



Næringargildi í 100gr.

	Orka (Kcal)	Orka (KJ)	Fita (g)	Mettuð Fita (g)	Kolvetni (g)	Sykur (g)	Trefjar (g)	Prótein (g)	Salt (g)
--	-------------	-----------	----------	-----------------	--------------	-----------	-------------	-------------	----------

**Botnar**

Klassískur	233	977	3	0,5	42,1	1,5	2,3	7,8	0,6
Ítalskur	233	977	3	0,5	42,1	1,5	2,3	7,8	0,6
Laufléttur	230	961	2,3	0,2	42,3	0,2	3	7,9	1,1
Pönnu	233	977	3	0,5	42,1	1,5	2,3	7,8	0,6

**Pizzasósur**

Klassísk pizzasósa	59	245	0,7	0,2	10,5	6,3	1,3	1,8	0,6
Sizzler pizzasósa	131	549	10,1	0,7	9,5	6,5	0,4	0,6	1
BBQ sósa	157	657	0,3	0,04	36,5	31,8	1,2	1	2,1
Hot Sauce	25	104	1,5	0,2	2,3	0,6	0	0,6	7,3

**Ostar**

Pizzaostur	311	1302	21	12	2,9	2,9	0	28	1,5
Rjómaostur	228	955	19	11	4,8	4,5	0	10	0,7
Piparostur, rifinn	360	1507	32	19	0	0	0	19	3,5
Cheddarostur	407	1703	34	21	0,5	0,5	0	25,7	1,7
Ferskur Mozzarella	279	1168	21	0	0	0	0	23	0,5

**Grænmeti**

Græn paprika	21	88	0,3	0,1	2,7	2,7	1,95	0,9	0,01
Laukur	46	191	0,3	0,1	8,1	3,3	1,9	1,6	0,01
Rauðlaukur	46	191	0,3	0,1	8,1	3,3	1,9	1,6	0,01
Sveppir	23	96	0,3	0,1	1,9	0,4	1,7	2,3	0,04
Tómatar	18	75	0,3	0,1	2,1	2,1	1,8	0,8	0,03
Spínat	26	107	0,6	0,1	1,5	0,4	1,9	2,6	0,1
Ananas	60	251	0,1	0	13,8	12,5	1	0,3	0
Jalapenos	20	84	0,2	0,1	1,5	0,7	4	1,1	3,4
Svartar olíur	125	523	13,2	2,2	0,1	0,1	3	0,5	2
Basil pesto	624	2614	60	6,7	13,3	6,7	6,7	6,7	3,3
Ferskur chili	33	140	0,2	0	6,1	0	1,8	0,9	0,02
Hvítlaukur	162	677	0,5	0,1	31,6	3,9	1,5	6,4	0,04

**Kjötálegg**

Pepperoni	459	1921	42,5	17,3	2,5	1,4	0	18	4,2
Skinka	110	460	4,7	1,9	5,9	1,6	0	10,9	3,1
Pizzahakk	379	1588	32,9	2	4,8	0,2	0,9	16,6	3,3
Beikon	320	1339	31,1	12,8	0,3	0,3	0	10,8	1,5
Fahitas kjúklingur	123	516	1,4	0,4	4,3	1,2	0	23	1,9
Pulled Pork	201	841	12,7	5	11,7	7,9	0	10,1	1,2
Beikon sneiðar	320	1339	31,1	12,8	0,3	0,3	0	10,8	1,5