

Ýsa í karrý/kókosraspi

Vnr: 17708

5 kg

999
kr. pr.
kg.



Pizzabotn m/osti
Heilkorna

Vnr: 17920



748,-
kr. pr.
gastrofleki

Pizzabotn m/osti

Vnr: 17918



693,-
kr. pr.
gastrofleki

Grænmetislasagne

Vnr: 17955

2,5 kg

1168
kr. pr.
kg.



Sjóðheit febrúar- tilboð

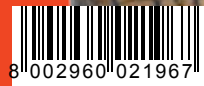
Grillað
eggaldin

25%
afsl.

Vnr: 21932

1259

kr. pr.
dós



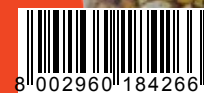
Grillað
kúrbítur

25%
afsl.

Vnr: 21934

1446

kr. pr.
dós



Hvítlauks
baguette

Vnr: 18556

25%
afsl.

122
kr. pr.
stk



Olitalia

Vnr: 05735

Grænmetisólía

2x10L

30%
afsl.

277
kr. pr.
líter



FRYSTIVÖRUR FYRIR FAGFÓLK

Top gastronomy

30%
afsl.

Romanesco
blómkálsblanda

2x2,5 kg

Vnr: 16038

378

kr. pr.
kg



8 710816 703041



30%
afsl.

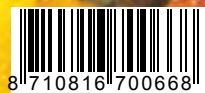
Paprika blönduð sn.

4x2,5 kg

Vnr: 16031

287

kr. pr.
kg



8 710816 700668



30%
afsl.

Blómkál 15-30 mm

4x2,5 kg

Vnr: 16012

213

kr. pr.
kg



8 710816 700699

Daloon vorrúllur

Vorrúllur með nautakjöti

6x6x90gr

Vnr: 18970



5 741200 801817

30%
afsl.

90

kr. pr.
stk.

Tilboðin gilda til 28 .02.2014 eða á meðan birgðir endast. Öll verð eru birt án virðisaukaskatts.

Verð eru birt með fyrirvara um gengisþróun, prentvillur og innlendar verðbreytingar er kunna að verða á tímabilinu.

- ✓ Engin rotvarnarefni.
- ✓ Kólesterol frítt.
- ✓ Langur líftími.

- ✓ Trefjaríkt.
- ✓ Ekkert hveiti.



Rúgkjarnabrauð

Innihald: Gróft rúgmjöl, heill rúgur, vatn, salt, ger.

Vnr: 06600



165
kr. pr.
pakka



Fítnesbrauð

Innihald:korn (Rúg(27%),hafnar (21%), rúgmjöl (12%)), vatn, salt, hveitikím (1%) hafratrefjar, ger.

Vnr: 06606



Sólkjarnabrauð

Innihald:korn (Gróft rúgmjöl (37%), rúgmjöl). vatn, salt, sólblómafræ (5), hafratrefjar, ger.

Vnr: 06602



Fjölhornabrauð

Innihald:korn (Gróft Rúg mjöl (37%), rúgmjöl (8%) bygg flögur (5%) hafnar (5%)), vatn, hörfræ, salt, hafratrefjar, sesamfræ, ger

Vnr: 06604



Gular baunir frá USA

Gæðabaunir sem ekki þarf að leggja í bleyti.



10x1kg
Vnr: 00551



280

kr. pr.
poki

24x453g

Vnr: 00550



183

kr. pr.
poki

Selleríbuff með linsubauna-salati & karrýidýfu



Ráðlegging:
Steikið selleríbuffin í smjöri á
pönnu þar til þeir eru orðnir
gullinbrúnir og stökkir.



Selleríbuff 66x60g

Vnr: 19376

59

**kr. pr.
stk**



7 310500 006604

25%
afsl.

10 skammtar

600 g Selleríbuff

Linsubaunasalat:

300 g Grænar linsubaunir
300 g Rauðar linsubaunir
150 g Kirsuberjatómatar
150 g Rauðlaukur
150 g Laukur

Dressing:

1 dl Ólívuolía
0,3 dl Ferskur sítrónusafi
2 g Timían
Jurtasalt og grófmulinn svartur pipar

Karrýidýfa:

7 dl Hrein jógúrt
3 g Karrý
30 g Hunang
Salt og hvítur pipar

800 g Hrísgjón, ósoðin

Eldið selleríbuffin s.k.v. leiðbeiningum á um-
búðum eða eins og bent er á í ráðleggingu.

Linsubaunasalat:

Blandið saman hráefninu í dressingu og
kryddið. Blandið soðnum linsubaununum
saman við tómatu og lauk. Hellið dressing-
unni yfir og blandið saman varlega. Látið
standa og kólna í u.p.b. tvo tíma áður en
salatið er borið fram.

Karrýidýfa:

Blandið saman hráefninu. Kryddið með salti
og hvítum pipar. Berið fram með selleríbuff-
unum og linsubaunasaltinu.

Berið fram með soðnum hrísgjónum.

