85,	1,	530,
RÚGMJÖL, sigtimjöl	04.02	100	6,2	2,2	72,4	7,5	0,7	12,5	25,	360,	35,	1,	255,
RÚGUR, heill/brotinn	04.01	100	8,6	2,5	59,4	15,9	1,6	12,0	45,	330,	95,	3,8	460,
RÚLLUPLYSA, soðin	07.08	100	18,0	29,3	0,	0,	4,0	47,9	15	166,	25	1650	205
RÚLLUPLYSA, úr svínakjöti, soðin	07.08	100	14,2	22,0	0,	0,	4,1	57,8	25	190	37	1390	290
RÚLLUTERTA, brún	04.06	100	7,2	21,0	50,7	0,8	2,4	18,0				240,	
RÚLLUTERTA, ljós	04.06	100	7,1	22,4	47,6	0,9	1,7	20,4				250,	
RÚNNSTYKKI	04.04	100	11,7	4,4	56,9	2,5	1,9	22,6	55,6	143,	37,2	610,	141,
RÚSÍNUR	06.05	100	3,5	1,6	72,3	6,8	1,8	15,4	80,	86,	35	9,	785,
RÆKJA, djúpsteikt	08.06	100	13,47	23,0	19,3	1,5	2,4	40,4	51	210	24	882	112
RÆKJA, niðursoðin	08.05	100	24,	1,	0,	0,	2,8	72,2	115,	110,	22,	473,	100,
RÆKJA, soðin	08.06	100	15,9	1,0	0,	0,	2,4	81,7	40,6	165	24,8	597	61,1
SAGÓGRJÓN	05.08	100	0,2	0,2	85,5	0,5	1,0	12,6	10,	29,	3,	3,	5,
SALAT, BLAÐSALAT	05.02	89	1,3	0,4	2,1	2,2	1,0	93,5	53,	25,	19,	24,	406,
SALAT, fisksalat	15.03	100	6,9	21,5	4,2	0,9	1,4	65,9	19,7	93,6	12,6	404,	153,
SALAT, hangikjötssalat	15.03	100	8,0	36,4	3,6	0,3	1,4	50,3					
SALAT, hrásalat án sósu	05.02	100	1,2	0,2	4,8	2,7	0,7	90,5	28	26	12	20	251
SALAT, hrásalat í majonessósu	15.03	100	1,3	25,3	9,7	1,4	1,1	61,2	24	30	8,9	140	185
SALAT, rækjusalat með majonesi	15.03	100	10,6	37,0	1,0	0,1	1,4	51,3	24	111	14	396	129
SALAT, rækjusalat með sýrðum rjóma	15.03	100	11,0	8,3	2,3	0,1	1,1	78,3	63	132	18	242	182
SALAT, túnfisksalat	15.03	100	12,3	17,8	4,7	0,9	1,3	64,6	22,4	150,	22,3	407,	242,
SALT, borðsalt	13.01	100	0,	0,	0,	0,	99,3	0,5	29,	8,	290,	38850,	0,
SALT, Miðjarðarhafssalt	13.01	100	0	0	0		97,8	2,2	47		164	38100	

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
SALT, Reykjanessalt	13.01	100	0	0	0		96,3	3,7	87			37600	
SALT, sjávarsalt	13.01	100	0,	0,	0,	0,	87,6	4,0	51,	1,2	37,	36800	36,
SALTFISKUR, hrár	08.04	83	20,6	1,1	0,	0,	20,8	58,5	78	83	34	7880	36
SALTFISKUR, hrár, útvatnaður	08.04	83	15,7	0,8	0,	0,	1,5	83	33,	33,	11,	390	28,
SALTFISKUR, soðinn	08.04		23,4	1	0	0	1,7	73,6	35	35	12	390	30
SALTFISKUR, tandurfiskur, hrár	08.04	100			0,	0,	19	55					
SALTKJÖT, hrátt	07.01	75	12,7	18,6	0,	0,	5,5	62,2	13	97	11	2140	154
SANDHVERFA, hrá	08.01	65	15,9	2,4	0	0	0,9	79	16	160,	19	73	290
SANDKOLI, hrár	08.01	65	15,7	1,2	0,	0,	1,3	79,1	27,	182,	24,	75,	350,
SARDÍNUR, niðursoðnar, í olíu	08.05	100	19,	20,	0,	0,	2,7	58,3	420,	450,	39,	394,	353,
SARDÍNUR, niðursoðnar, í tómatsósu	08.05	100	15,1	16,0	0,7	0,	2,4	66,0	400,	350	37	461,	376,
SAUÐAMJÓLK	01.01	100	6,5	6,0	4,9	0,	0,9	81,7	171,	168,	13,5	57,	130,
SELKJÖT, hrátt	07.05	100	20,0	15,0	0,	0,	1,2	63,8	10,			183,	
SELKJÖT, lundir, hráar	07.05	100	23,4	2,6	0,	0,	1,2	73,6	16,	213,	30,	183,	285,
SELLERÍ, stílsellerí	05.02	91	0,5	0,2	1,8	1,6	0,8	95,1	41,	21,	5,	60,	320,
SELLERÍRÓT	05.01	75	1,8	0,3	4,1	4,2	1,0	88,6	40,	69,	14,	20,	442,
SELSPIK	10.03	100	2,4	86,2	0,	0,	0,5	10,9				25,	
SESAMFRÆ, án hýðis	06.03	100	21,9	51,0	7,8	12	3,1	4,2	65	776	347,	40,	407,
SESAMFRÆ, með hýði	06.03	100	17,7	49,7	6,4	18,0	4,4	3,8	1120	640	350,	11,	468,
SHERRY, millisætt	12.08	100	0,1	0,	3,4	0,	1,2	80,5	9,	7,	8,	6,	89,
SHERRY, þurrt	12.08	100	0,2	0,	1,3	0,	1,8	80,8	7,	11,	13,	10,	58,
SINNEP	15.01	100	4,0	3,1	20,2	1,7	3,5	67,5	27,5	86,9	28,0	291,	76,5
SÍLD, flök, hrá	08.01	100	19,3	12,3	0,	0,	1,5	66,1	38,	320,	26,	47,	317,
SÍLD, flök, reykt	08.04	95	20,1	13,0	0,	0,	6,5	60,5	37,	240,	31,	2200,	370,
SÍLD, marineruð	08.04	50	12,1	8,6	24,5	0,	2,8	56,4	25,4	290,	38,	993	120,
SÍLD, marineruð, í majonessósu	08.04	100	8,0	26,7	15,6	0,2	2,0	50,5	11,7	49,8	7,3	940	57,5
SÍLD, marineruð, í tómatsósu	08.04	100	7	5	15	0	2,5	70,5	11,7	49,8	7,3	770	57,5
SÍLD, niðursoðin, í sósu	08.05	100	12,	15,	4,	0,	2,	67,				390,	
SÍLD, niðursoðin, Kippers	08.05	100	20,2	18,8	0,	0,	3,7	57,4	72,	280,	35,	705,	500,
SÍLDARKÆFA, niðursoðin, reykt	08.03	100	11,	16,	1,5	0,							
SÍRÓP	11.01	100	0,	0,	83,0	0,	0,1	16,9	18,	11,	8,	160,	44,
SÍTRÓNUR	06.01	67	1,1	0,3	4,1	5,2	0,3	89,0	27	21,	9,	3,	175,
SÍTRÓNUSAFI, hreinn	06.01	100	0,4	0,	8,6	0,	0,3	90,7	7	21,	7,	6,	160,

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
SKARFAKÁL	05.02	100	2,2	0,5	8,3		2,0	87,0	51	44	42	470	260
SKARKOLI, hrár	08.01	35	15,2	3,3	0	0	1,07	81,4	23,2	172	17,8	77,8	275
SKATA, hrá	08.01	45	16,8	5,0	0,	0,	1,1	77,1	9,	169,	24,	184,	340,
SKATA, kæst	08.04	45	17,8	0,8	0,	0,	7,2	74,2	19,	101,	27,	2860,	65,
SKINKA, brauðskinka, soðin	07.08	100	13,7	2,1	2	0	4,8	77,4					
SKINKA, lúxus skinka, soðin	07.08	100	18	4	1		3,5	73,5	6,32	302	21	1000	327
SKINKA, soðin	07.08	100	16,2	2,7	0,8	0,	3,7	76,6	6,	175,	18,	1100	280,
SKINKUEFNI, hrátt	07.03	100	20,6	5,2	0		1,2	72,6					
SKONSUR	04.04	100	8,5	6,0	35,1	1,6	2,0	46,6	258	259	21,4	409	171
SKREIÐ, steinbítur	08.02	100	73,8	4,4	0,	0,	4,9	17,1		960,			
SKREIÐ, ýsa	08.02	100	78,4	1,1	0,	0,	4,6	16,0		753,			
SKREIÐ, þorskhausar	08.02	100	59,4	2,0	0,	0,	28,3	7,5	8800,	4860,	180,	1300,	600,
SKREIÐ, þorskur	08.02	100	70,5	0,9	0,	0,	10,9	15,7	2600,	1970,	123,	567,	867,
SKÚFFUKAKA	04.06	100	5,6	15,6	53,2	1,5	2,2	21,9				280	
SKYR	01.02	100	11,5	0,25	3,3	0,	0,8	83,3	100	165	9,4	32,0	123
SKYR, ávaxtaskyr	01.02	100	10,7	0,3	11,8	0,1	0,7	76,4	94,	141,	10,	45,	142,
SKYR, hefðbundið	01.02	100	14,6	0,32	4,3	0,	0,8	80,1	99,	187,	12,	41,	150,
SKYR, krakkaskyr, ávaxta-	01.02	100	8,4	1,5	10,3	0,3	0,7	78,8					
SKYR, rjómaskyr	01.02	100	10,3	4,9	3,2	0,	0,7	80,9	111,	160,	10,	62,	106,
SKYR, rjómaskyr, með ávöxtum	01.02	100	8,4	4,6	12,8	0,1	0,7	73,4	85	123	10	45	142
SKYR, rjómaskyr, súkkulaði-	01.02	100	9,8	4,3	12,2	0,	0,6	73,4	91,	132,	8,1	46,	112,
SKYR, skólaskyr, ávaxta-	01.02	100	7,6	4,5	11,1	0,2	0,7	75,9	92	120	10	45	142
SKYR, skyr.is, án viðb. sykurs	01.02	100	10,3	0,35	3,3	0	0,8	85,4	98	147	10	45	142
SKYR, skyr.is, ávaxta-	01.02	100	9,7	0,35	12,2	0,1	0,7	77,1	100	192	9,4	32,0	123
SKYR, skyr.is, ávaxta-, Dagmál, sykurskert	01.02	100	10,9	0,5	3,9	0,1	0,7	83,9	100	192	9,4	32	123
SKYR, SMS smáskyr, bragðbætt	01.02	100	9,4	4,3	12,4	0,2	0,6	73,1	93	140	8,1	46	112
SKYRDRYKKUR, KEA	01.02	100	5,6	0,4	10,9		0,7	82,4	118	80,8			
SKYRDRYKKUR, Skyr.is, án viðbætts sykurs	01.02	100	6,6	0,1	3,9	0,1	0,7	88,6	111	119			
SKYRDRYKKUR, Skyr.is, ávaxta-	01.02	100	6,1	0,1	10,9	0,1	0,7	82,1	102	110			
SKYRHRÆRINGUR	01.03	100	3,7	0,6	5,4	0,8	0,8	88,6	43,6	43,0	24,4	194,	60,3
SKÖTUSELUR, hrár	08.01	55	15,8	1,1	0,	0,	1,1	84,0	29,0	195,	23,2	115,	366,
SMÁKÖKUR	04.05	100	5,7	25,4	54,4	1,5	0,9	11,9	14,3	65,2	13,6	210	73,4
SMÁMÁL, með jarðarberjum	01.03	100	3,6	6,2	11,0	0,5	0,8	77,9					

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
SMÁMÁL, með súkkulaði	01.03	100	3,1	4,6	12,3	0,3	0,8	78,9					
SMJÖR	10.04	100	0,6	81,5	0,6	0,	1,3	14,8	17,3	21,3	1,5	512,	52,0
SMJÖR, kryddsmjör	10.04	100	0,5	78,	3,		1,3	17,2	17,3			511,	52,0
SMJÖR, ósaltað	10.04	100	0,6	82,7	0,6	0,	0,7	15,7	17,3	21,3	1,5	7,	52,0
SMJÖR, sérsaltað	10.04	100	0,6	82,7	0,6	0,	3,2	15,7	17,3	21,3	1,5	984,	52,0
SMJÖRDEIGSBOTN	04.04	100	6,9	33,4	29,7	1,4	1,7	27,0				305,	
SMJÖRDEIGSHORN	04.04	100	6,7	24,7	35,5	3,0	2,1	28,0	80	130	26	365,	140
SMJÖRKAKA	04.06	100	5,1	17,4	47,9		0,9	28,6	47,3	95,4	19,1	260,	120,
SMJÖRKREM	15.01	100	1,7	38,8	48,2	0,	0,7	10,6	16,2	55,2	1,9	227,	31,2
SMJÖRLÍKI, Akra	10.05	100	0,1	83,8	0,4	0	1,7	21,4	8	13	2	500	15
SMJÖRLÍKI, fljótandi, Akra	10.05	100	0,	82,0	0,	0,	1,5	16,5				393,	
SMJÖRLÍKI, Flórusmjörlíki	10.05	100	0,1	82	0	0	1,7	14,3	8	13	2	700	15
SMJÖRLÍKI, heimilis-, Kjarnavörur	10.05	100	0,1	80	0,4	0	1,7	17,8					
SMJÖRLÍKI, hrærismjörlíki	10.05	100	0,1	80,7	0,	0,	1,7	18,2	0,	0,	0,	550,	15,
SMJÖRLÍKI, Jurtasmjörlíki	10.05	100	0,1	81,5	0	0	1,7	14,3					
SMJÖRLÍKI, Kjarnasmjörlíki	10.05	100	0,1	82,3	0,4	0	1,7	18,6	8	13	2	700	15
SMJÖRLÍKI, Ljóma	10.05	100	0,1	79,8	0,4	0	1,7	14,3	8	13	2	660	15
SMJÖRLÍKI, meðalsamsetning	10.05	100	0,1	80	0,4	0	1,7	17,8	8	13	2	650	15
SMJÖRLÍKI, MH	10.05	100	0,1	81,6	0	0	1,7	21,1	8	13	2	682	15
SMJÖRLÍKI, Olivía	10.05	100	0,1	83,0	0	0	1,7	17,2	8	13	2	700	15
SMJÖRLÍKI, rúllusmjörlíki	10.05	100	0,1	80	0,5	0,	1,5	18,4	8,	13,	2,	550,	15,
SMJÖRLÍKI, stóreldhúsasmjörlíki	10.05	100	0,1	80,5			1,7	17,7					
SMJÖRLÍKI, súperrúlla	10.05	100	0,1	78,0			1,7	20,2					
SMJÖRLÍKISOLÍA	10.05	100	0,5	97	0,5	0	1,7	0,3	0	0	0	300	0
SMJÖRVI	10.04	100	0,6	80,5	0,4	0,	1,5	16,0	18,	26,	3,	590,	20,
SMURHANGIÁLEGG	07.08	100	10,7	17,6	2,0	0,	2,3	67,4					
SMURSALAMI	07.08	100	11,1	20,4	3,6	0,	2,3	62,6					
SMURSKINKA	07.08	100	12,0	16,4	2,9	0,	2,3	66,4					
SNAKK, kartöfluflogur, fituríkar	14.02	100	6,2	35,0	40,6	11	4,2	3,0	37	130	56	1420	1190
SNAKK, kartöflunasl, ýmsar gerðir	14.02	100	6,3	30,9	47,8	11	3,6	2,4	37,	130,	56,	1420	1190,
SNAKK, kartöfluskrufur	14.02	100	3,5	21,8	56,6	11	5,2	1,9	37	130	56	1420	1190
SNAKK, saltstengur	14.02	100	10,5	6,3	67,7	4,3	6	4,7	52	141	29	1800	120
SNAKK, Tortilla flögur	14.02	100	7	22,6	56,4	6,5	2,2	1,8	154	205	88	528	197

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
SNITSEL, lamba- & svína-, steikt	07.01	100	22,0	12,7	5,6	0,6	2,1	58,3	14	230	32	510	370
SNÚÐAR	04.06	100	7,3	4,9	63,5	2,3	1,0	23,8	11,			222,	81,
SNÚÐAR, með súkkulaði	04.06	100	7,26	4,6	60,7	2,4	0,97	24,1	42,8	87,2	30,1	264	210,
SOJADRYKKUR	12.04	100	3,6	2,1	0,3	1,2	1,6	91,2	13,	47,	15,	20	120,
SOJADRYKKUR, kalkbættur	12.04	100	3,6	2,1	2,6	1,2	1	89,5	140	53	18	70	110
SOJAHLAUP / TÓFÚ	02.02	100	7,8	4,6	2,4	2,5	0,8	81,9	128,	126,	111,	7,	42,
SOJAKJÖTLÍKI, purrkað	05.04	100	44,5			22,0	3	11,8					
SOJAOLÍA	10.01	100	0,	97,5	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
SOJAOLÍA, hálfhert	10.05	100	0	98,5	0		0	1,5					
SOJAOSTUR	02.02	100	20,0	10,0	3,3	0	4,3	62,4		828		1300	41
SOJASÓSA	13.01	100	8,7	0,	8,2	0,	15,5	67,6	19,	211,	43,	5719,	358,
SÓDADUFT	13.01	100	0,	0,	0,	0,	63,3	0,	0,	0,	0,	26800,	0,
SÓLBER	06.02	100	1,6	1,1	13,5	4,7	0,9	78,4	60,	58,	22,	3,	337,
SÓLBLÓMAFRÆ	06.03	100	20,4	53,4	2,7	15,0	3,6	4,9	95,	540,	390,	2,	510,
SÓLBLÓMAOLÍA	10.01	100	0,	99,0	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
SÓSA, Bearnaisesósa	15.01	100	2,5	21,0	6,5	0	1,0	68	62	80	2	520	96
SÓSA, graflaxsósa	15.01	100	2,0	35,7	16,3	0,	1,8	44,2	43,5			803,	
SÓSA, jafningur / hvít sósa	15.01	100	3,8	8,9	11,6	0,2	1,4	74,2	95,5	84,7	11,6	333,	137,
SÓSA, jöfnuð brún sósa	15.01	100	0,9	2,7	5,8	0,3	0,5	89,7	1,75	22,2	3,5	316,	63,5
SÓSA, MAJONES, 37% fita	15.01	100	4,9	37,	10	0	0,7	47,4	10,7	28,2	2,5	241,	9,9
SÓSA, MAJONES, 79% fita	15.01	100	2	79	1	0,	1,1	16,9	10	38	1	390	9
SÓSA, MAJONES-, grænmetissósa	15.01	100	2	47	6,5	0	1,5	43,0	10,7	28,2	2,5	241	9,9
SÓSA, MAJONES-, hamborgara, eggjalalau:	15.01	100	2	21	11	0	1,5	64,5	10,7	28,2	2,5	200	9,9
SÓSA, MAJONES-, hamborgarasósa	15.01	100	3	48	11	0	1,5	36,5	10,7	28,2	2,5	241	9,9
SÓSA, MAJONES, hvítlaukssósa, 53%	15.01	100	4	53	8	0	1,5	33,5				340	
SÓSA, MAJONES-, kokkteilsósa, 67%	15.01	100	2	67,0	7	0,	1,2	22,8	16,0	59,6	7,8	570,	59,6
SÓSA, MAJONES-, kokkteilsósa, eggjalau,	15.01	100	1	25	11	0	1,2	61,8	16	59,6	7,8	200	59,6
SÓSA, MAJONES-, pítusósa, 62%	15.01	100	2,0	62	4	0,	1,5	30,5	10,7	28,2	2,5	241	9,9
SÓSA, MAJONES-, pítusósa, án eggja, 28%	15.01	100	1	28	5	0	1,5	64,5	10,7	28,2	2,5	200,	9,9
SÓSA, MAJONES-, remúlaði, 68%	15.01	100	4,	68,0	2,5	0,5	2,1	25,4	14,	55,	3,	390,	49,
SÓSA, MAJONES-, sinnepssósa, 41%	15.01	100	3	41	8	0	1,5	46,5	10,7	28,2	2,5	320	9,9
SÓSA, ostasósa, Osta- og smjörösalan	15.01	100	11	12,5	3	0,1	1,8	71,6	309	222	16	318	47
SÓSA, Pestósósa	15.01	100	5,5	47,5	5,6	0,5	1,5	39,4					

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
SÓSA, rjómasveppasósa	15.01	100	2,2	24,2	3,5	1,0	1,2	67,9	42,6	66,9	9,0	298,	176,
SÓSA, SALATSÓSA, olíusalatsósa	15.01	100	0,2	46,1	1,8	0	2,9	47	6	6	5,7	1812	17,5
SÓSA, SALATSÓSA, súrmjólkursósa	15.01	100	3,3	4,0	4,4	0,1	0,7	87,4	110,	92,0	9,8	61,4	149,
SÓSA, SALATSÓSA, þús. eyja, 15%	15.01	100	0,7	15,2	14,7	0	1	65,8	24	34	9	600	130
SÓSA, SALATSÓSA, þús. eyja, 37%	15.01	100	1,5	37,0	17,0	0,		44,	24	34	9	900	130
SÓSA, súrsæt, Uncle Ben's	15.01	100	0,4	0,0	21	0,7	0,5	77,4	6	4	2	150	16
SÓSA, TÓMAT-, pastasósa, 1% fita	15.01	100	2,0	1,5	9	1,3	1,5	84,7	23	42	21	410	490
SÓSA, TÓMAT-, pítsusósa, 1% fita	15.01	100	0	1,0	14	0,4	2,9	81,7	23	42	21	410	490
SÓSA, TÓMAT-, Salsasósa	15.01	100	1,27	0,24	4,6	1,6	1,78	90,5	30	26	13	434	213
SÓSA, TÓMAT-, tikka masala blanda	15.01	100	1,4	9	7,6	1,3	1	79,7	23	42	21	410	490
SÓSA, TÓMAT-, tómatsósa	15.01	100	1,52	0,36	26	1,3	4,26	66,58	19	39	22	1186	481
SÓSA, uppbökuð	15.01	100	0,8	7,4	5,3	0,3	0,6	85,5	2,2	21,2	3,3	331,	62,6
SPAGHETTÍ, hrátt	04.07	100	11,9	1,3	73,1	4,2	0,7	9	25,	190	56	3,	250,
SPAGHETTÍ, soðið	04.07	100	3,6	0,7	20,5	1,2	0,2	73,8	7,	44,	15,	1,	24,
SPELTMJÖL, fínt hvítt mjöl	04.02	100	10,6	0,5	76,1	1,9	0,4	10,5	14	88	13	3	94
SPELTMJÖL, heilmalað	04.01	100	10,8	2,7	63,2	8,80	1,99	12,5	22	411	130	2,8	447
SPERGILKÁL, hrátt	05.02	76	5,3	0,9	1,5	3,4	1,1	88,9	56,	87,	22,	8,	395,
SPERGILKÁL, soðið	05.02	100	5,6	1,0	1,6	3,6	1,2	88,3	56	87	22	8	395
SPERGILL / ASPARGUS, hrár	05.02	53	2,0	0,3	3,5	1,5	0,5	92,5	20,	62,	8,9	6,4	202,
SPERGILL / ASPARGUS, niðursoðinn	05.07	100	2,3	0,2	1,2	1,5	1,4	92,4	20,	41,	7,	288,	111,
SPÍNAT, hrátt	05.02	81	2,6	0,6	1,5	1,9	1,9	91,5	130,	30,	26,	41,	449,
SPÆGIPYLSA	07.08	100	18,8	38,2	3,1	0,	5,5	34,4	7,1	219	19,4	2010	304
SPÆRLINGUR, hrár	08.01	45	18,5	1,0	0,	0,	1,4	80,0					
STEINBÍTUR, hrár	08.01	50	16,2	3,3	0	0	1,10	82,1	6,7	215	18,7	73,6	305
STEINBÍTUR, með raspi, hrár	08.01	100	15,4	2,3	9,7		1,0	71,3	11,3	190,		133,	304,
STEINSELJA	05.02	88	3,5	0,3	1,8	4,3	2,4	87,5	228,	73,	49,	114,	600,
STOÐMJÓLK, vítamín- og steinefnabætt, fyr	01.01	100	1,8	3,5	7,2	0	0,7	86,8	90	71	9	40	151
SULTA, berjasulta	06.06	100	0,6	0,4	54,0	2,6	0,2	40,1	20	27	12	0	135
SULTUKAKA	04.06	100	6,2	17,0	56,0	2,8	1,3	14,5	109,	108,	53,0	195,	138,
SÚKKAT	13.01	100	0,4	0,3	80,6			18,7					
SÚKKULAÐI, Bounty	11.03	100	4,8	26,1	58,5	3	2,1	7,6	110	140	43	180	320
SÚKKULAÐI, Mars	11.03	100	5,3	18,9	65,9	0,9	2,1	6,9	160	150	35	150	250
SÚKKULAÐI, með ávaxtasykri	11.03	100	12,	34,	47,6	0,4	1,9	4,1					

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
SÚKKULAÐI, Prins Póló	11.03	100	7,4	25,1	63,8	1,4	1,4	0,9	135	135	30	138	331
SÚKKULAÐI, Prins Póló og Hraun	11.03	100	6,7	35,3	53,8	1,4	1,5	1,5	135	135	30,	138	331
SÚKKULAÐI, rjómasúkkulaði	11.03	100	9,3	37,0	50,5	0,4	2,2	0,6	324,	284,	53,2	141,	556,
SÚKKULAÐI, rjómasúkkulaði, fyllt	11.03	100	8,1	28,5	56,3	0,4	2,1	8,1	240,	223,	53,0	126,	509,
SÚKKULAÐI, rjómasúkkulaði, hnetur	11.03	100	8,1	37,8	49,1	0,9	1,9	2,2	310,	240,	55,	135,	449,
SÚKKULAÐI, rjómasúkkulaði, rúsínur	11.03	100	8,1	20,9	52,5	0,9	1,9	2,2	310,		60,	135,	449,
SÚKKULAÐI, Snickers	11.03	100	9,6	22,3	59,2	0,9	2,1	5,9	120	210	60	270	330
SÚKKULAÐI, suðusúkkulaði	11.03	100	6,9	33,0	60,1	0,9	1,2	0,6	70,	140,	117,	31,	450,
SÚKKULAÐI, súkkulíki, til bökunar	11.03	100	8,3	30,0	58,0	0,9	2,3	0,6					
SÚKKULAÐIÁLEGG, Nusco	11.03	100	3,5	31	57	2,4	1,0	7,5	120	164	55	58	468
SÚKKULAÐIBITAR, Hraun	11.03	100	6,0	25,4	64,3	1,4	1,5	1,4	201,	215,	58,4	240,	460,
SÚKKULAÐIBITAR, Æðibitar	11.03	100		29,3				1,60					
SÚKKULAÐIDRYKKUR, heimatilbúinn	12.01	100	3,3	7,2	11,2	0,1	1,2	77,	106,			43,	181,
SÚKKULAÐIHNETUR	11.03	100	13,7	33,5	43	6,1	1,8	1,9	127	296	119	41	502
SÚKKULAÐIKAKA	04.06	100	5,4	21,5	53,2	1,0	1,7	17,2	95,8	150,	26,2	291,	176,
SÚKKULAÐIRÚSÍNUR	11.03	100	4,10	14,8	68,3	4,2	1,5	11,2	86	143	45	36	514
SÚPA, ávaxtasúpa	15.02	100	0,2	0,1	13,0	2,1	0,1	84,5	10,7	15,7	5,8	2,2	96,4
SÚPA, baunasúpa	15.02	100	5,1	2,4	9,2	3,9	1,0	77,8	10,0	87,4	18,2	270,	274,
SÚPA, blómkálssúpa	15.02	100	1,6	1,6	6,		1,1	90,	37,	40,		390,	80,
SÚPA, brauðsúpa	15.02	100	1,2	0,3	17,3	1,0	0,6	79,6	11,0	61,0	18,2	80,0	80,9
SÚPA, fiskisúpa	15.02	100	4,7	5,5	5,9	0,2	1,1	82,0	72,	38,	6,	325,	163,
SÚPA, grænmetissúpa	15.02	100	0,9	4,0	3,9	1,1	1,2	90,1	13	20	4	130	110
SÚPA, grænmetissúpa, tær	15.02	100	1,2	0,4	3,1	0,1	1,1	94,1	13	14	11	396	180
SÚPA, humarsúpa, niðursoðin	15.02	100	2,	4,	6,		1,4	86,6				390,	
SÚPA, kakósúpa	15.02	100	3,0	3,2	14,2	0,2	0,8	78,6	81,9	80,3	18,8	35,4	181,
SÚPA, kjötsúpa	15.02	100	1,0	2,2	5,5	0,7	0,6	90,7	7,2	19,5	5,4	430	112,
SÚPA, pastasúpa	15.02	100	2,9	2,2	8,5	0,3	1,0	84,8	34	42	7,4	382	88
SÚPA, tómatsúpa	15.02	100	0,79	0,34	3,84	0,2	1,32	93,5					
SÚPA, uxahalasúpa	15.02	100	2,4	1,7	6,1	0,1	1,2	88,5	40	37	6	440	93
SÚPUTENINGAR	13.01	100	20,0	4,9	5,0	0,	62,0	3,3	180,	360,	43,3	22500,	511,
SÚRMJÓLK	01.02	100	3,4	4,0	3,7	0,	0,7	88,2	114	95	10,	48,	148,
SÚRMJÓLK, ávaxtasúrmjólk	01.02	100	3,1	3,5	10,0	0,2	0,6	82,6	103,	86,2	10,8	41,2	160,
SÚRMJÓLK, með hnetum og karamellum	01.02	100	3,1	4,0	10,0	0,	0,7	82,2	102,	86,6	12,3	41,5	139,

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
SVALADRYKKUR, djús	12.02	100	0,	0,	8,9	0,	0,	91,1	4,	0,	0,	3,	8,
SVALADRYKKUR, djús, sykurlaus	12.02	100	0,	0,	0,4	0,	0,1	99,4	4,	0,	1,	8,	8,
SVALADRYKKUR, djús, sykurskertur	12.02	100	0,	0,	2,8	0,	0,2	97,0	4,	0,	1,	8,	8,
SVALADRYKKUR, Eðaltoppur með andoxur	12.09	100	0	0	2,5	0	0	97,5				0	
SVALADRYKKUR, Eðaltoppur með trefjum	12.09	100	0	0	2,6	1,2	0	96,2				0	
SVALADRYKKUR, Kristall plús	12.09	100	0	0	4,9	0	0	95,1	8			0,002	
SVAMPBOTN	04.06	100	8,1	5,5	52,3	0,8	2,1	31,2	26,			153,	85,
SVARTFUGL, kjöt, bringur, hráar	07.07	100	20,3	6,1	0,	0,	1,1	71,4	58,	251,	31,	101,	295,
SVARTFUGL, með skinni, sviðinn, hrá	07.07	46		26,5	0		1,1						
SVEPPIR, hráir	05.05	96	2,3	0,3	1,9	1,7	0,8	92,7	2,	99,	10,	17,	321,
SVEPPIR, niðursoðnir	05.07	100	3,9	0,5	1,8	0,6	1,8	89,0	2,	76,	8,0	400,	190,
SVEPPIR, steiktir í jurtaolíu	05.05	100	2,5	8,0	2,1	1,9	0,9	84,3	2,2	109	11	19	353
SVESKJUR	06.05	85	2,8	0,2	39,5	16,1	1,9	39,5	50,	86,	24,	3,	416,
SVESKJUSAFI, hreinn	12.04	100	0,61	0,03	16,5	1,0	0,68	81,2	14	19	11	2	210
SVIÐ, niðursoðin	07.10	100	19,4	9,8	0,	0,	1,7	69,1				470,	
SVIÐ, soðin	07.09	30	19,4	23,0	0,	0,	0,6	58,5	29	128	14		96
SVIÐASULTA, soðin	07.09	100	14,4	8,6	0,	0,	1,8	74,8	11,0	62	7,5	682	59
SVIÐASULTA, soðin, súrsuð	07.09	100	12,8	5,3	0,	0,	1,1	77,8	76	80	8	273	108
SVÍNABLÓÐ	07.09	100	18,4	0,2	0,4	0,	0,7	80,3					
SVÍNABÓGUR, hrár	07.03	90	18,	16,	0,	0,	1,0	66,1	7,	160,	24,	76,	360,
SVÍNAFITA	10.03	100	5,	72,	0,	0,	0,1	8,8	4,	26,	1,3	35,	25,
SVÍNAFITA, brædd	10.03	100	0,	99,0	0,	0,	0,	1,0	1,	3,	1,	2,	1,
SVÍNAGÚLLAS, hrátt	07.03	100	22,7	4,6	0	0	1,1	73,6	6	210	28	86	370
SVÍNAHRYGGUR, með fitu, hrár	07.03	83	19,5	17,2	0,	0,	0,98	61,34	6,9	176,	19,9	67,3	284,
SVÍNAKJÖT, magurt, steikt	07.03		27,6	7,8	0	0	2,6	64,7	7,7	260	38	580	450
SVÍNAKJÖT, millifeitt, steikt	07.03		25,8	14,7	0	0	2,5	57,9	8,2	240	33	570	400
SVÍNAKÓTILETTUR, hráar	07.03	74	19,5	17,2	0,	0,	1,0	61,3	6,9	176	19,9	67,3	284
SVÍNAKÓTILETTUR, ofnsteiktar	07.03		24,1	21,3	0	0	2,5	50,9	8,9	220	28	560	350
SVÍNALIFUR, hrá	07.09	100	20,1	3,2	4,7	0,	1,4	71,0	5,1	344,	18,3	85,7	269,
SVÍNALUNDIR, hráar	07.03	100	21,2	3,7	0	0	1,2	73,9					
SVÍNALÆRI, hrátt	07.03	80	17,	22,	0,	0,	0,9	60,8	6,	175,	18,	66,	280,
SVÍNALÆRI, hrátt, fituhreinsað	07.03	76	22,7	4,6	0,	0,	1,1	73,6	6,	210	28	86	370
SYKUR, STRÁSYKUR	11.01	100	0	0	99,9	0,	0,	0,1	0,38	0,1	0,12	0,	1,9

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
SYRÐUR RJÓMI, 10% fita	01.02	100	3,1	10,0	4,2	0,	0,5	83,0	104	89	10,	40,	140,
SÝRÐUR RJÓMI, 18% fita	01.02	100	2,9	18,0	3,8	0,	0,5	73,3	93	82	9,9	42	120
SÝRÐUR RJÓMI, 36% fita	01.02	100	2,2	36,0	2,9	0,	0,5	58,4	67,	59	7,0	36,	110,
SÝRÐUR RJÓMI, 5% fita	01.02	100	4,1	5,0	3,5		0,5	86,9	111	93	10	40	140
SÝRÐUR RJÓMI, með kryddi	01.02	100	3,7	4,3	16,1				82				
SÆLGÆTISBUFF	11.03	100	0	0,5	95	0	1	4	16	14	2	7	22
SÆLGÆTISSTAUR, frá Freyju	11.03	100	4,2	16,2	66,6	1,2	1,4	10,7	32	28	5	14	55
SÆTAR KARTÖFLUR	05.01	72	1,6	0,3	21,6	2,7	0,9	72,8	45,	28,	15,	33,	408,
SÖL, þurrkuð	05.02	100	11,4	0,2	21,1	33,9	14,3	19,2	150	280	210	1440	4720
TAKÓ SKELJAR, maísbrauð, hart	04.04	100	4	12,2	37,2	2,6	1	42,4	6	52	25	239	62
TE, jurtate lagað án mjólkur og sykurs	12.01	100	0	0	0,2	0	0	99,7	0,48	1	1	1,33	14
TE, lagað, án mjólkur og sykurs	12.01	100	0,1	0,	0,	0,	0,	99,9	0,48	1,	1,	1,33	14,
TEBOLLUR	04.06	100	7,6	15,2	51,3	1,7	2,6	21,7				310,	
TINDASKATA, hrá	08.01	45	17,1	0,9	0,	0,	1,1	80,9					
TIRAMISU	01.03	100	5,9	18,6	17,8	0,3	1,0	56,1	104	109	10	210	139
TÍMÍAN	13.01	100	9,1	7,4	67,7		8,	7,8	1890,	200,	220,	55,	810,
TORTILLA, með hakki og grænmeti	16.01	100	8,3	7,3	18,9	1,8	1,2	62,5	55	100	19	210	230
TORTILLA, úr hveiti	04.04	100	8,7	7,1	52,3	3,3	1,8	26,8	125	124	26	478	131
TORTILLA, úr maís	04.04	100	5,7	2,5	41,4	5,2	1,2	44,1	175	314	65	161	154
TÓLG, bræddur lambamör	10.03	100	0,	99,9	0,	0,	0,1	0,	2,8	0,	0,7	0,	2,8
TÓMATAR, hráir	05.02	100	0,8	0,3	2,1	1,8	0,5	94,6	9,	22,	9,	14,	226,
TÓMATAR, niðursoðnir	05.07	100	1,0	0,2	2,4	1,9	0,8	93,7	6,	19,	12,	7,	198,
TÓMATAR, sólþurrkaðir, í olíu	05.08	100	5,06	14,08	17,5	5,8	3,7	53,8	47	139	81	266	1565
TÓMATSAFI	12.04	100	1	0,1	4	0,4	1,1	93,6	7,0	18	10	221	235
TÓMATÞYKKNI / TÓMATPURE	05.07	100	3,4	0,4	17,7	0,9	2,6	75,0	27,	70,	60,	38,	888,
TÚNFISKUR, hrá	08.01	58	23,7	4,6	0	0	1,3	70,4	16	230	33	47	400
TÚNFISKUR, niðursoðinn í olíu	08.05	100	24,9	10,4	0,	0,	2,3	62,4	13,	310,	43,	390,	470,
TÚNFISKUR, niðursoðinn í vatni	08.05	100	21,	1,	0,	0,	1,5	76,5	8,	190,	27,	390,	279,
TVÍBÖKUR	04.04	100	11,2	7,5	64,2	3,2	1,5	12,	20	120,	30,	525,	130
TVÍBÖKUR, grófar	04.04	100	13,8	7,9	59,8	6,7	2,5	9,3	77,9	264,	71,3	553,	290,
TÖFLUR	11.03	100	0,	0,	87,7	1,	1,3	10,	259,	0,	92,6	24,9	351,
TÖFLUR, sykurlausar	11.03	100	0,	0,	87,1	1,	2,1	10,	316,	0,	116,	20,9	452,
UFSALÝSI	10.02	100	0	99,9	0,	0,	0,	0,	1,15	0	0,080	0,02	0

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
UFSI, hrár	08.01	50	18,1	0,85	0	0	1,2	80,7	7,41	230	24,1	127,9	312
UFSI, með raspi, forsteiktur	08.01	100	13,9	7,5	14,4		1,5	62,6	15,4	172,		332,	317,
UFSI, með raspi, hrár	08.01	100	16,4	0,9	12,9		1,1	68,6	11,2	204,		153,	301,
UNDANRENNNA	01.01	100	3,5	0,1	4,7	0,	0,7	90,7	107	96,	8,9	38,8	142
UNDANRENNUDUFT	01.04	100	37,2	0,8	50,4	0,	8,2	4,9	1180,	1020,	122,	571,	1750,
UNDANRENNUÍS, fitulaus	03.01	100	4,5	0,3	25,9	0,	1,0	68,3	158,	125,	20,3	78,8	211,
UNGHÆNA, bringa með skinni, hrá	07.06	100	20,2	8,9	0,	0,	0,8	70,1	5,0	173,	22,1	45,	220,
UNGHÆNA, læri með skinni, hrátt	07.06	100	18,0	15,3	0,	0,	0,7	65,6	8,1	135,	16,9	51,	165,
UNGNEYTALIFUR, hrá	07.09	100	21,0	2,8	3,8	0,	1,5	71,3	4,41	327,	16,8	77,0	295,
URRARI, flök, hrá	08.01		19,4	4,6	0	0	1,2	74,8					
VANILLUDROPAR	13.01	100	0,	0,	1,6	0,	0,1	64,3	0,	0,	0,	10,6	0,
VANILLUHRINGIR	04.05	100	7,7	29,9	51,8	1,5	1,2	8,0				245,	
VATN, drykkjarvatn	12.09	100	0,	0,	0,	0,	0,	100,	0,48	0,001	0,087	1,33	0,039
VATN, drykkjarvatn með kolsýru	12.09	100	0,	0,	0,	0,	0,	100,0	0,3	0,001	0,077	1,0	0,039
VATN, hitaveituvatn	12.09	100	0	0	0								
VATN, hitaveituvatn í Reykjavík	12.09	100	0,	0,	0,	0,	0,	100,	0,21		0,002	4,93	0,193
VATNSDRYKKUR, Kristall sport, með sætue	12.09	100											
VISKÍ	12.08	100	0,	0,	0,	0,	0,	63,9	0,	5,	0,	1,	2,
VÍNARBRAUÐ	04.06	100	5,9	22,9	43,8	2,3	0,9	27,6	51,6	97,7	20,6	254,	108,
VÍNARPYLSUR, soðnar	07.08	100	11,8	17,8	6,7	0,	3,4	60,5	28,5	292	18,6	1060	173
VÍNARPYLSUR, soðnar, fituskertar	07.08	100	12,4	9,3	6,9		2,4	69,0				700,	
VÍNARTERTA	04.06	100	5	9,6	54,2	1,2	2,8	27,2				300	
VÍNBER	06.02	90	0,7	0,6	16,5	1,4	0,4	80,6	15,	20,	7,	3,	152,
VODKA	12.08	100	0,	0,	0,	0,	0,	66,6	0,	5,	0,	1,	1,
VORRÚLLUR, djúpsteiktar	16.01	100	13,4	25,2	12,1	2	2,1	45,2	149	50	21	535	195
VORRÚLLUR, með nautakjöti, steiktar	16.01	100	5,7	9,0	22,6	2,0	1,5	59,2	149,		21,0	535,	195,
VÖFFLUR	04.06	100	8,7	12,3	31,0	1,2	1,7	45,5	171	204	18	348	159
ÝSA, djúpsteiktir bitar með raspi	08.01	100	18,7	11,2	7,3	1,0	2,0	59,9	180	270	28	180	280
ÝSA, hrá	08.01	50	17,8	0,53	0,	0,	1,0	81,7	7,8	201	21,1	85,0	290
ÝSA, hrá, í degi	08.01	100	11,4	7,6	15,6		1,1	64,4	16,5	233,		241,	219,
ÝSA, hrá, með raspi	08.01	100	15,2	0,9	12,8		1,1	69,9	8,8	159,		178,	338,
ÝSA, ofnbökuð, m lauk og osti	16.04	100	19,3	5,8	1,2	0,3	2,3	72,6	80	228	30	481	415
ÝSA, ofnbökuð, m rjómasósu	16.04	100	17,5	13,9	1,9	0,2	2,5	64,4	135	270	26	558	326

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
ÝSA, ofnbökuð, m rjómasósu & grænm.	16.04	100	12,8	9,8	2,5	1,0	2,0	72,2	99	205	23	400	320
ÝSA, ofnbökuð, m súrmjólkursósu	16.04	100	16,4	11,0	1,3	0	2,6	69,6	146	227	27	584	327
ÝSA, reykt	08.04	90	17,5	1,6	0,	0,	4,8	78,1	27,0	150,	20,4	1720,	266,
ÝSA, soðin	08.01	50	22,9	0,7	0,	0,	1,5	75,9	21,5	165,	26,7	338,	298,
ÝSA, steikt	08.01	100	21,0	6,2	0,	0,	2,4	72,3	20,4	241,	31,6	532	471,
ÝSA, steikt í raspi	08.01	100	19,8	7,6	6,6	0,7	2,1	64,8	31,1	215	30	492	417
ÝSUFARS, hrátt	08.03	100	11,3	0,5	7,9		2,5	77,9	62,	149,	19,	896,	387,
ÝSUHAKK, hrátt	08.01	100	17,0	0,6	0,	0,	1,1	82,2	15,	172,	23,	132,	352,
ÝSULIFUR, hrá	08.01	100	7,6	58,1	1,1	0,	0,5	32,7					
ÞORSKALÝSI	10.02	100	0	98,5	0,	0,	0,	0,	1,15	0	0,080	0,02	0
ÞORSKALÝSI, krakkalýsi	10.02	100	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÞORSKALÝSI, ómega-3 fiskiolía, án vítamín	10.02	100	0	98,5	0	0	0	0					
ÞORSKALÝSISÞYKKNI, með vítamínum	10.02	100	0,	99,9	0,	0,	0,	0,					
ÞORSKHROGN, hrá	08.01	100	25,0	0,94	1,6	0	2,04	71,7	8,2	410	10,6	96,8	230
ÞORSKHROGN, soðin	08.01	100	31	2	0	0	3	62	7	480	14	610	200
ÞORSKLIFUR, hrá	08.01	100	4,4	66,6	3,9	0,	0,58	26,8	7,	100,	8,	589,	130,
ÞORSKLIFUR, niðursoðin	08.05	100	9,3	44,2	2,0	0,	1,6	44,2	10,	100,		433,	130,
ÞORSKLIFUR, soðin	08.01	100	7,7	82	0,9	0	1,9	8,2	8,6	118	13	1170	153
ÞORSKUR, hrár	08.01	45	18,0	0,54	0	0,	1,2	81,6	8,6	237	23,3	71,0	351
ÞORSKUR, í degi, hrár	08.01	100	10,3	8,1	14,3		1,1	66,0	14,7			225,	217,
ÞORSKUR, með raspi, forsteiktur	08.01	100	12,3	7,5	15,1		1,4	63,4	16,0	145,		396,	270,
ÞORSKUR, með raspi, hrár	08.01	100	13,0	1,1	15,1		1,0	70,1	10	163		115	291
ÞORSKUR, siginn, hrár	08.04	100	31,4	1,0	0	0	2,4	67,7	19,1	357	28,4	233	519
ÞORSKUR, siginn, soðinn	08.04		24,0	0,79	0	0	1,7	75,3	19,2	202	21,5	122	270
ÞORSKUR, soðinn	08.01	100	22,9	0,7	0	0	1,5	75,9					
ÞORSKUR, steiktur	08.01	100	21	6,2	0	0	2,4	72,3					
ÞORSKUR, stirtlur, hráar	08.01	100	15,6	0,6	0,	0,	1,0	83,5	5			91	251
ÞORSKUR, þunnildi, hrá	08.01	100	16,9	0,7	0,	0,	1,1	81,0					
ÞYKKMJÓLK, með ávöxtum	01.02	100	2,8	4,9	12,1	0,2	0,7	79,0	98,4	82,6	10,2	47,9	141,
ÞYKKMJÓLK, með ávöxtum og korni	01.02	100	2,8	4,6	15,6	1,0	0,7	75,7	95,3	85,4	12,4	42,1	140,
ÞYKKMJÓLK, með ávöxtum og súkkulaði	01.02	100	2,7	4,8	14,6	0,	0,7	77,2	98,4	82,6	10,2	50,	141,
ÞYKKVALÚRA, hrá	08.01	50	17,1	1,9	0,	0,	0,3	76,3	17,	200,	17,	95,	230,
ÞÖRUNGAMJÖL	17.01	100							5900,	48,		4100,	1600,

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magn- esíum mg	Natríum mg	Kalíum mg
ÆRKJÖT, innanlæri, hrátt	07.01	100	20,9	4,5	0,	0,	1,4	73,7					
1944 RÉTTUR, austurl. kjúklingur	16.03	100	5,8	1,4	23,2		1,9	67,8				300	
1944 RÉTTUR, Bolognese kjötkássa	16.03	100	10	3	9		1,8	76,2				320	
1944 RÉTTUR, fiskibollur	16.04	100	7	7	11		1,75	73,2				300	
1944 RÉTTUR, grjónagrautur	01.03	100	3	3	16		1,9	76,1				360	
1944 RÉTTUR, grænmetislasagne	16.02	100	4	4	12		1,8	78,2				320	
1944 RÉTTUR, hakkbollur	16.03	100	6	10	11	0,5	2,5	69,5				600	
1944 RÉTTUR, hangikjöt og uppstúfur	16.03	100	8	3	14		2,8	72,2				700	
1944 RÉTTUR, indverskt lambakarrí	16.03	100	6	5	13,5	0,5	1,6	73				300	
1944 RÉTTUR, íslensk kjötsúpa	16.03	100	8	1	3		1,6	86,4				250	
1944 RÉTTUR, ítalskir pastatöfrar	16.02	100	5	6	16		2,2	70,8				480	
1944 RÉTTUR, kakósúpa	15.02	100	3	2	14		0,5	80,5					
1944 RÉTTUR, kalkúnabringa & kartöf	16.03	100	6	3	7		1	83				50	
1944 RÉTTUR, kindabjúgu með	16.03	100	6	10	11		2,1	70,9				450	
1944 RÉTTUR, kjúklingabringur	16.03	100	6,4	1,3	16,1	0,5	1,7	74,0				300	
1944 RÉTTUR, kjúklingalásagne	16.02	100	9	5	16		1	69				100	
1944 RÉTTUR, kjöt í karrísósu	16.03	100	7,1	4,1	11,8	0,5	1,7	74,7				300	
1944 RÉTTUR, kjötbollur	16.03	100	5,1	6,3	12,3		2,0	74,3				400	
1944 RÉTTUR, lasagne	16.02	100	9	5	11		2,3	72,7				530	
1944 RÉTTUR, saltkjöt og baunir	16.03	100	8	2	5		2,7	82,3				700	
1944 RÉTTUR, sjávarréttasúpa	15.02	100	4	7	5		2,3	81,7				500	
1944 RÉTTUR, Stroganoff	16.03	100	9	5	23		2	74				300	
1944 RÉTTUR, súrsætt svínakjöt	16.03	100	6,4	1,3	16,1	0,5	2,4	73,3				500	
1944 RÉTTUR, sveppasúpa	15.02	100	2	8	5		1,9	83,1				370	
1944 RÉTTUR, Tikka Masala	16.03	100	6,4	2,0	12	0,5	2,0	77,1				400	
1944, kjöthluti, austurl kjúklingur	16.03	100	7	2	22	0	2,0	34,0				400	
1944, kjöthluti, hakkbollur	16.03	100	8	14	6	0	3,1	68,9				820	
1944, kjöthluti, indv lambakarrí	16.03	100	8	7	8		1,7	75,3				280	
1944, kjöthluti, kjúklingabringur	16.03	100	8	2	12	0,5	2	76				300	
1944, kjöthluti, kjöt í karrí	16.03	100	9	6	6	0,3	2	77				330	
1944, kjöthluti, kjötbollur	16.03	100	6	8	8	0	2,3	76				510	
1944, kjöthluti, súrsætt svínakjöt	16.03	100	8	2	12	0,3	3	75				710	
1944, kjöthluti, Tikka Masala	16.03	100	8	3	6	0,5	2	81				500	

	Fæðu flokkur	%ætur hluti	Prótein g	Fita g	Kolvetni, alls g	Trefjaefni g	Steinefni, alls g	Vatn g	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
1944, kjöthulti, Stroganoff	16.03	100	11	6	6	0,5	1,9	75				370	
1944, meðlæti, hrísgrjón	04.01	100	3	0	25,8	0,2	1,5	69,5				200	
1944, meðlæti, kartöflumús	05.03	100	3	2	22	1	1,3	70,7				100	