

BLÁMI

KLASSÍSKUR BOTN

Botn (**hveiti**, vatn, repjuolía, sykur, salt, ger, mjölmeðhöndlunarefni (E300), maltódeþrín, ýruefni (E481, E491)), pizzaostur (**mjólk, undanrenna**, salt, kekkjavarnarefni (E460ii), ostahleypir, sýrastillir (E260)), pepperoni (grísakjöt, grísafita, salt, krydd (innih. **sinnep** og **sellerí**), sýrustillir (E575), þrúgusykur, **mjólkursykur**, Madeira vín, þráavarnarefni (E301, E300, E392), kryddþykkni, repjuolía, rotvarnarefni (E250), sýra (E270, E330), mjólkursýrugerlar), hvítlaukkssósa (repjuolía, **mjólk**, vatn, **rjómi**, **undanrennuft**, hvítlaukur, **eggjarauður**, krydd, salt, rotvarnarefni (E260, E202, E211), hleypir, sykur, bindiefni (E415, E412), mjólkursýrugerlar, **mjólkursykur**, ger, jurtaolía, sýrustillir (E296), **sellerí, súlfit**), beikonkurl (grísasíða, vatn, salt, þrúgusykur, bindiefni (E451), þráavarnarefni (E301), þykkingarefni (E407, E410), rotvarnarefni (E250)), gráðaaostur (**nýmjólk**, salt, hleypir, mjólkursýrugerlar, penicillium roqueforti), maismjöl, kantolía (jurtaolía (**sojaolía**, salt, **sojalesítín**, bragðefni, litarefni (E160a), þráavarnarefni (E319, E330)), ostakrydd (pálmaolía, ostaduft (**mjólk**, salt, ostahleypir, mjólkursýrugerlar), þurrkaður hvítlaukur (innih. **súlfit**), salt, umbreytt maissterkja, steinselja, hvítlaukkssósa, litarefni (E102), þráavarnarefni (E341))).

ÍTALSKUR BOTN

Botn (**hveiti**, vatn, repjuolía, sykur, salt, ger, mjölmeðhöndlunarefni (E300), maltódeþrín, ýruefni (E481, E491)), pizzaostur (**mjólk, undanrenna**, salt, kekkjavarnarefni (E460ii), ostahleypir, sýrastillir (E260)), pepperoni (grísakjöt, grísafita, salt, krydd (innih. **sinnep** og **sellerí**), sýrustillir (E575), þrúgusykur, **mjólkursykur**, Madeira vín, þráavarnarefni (E301, E300, E392), kryddþykkni, repjuolía, rotvarnarefni (E250), sýra (E270, E330), mjólkursýrugerlar), hvítlaukkssósa (repjuolía, **mjólk**, vatn, **rjómi**, **undanrennuft**, hvítlaukur, **eggjarauður**, krydd, salt, rotvarnarefni (E260, E202, E211), hleypir, sykur, bindiefni (E415, E412), mjólkursýrugerlar, **mjólkursykur**, ger, jurtaolía, sýrustillir (E296), **sellerí, súlfit**), beikonkurl (grísasíða, vatn, salt, þrúgusykur, bindiefni (E451), þráavarnarefni (E301), þykkingarefni (E407, E410), rotvarnarefni (E250)), gráðaaostur (**nýmjólk**, salt, hleypir, mjólkursýrugerlar, penicillium roqueforti), maismjöl.

PÖNNUBOTN

Botn (**hveiti**, vatn, flögur (pálmaolía, bragðefni), repjuolía, sykur, ger, mjölmeðhöndlunarefni (E300), ýruefni (E481, E491), maltódeþrín), pizzaostur (**mjólk, undanrenna**, salt, kekkjavarnarefni (E460ii), ostahleypir, sýrastillir (E260)), pepperoni (grísakjöt, grísafita, salt, krydd (innih. **sinnep** og **sellerí**), sýrustillir (E575), þrúgusykur, **mjólkursykur**, Madeira vín, þráavarnarefni (E301, E300, E392), kryddþykkni, repjuolía, rotvarnarefni (E250), sýra (E270, E330), mjólkursýrugerlar), hvítlaukkssósa (repjuolía, **mjólk**, vatn, **rjómi**, **undanrennuft**, hvítlaukur, **eggjarauður**, krydd, salt, rotvarnarefni (E260, E202, E211), hleypir, sykur, bindiefni (E415, E412), mjólkursýrugerlar, **mjólkursykur**, ger, jurtaolía, sýrustillir (E296), **sellerí, súlfit**), beikonkurl (grísasíða, vatn, salt, þrúgusykur, bindiefni (E451), þráavarnarefni (E301), þykkingarefni (E407, E410), rotvarnarefni (E250)), gráðaaostur (**nýmjólk**, salt, hleypir, mjólkursýrugerlar, penicillium roqueforti), jurtaolía (**sojaolía**, salt, **sojalesítín**, bragðefni, litarefni (E160a), þráavarnarefni (E319, E330)).

KETÓ BOTN

Botn (smurostur (**ostur, smjör**, bræðslusölt (E339, E452), rotvarnarefni (E202)), vatn, **mysupróteinþykkni**, psyllium husk, salt), pizzaostur (**mjólk, undanrenna**, salt, kekkjavarnarefni (E460ii), ostahleypir, sýrastillir (E260)), pepperoni (grísakjöt, grísafita, salt, krydd (innih. **sinnep** og **sellerí**), sýrustillir (E575), þrúgusykur, **mjólkursykur**, Madeira vín, þráavarnarefni (E301, E300, E392), kryddþykkni, repjuolía, rotvarnarefni (E250), sýra (E270, E330), mjólkursýrugerlar), hvítlaukkssósa (repjuolía, **mjólk**, vatn, **rjómi**, **undanrennuft**, hvítlaukur, **eggjarauður**, krydd, salt, rotvarnarefni (E260, E202, E211), hleypir, sykur, bindiefni (E415, E412), mjólkursýrugerlar, **mjólkursykur**, ger, jurtaolía, sýrustillir (E296), **sellerí, súlfit**), beikonkurl (grísasíða, vatn, salt, þrúgusykur, bindiefni (E451), þráavarnarefni (E301), þykkingarefni (E407, E410), rotvarnarefni (E250)), gráðaaostur (**nýmjólk**, salt, hleypir, mjólkursýrugerlar, penicillium roqueforti).

Blámi	Stærð	Orka (kcal)	Orka (kJ)	Fita / Fat (g)	Metuð fita / Sat. fat (g)	Kolvetni/ Carbo-hydrates (g)	Sykur-tegundir / Sugars (g)	Trefjar/ Dietary fiber (g)	Prótein/ Protein (g)	Salt (g)
Klassískur botn / Classic base	Small	935	3921	49,8	18,2	82,1	3,8	4,0	37,9	4,0
	Med	1830	7370	105,2	40,1	138,8	7,0	6,8	78,8	8,1
	Large	2967	12434	167,4	64,0	229,9	11,5	11,2	129,7	13,1
Ítalskur botn / Italian base	Med	1420	5950	89,0	35,2	86,8	5,1	4,2	65,9	6,8
	Large	2313	9693	143,9	57,0	143,5	8,4	6,9	107,6	11,0
Pönnu botn / Pan base	Med	2703	11326	156,4	72,7	205,5	10,1	8,9	114,0	10,1
Ketó botn / Keto base	Small	677	2837	53,6	25,7	2,3	1,6	4,8	44,1	5,0

MEXÍKÓ VEISLA

KLASSÍSKUR BOTN

Botn (**hveiti**, vatn, repjuolía, sykur, salt, ger, mjölmeðhöndlunarefni (E300), maltódeþrín, ýruefni (E481, E491)), pizzaostur (**mjólk, undanrenna**, salt, kekkjavarnarefni (E460ii), ostahleypir, sýrastillir (E260)), pizzasósa (tómatar, salt, sykur, svartur pipar, hvítlauksduft, oregano, basilíka, sýrustillir (E330)), skinka (grísakjöt, vatn, kartöflumjöl, þrúgusykur, salt, **sojaprótein**, bindiefni (E451), gerþykkni, þráavarnarefni (E301), þykkingarefni (E407, E410), bragðefni, rotvarnarefni (E250)), mexíkó ostur (**ostur, smjör**, bræðslusölt (E450, E452), mexíkósk chili kryddblanda (innih. **sinnep og soja**), sykur, bragðefni, rotvarnarefni (E202), kekkjavarnarefni (E460)), rauðlaukur, maismjöl, kantolía (jurtaolía (**sojaolía**, salt, **sojalesítín**, bragðefni, litarefni (E160a), þráavarnarefni (E319, E330)), ostakrydd (pálmaolía, ostaduft (**mjólk**, salt, ostahleypir, mjólkursýrugerlar), þurrkaður hvítlaukur (innih. **súlfít**), salt, umbreytt maíssterkja, steinselja, hvítlauksolía, litarefni (E102), þráavarnarefni (E341))), chiliflögur.

ÍTALSKUR BOTN

Botn (**hveiti**, vatn, repjuolía, sykur, salt, ger, mjölmeðhöndlunarefni (E300), maltódeþrín, ýruefni (E481, E491)), pizzaostur (**mjólk, undanrenna**, salt, kekkjavarnarefni (E460ii), ostahleypir, sýrastillir (E260)), pizzasósa (tómatar, salt, sykur, svartur pipar, hvítlauksduft, oregano, basilíka, sýrustillir (E330)), skinka (grísakjöt, vatn, kartöflumjöl, þrúgusykur, salt, **sojaprótein**, bindiefni (E451), gerþykkni, þráavarnarefni (E301), þykkingarefni (E407, E410), bragðefni, rotvarnarefni (E250)), mexíkó ostur (**ostur, smjör**, bræðslusölt (E450, E452), mexíkósk chili kryddblanda (innih. **sinnep og soja**), sykur, bragðefni, rotvarnarefni (E202), kekkjavarnarefni (E460)), rauðlaukur, maismjöl, chiliflögur.

PÖNNUBOTN

Botn (**hveiti**, vatn, flögur (pálmaolía, bragðefni), repjuolía, sykur, ger, mjölmeðhöndlunarefni (E300), ýruefni (E481, E491), maltódeþrín), pizzaostur (**mjólk, undanrenna**, salt, kekkjavarnarefni (E460ii), ostahleypir, sýrastillir (E260)), pizzasósa (tómatar, salt, sykur, svartur pipar, hvítlauksduft, oregano, basilíka, sýrustillir (E330)), skinka (grísakjöt, vatn, kartöflumjöl, þrúgusykur, salt, **sojaprótein**, bindiefni (E451), gerþykkni, þráavarnarefni (E301), þykkingarefni (E407, E410), bragðefni, rotvarnarefni (E250)), mexíkó ostur (**ostur, smjör**, bræðslusölt (E450, E452), mexíkósk chili kryddblanda (innih. **sinnep og soja**), sykur, bragðefni, rotvarnarefni (E202), kekkjavarnarefni (E460)), rauðlaukur, jurtaolía (**sojaolía**, salt, **sojalesítín**, bragðefni, litarefni (E160a), þráavarnarefni (E319, E330))), chiliflögur.

KETÓ BOTN

Botn (smurostur (**ostur, smjör**, bræðslusölt (E339, E452), rotvarnarefni (E202)), vatn, **mysupróteinþykkni**, psyllium husk, salt), pizzaostur (**mjólk, undanrenna**, salt, kekkjavarnarefni (E460ii), ostahleypir, sýrastillir (E260)), pizzasósa (tómatar, salt, sykur, svartur pipar, hvítlauksduft, oregano, basilíka, sýrustillir (E330)), skinka (grísakjöt, vatn, kartöflumjöl, þrúgusykur, salt, **sojaprótein**, bindiefni (E451), gerþykkni, þráavarnarefni (E301), þykkingarefni (E407, E410), bragðefni, rotvarnarefni (E250)), mexíkó ostur (**ostur, smjör**, bræðslusölt (E450, E452), mexíkósk chili kryddblanda (innih. **sinnep og soja**), sykur, bragðefni, rotvarnarefni (E202), kekkjavarnarefni (E460)), rauðlaukur, chiliflögur.

Mexíkó veisla	Stærð	Orka (kcal)	Orka (kJ)	Fita / Fat (g)	Mettuð fita / Sat. fat (g)	Kolvetni/ Carbo-hydrates (g)	Sykur-tegundir / Sugars (g)	Trefjar/ Dietary fiber (g)	Prótein/ Protein (g)	Salt (g)
Klassískur botn / Classic base	Small	763	3197	29,3	12,3	86,4	6,9	5,0	36,0	3,6
	Med	1442	6045	59,2	26,7	148,6	14,0	9,0	74,5	7,3
	Large	2382	9981	96,8	44,6	245,5	22,8	14,8	124,9	11,9
Ítalskur botn / Italian base	Med	1024	4293	42,9	21,8	95,4	11,0	6,1	61,2	5,8
	Large	1716	7189	73,1	37,5	157,3	17,9	10,0	102,1	9,6
Pönnu botn / Pan base	Med	2323	9735	110,5	59,4	216,6	18,3	11,4	110,0	9,4
Ketó botn / Keto base	Small	504	2113	33,0	19,8	6,7	4,8	5,8	42,2	4,6