

## Ráðlagður Dagskammtur R.D.S.

Orka (Kcal)	Prótein (g)	Kolvetni (g)	Sykur (g)	Fita (g)	Mettuð fita (g)	Transfita (g)	Trefjar (g)	Salt	Ofnæmi
2250	63	310	90	70	20	-	25	6	-

## Máltíðir

	Orka (Kcal)	Prótein (g)	Kolvetni (g)	Sykur (g)	Fita (g)	Mettuð fita (g)	Transfita (g)	Trefjar (g)	Salt	Ofnæmi
Duo Bucket <b>R.D.S.</b>	1684 <b>75%</b>	93,2 <b>148%</b>	111,2 <b>36%</b>	8,2 <b>9%</b>	95,5 <b>136%</b>	21,2 <b>106%</b>	- -	4,0 <b>16%</b>	9,9 <b>165%</b>	+ -
Barnabox <b>R.D.S.</b>	491 <b>22%</b>	25,6 <b>41%</b>	48,8 <b>16%</b>	17,6 <b>20%</b>	21,2 <b>30%</b>	5,2 <b>26%</b>	- -	1,8 <b>7%</b>	1,4 <b>23%</b>	+ -
#1 Kjúklingabita máltíð <b>R.D.S.</b>	754 <b>34%</b>	48,4 <b>77%</b>	61,8 <b>20%</b>	23,0 <b>26%</b>	34,7 <b>50%</b>	8,7 <b>44%</b>	- -	1,8 <b>7%</b>	2,7 <b>45%</b>	+ -
#4 Kjúklingaþrenna <b>R.D.S.</b>	970 <b>43%</b>	60,4 <b>96%</b>	68,8 <b>22%</b>	23,2 <b>26%</b>	50,3 <b>72%</b>	12,3 <b>62%</b>	- -	1,8 <b>7%</b>	3,9 <b>65%</b>	+ -
#5 Kjúklingaborgari - máltíð <b>R.D.S.</b>	717 <b>32%</b>	32,5 <b>52%</b>	91,2 <b>29%</b>	28,2 <b>31%</b>	23,7 <b>34%</b>	4,5 <b>23%</b>	- -	1,8 <b>7%</b>	2,7 <b>44%</b>	+ -
#6 BBQ-borgari - máltíð <b>R.D.S.</b>	743 <b>33%</b>	32,9 <b>52%</b>	97,0 <b>31%</b>	33,2 <b>37%</b>	23,8 <b>34%</b>	4,5 <b>23%</b>	- -	2,2 <b>9%</b>	3,2 <b>53%</b>	+ -
#7 Tower borgari - máltíð <b>R.D.S.</b>	895 <b>40%</b>	36,0 <b>57%</b>	108,5 <b>35%</b>	32,0 <b>36%</b>	35,0 <b>50%</b>	7,3 <b>37%</b>	- -	1,8 <b>7%</b>	4,0 <b>67%</b>	+ -
#8 Zinger Tower borgari - máltíð <b>R.D.S.</b>	915 <b>41%</b>	34,2 <b>54%</b>	109,2 <b>35%</b>	29,8 <b>33%</b>	38,1 <b>54%</b>	7,7 <b>39%</b>	- -	1,8 <b>7%</b>	4,4 <b>73%</b>	+ -
#9 Zinger borgari - máltíð <b>R.D.S.</b>	750 <b>33%</b>	27,3 <b>43%</b>	86,7 <b>28%</b>	27,9 <b>31%</b>	32,2 <b>46%</b>	5,1 <b>26%</b>	- -	4,3 <b>17%</b>	1,9 <b>32%</b>	+ -
#11 Zinger Twister máltíð <b>R.D.S.</b>	808 <b>36%</b>	22,2 <b>35%</b>	97,5 <b>31%</b>	26,4 <b>29%</b>	36,0 <b>51%</b>	5,8 <b>29%</b>	- -	4,7 <b>19%</b>	3,0 <b>50%</b>	+ -
#12 BBQ Zinger Twister máltíð <b>R.D.S.</b>	834 <b>37%</b>	22,6 <b>36%</b>	103,3 <b>33%</b>	31,4 <b>35%</b>	36,1 <b>52%</b>	5,8 <b>29%</b>	- -	5,1 <b>20%</b>	3,5 <b>58%</b>	+ -
#13 Orginal Twister máltíð <b>R.D.S.</b>	808 <b>36%</b>	22,2 <b>35%</b>	97,5 <b>31%</b>	26,4 <b>29%</b>	36,0 <b>51%</b>	5,8 <b>29%</b>	- -	4,7 <b>19%</b>	3,0 <b>50%</b>	+ -
#14 Boxmaster Zinger máltíð	1007	42,2	112,0	26,4	40,6	16,6	-	5,5	2,1	+

R.D.S.	45%	67%	36%	29%	58%	83%	-	22%	34%	-
Fjölskyldupakki f.4	4008	201,5	368,8	154,1	229,5	42,4	-	13,4	14,4	+
<b>R.D.S.</b>	<b>178%</b>	<b>320%</b>	<b>119%</b>	<b>171%</b>	<b>328%</b>	<b>212%</b>	-	<b>53%</b>	<b>239%</b>	-
Fjölskyldupakki f.6	5442	298,0	415,4	170,2	325,9	60,0	-	15,5	21,7	+
<b>R.D.S.</b>	<b>242%</b>	<b>473%</b>	<b>134%</b>	<b>189%</b>	<b>466%</b>	<b>300%</b>	-	<b>62%</b>	<b>361%</b>	-

## Kjúklingur

	Orka (Kcal)	Prótein (g)	Kolvetni (g)	Sykur (g)	Fita (g)	Mettuð fita (g)	Transfita (g)	Trefjar (g)	Salt	Ofnæmi
Original Kjúklingur	243	22,8	7,9	0,4	13,5	3,5	-	0	1,3	+
<b>R.D.S.</b>	<b>11%</b>	<b>36%</b>	<b>3%</b>	<b>0%</b>	<b>19%</b>	<b>18%</b>	-	<b>0%</b>	<b>22%</b>	-
Hot Wings	108	6	3,5	0,14	7,8	1,8	-	0	0,6	+
<b>R.D.S.</b>	<b>5%</b>	<b>10%</b>	<b>1%</b>	<b>0%</b>	<b>11%</b>	<b>9%</b>	-	<b>0%</b>	<b>10%</b>	-
Popcorn Kjúklingur L.	135	8,5	7,3	0,2	8,2	0,8	-	0	2,63	+
<b>R.D.S.</b>	<b>6%</b>	<b>13%</b>	<b>2%</b>	<b>0%</b>	<b>12%</b>	<b>4%</b>	-	<b>0%</b>	<b>44%</b>	-
Popcorn Kjúklingur M.	287	21,2	15,4	0,6	16	2,7	-	0	1,63	+
<b>R.D.S.</b>	<b>13%</b>	<b>34%</b>	<b>5%</b>	<b>1%</b>	<b>23%</b>	<b>14%</b>	-	<b>0%</b>	<b>27%</b>	-
Popcorn Kjúklingur S.	466	34,4	24,9	1	25,9	4,3	-	0	2,63	+
<b>R.D.S.</b>	<b>21%</b>	<b>55%</b>	<b>8%</b>	<b>1%</b>	<b>37%</b>	<b>22%</b>	-	<b>0%</b>	<b>44%</b>	-
Kjúklingalundur	110	6,3	6,1	0,21	6,6	1,3	-	0	0,8	+
<b>R.D.S.</b>	<b>5%</b>	<b>10%</b>	<b>2%</b>	<b>0%</b>	<b>9%</b>	<b>7%</b>	-	<b>0%</b>	<b>13%</b>	-

## Borgarar og Vefjur

	Orka (Kcal)	Prótein (g)	Kolvetni (g)	Sykur (g)	Fita (g)	Mettuð fita (g)	Transfita (g)	Trefjar (g)	Salt	Ofnæmi
Kjúklingaborgari	449	29,7	45,2	6	16	2,8	-	0	2,55	+
<b>R.D.S.</b>	<b>20%</b>	<b>47%</b>	<b>15%</b>	<b>7%</b>	<b>23%</b>	<b>14%</b>	-	<b>0%</b>	<b>43%</b>	-
Zinger borgari	482	24,5	40,7	5,72	24,5	3,4	-	2,5	1,8	+
<b>R.D.S.</b>	<b>21%</b>	<b>39%</b>	<b>13%</b>	<b>6%</b>	<b>35%</b>	<b>17%</b>	-	<b>10%</b>	<b>30%</b>	-
Twister	540	19,4	51,5	4,29	28,3	4,1	-	2,9	2,9	+
<b>R.D.S.</b>	<b>24%</b>	<b>31%</b>	<b>17%</b>	<b>5%</b>	<b>40%</b>	<b>21%</b>	-	<b>12%</b>	<b>48%</b>	-



Boxmaster	739	39,4	66	4,2	32,9	14,9	-	3,7	1,96	+
<b>R.D.S.</b>	<b>33%</b>	<b>63%</b>	<b>21%</b>	<b>5%</b>	<b>47%</b>	<b>75%</b>	-	<b>15%</b>	<b>33%</b>	-
Tower Zinger borgari	647	31,4	63,2	7,6	30,4	6	-	0	4,26	+
<b>R.D.S.</b>	<b>29%</b>	<b>50%</b>	<b>20%</b>	<b>8%</b>	<b>43%</b>	<b>30%</b>	-	<b>0%</b>	<b>71%</b>	-
Orginal Tower borgari	627	33,2	62,5	9,8	27,3	5,6	-	0	3,92	+
<b>R.D.S.</b>	<b>28%</b>	<b>53%</b>	<b>20%</b>	<b>11%</b>	<b>39%</b>	<b>28%</b>	-	<b>0%</b>	<b>65%</b>	-

## Salöt

	Orka (Kcal)	Prótein (g)	Kolvetni (g)	Sykur (g)	Fita (g)	Mettuð fita (g)	Transfita (g)	Trefjar (g)	Salt	Ofnæmi
Zinger Salat	271	20,9	19,9	4,5	12,5	2,3	0	0	1,8	+
<b>R.D.S.</b>	<b>12%</b>	<b>33%</b>	<b>6%</b>	<b>5%</b>	<b>18%</b>	<b>12%</b>	-	<b>0%</b>	<b>30%</b>	-

## Meðlæti

	Orka (Kcal)	Prótein (g)	Kolvetni (g)	Sykur (g)	Fita (g)	Mettuð fita (g)	Transfita (g)	Trefjar (g)	Salt	Ofnæmi
Litlar Franskar	179	2,7	23,7	0,1	7,7	1,7	-	1,8	0,1	-
<b>R.D.S.</b>	<b>8%</b>	<b>4%</b>	<b>8%</b>	<b>0%</b>	<b>11%</b>	<b>9%</b>	-	<b>7%</b>	<b>2%</b>	-
Miðstærð Franskar	246,13	3,72	32,59	0,14	10,59	2,34	-	2,48	0,14	-
<b>R.D.S.</b>	<b>11%</b>	<b>6%</b>	<b>11%</b>	<b>0%</b>	<b>15%</b>	<b>12%</b>	-	<b>10%</b>	<b>2%</b>	-
Stórar Franskar	425,13	6,42	56,29	0,24	18,29	4,04	-	4,28	0,24	-
<b>R.D.S.</b>	<b>19%</b>	<b>10%</b>	<b>18%</b>	<b>0%</b>	<b>26%</b>	<b>20%</b>	-	<b>17%</b>	<b>4%</b>	-
Maísstöngull	151	3,95	24,5	3,12	4,55	1,8	-	4,8	0,1	+
<b>R.D.S.</b>	<b>7%</b>	<b>6%</b>	<b>8%</b>	<b>3%</b>	<b>7%</b>	<b>9%</b>	-	<b>19%</b>	<b>2%</b>	-
Hrásalat Lítið	181	1,7	11,9	11,76	14	1,7	-	2,7	0,4	+
<b>R.D.S.</b>	<b>8%</b>	<b>3%</b>	<b>4%</b>	<b>13%</b>	<b>20%</b>	<b>9%</b>	-	<b>11%</b>	<b>7%</b>	-
Hrásalat Stórt	362	3,4	23,8	23,52	28	3,4	-	5,4	0,8	+
<b>R.D.S.</b>	<b>16%</b>	<b>5%</b>	<b>8%</b>	<b>26%</b>	<b>40%</b>	<b>17%</b>	-	<b>22%</b>	<b>13%</b>	-
BBQ Sósa Dip	26	0,4	5,8	5	0,1	0	-	0,4	0,5	+
<b>R.D.S.</b>	<b>1%</b>	<b>1%</b>	<b>2%</b>	<b>6%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	-	<b>2%</b>	<b>8%</b>	-

Brún Sósa Lítil	81	2,6	8	0,6	4,3	0,5	-	0	1,3	+
<b>R.D.S.</b>	<b>4%</b>	<b>4%</b>	<b>3%</b>	<b>1%</b>	<b>6%</b>	<b>3%</b>	-	<b>0%</b>	<b>22%</b>	-
Brún Sósa Stór	162	5,2	16	1,2	8,6	1	-	0	2,6	+
<b>R.D.S.</b>	<b>7%</b>	<b>8%</b>	<b>5%</b>	<b>1%</b>	<b>12%</b>	<b>5%</b>	-	<b>0%</b>	<b>43%</b>	-
Kokteilsósa	267	2	4	2	27	2	-	0,2	0,4	+
<b>R.D.S.</b>	<b>12%</b>	<b>3%</b>	<b>1%</b>	<b>2%</b>	<b>39%</b>	<b>10%</b>	-	<b>1%</b>	<b>7%</b>	-
Aðrar sósur meðaltal	56	0,5	7,2	5,9	2,8	0,3	-	0	0,38	+
<b>R.D.S.</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>	<b>2%</b>	<b>7%</b>	<b>4%</b>	<b>2%</b>	-	<b>0%</b>	<b>6%</b>	-

## Krushers & Eftirrétir

	Orka (Kcal)	Prótein (g)	Kolvetni (g)	Sykur (g)	Fita (g)	Metuð fita (g)	Transfita (g)	Trefjar (g)	Salt	Ofnæmi
Lion Bar Krusher S.	405	6,2	65	54,6	13,2	8,1	-	0	0,57	+
<b>R.D.S.</b>	<b>18%</b>	<b>10%</b>	<b>21%</b>	<b>61%</b>	<b>19%</b>	<b>41%</b>	-	<b>0%</b>	<b>10%</b>	-
Milkybar Krusher S.	430	8,4	58	52,5	18,1	10,3	-	0	0,64	+
<b>R.D.S.</b>	<b>19%</b>	<b>13%</b>	<b>19%</b>	<b>58%</b>	<b>26%</b>	<b>52%</b>	-	<b>0%</b>	<b>11%</b>	-
Oreo Krusher S.	374	6,1	55,8	42,2	14,1	7	-	0	0,71	+
<b>R.D.S.</b>	<b>17%</b>	<b>10%</b>	<b>18%</b>	<b>47%</b>	<b>20%</b>	<b>35%</b>	-	<b>0%</b>	<b>12%</b>	-
Jarðaberja Krushers S.	382	6	60,4	43,7	13	6,4	-	0	0,61	+
<b>R.D.S.</b>	<b>17%</b>	<b>10%</b>	<b>19%</b>	<b>49%</b>	<b>19%</b>	<b>32%</b>	-	<b>0%</b>	<b>10%</b>	-

## Drykkir

	Orka (Kcal)	Prótein (g)	Kolvetni (g)	Sykur (g)	Fita (g)	Metuð fita (g)	Transfita (g)	Trefjar (g)	Salt	Ofnæmi
Pepsi úr vél L.	100	0	24,8	24,6	0	0	-	0	0	-
<b>R.D.S.</b>	<b>4%</b>	<b>0%</b>	<b>8%</b>	<b>27%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	-	<b>0%</b>	<b>0%</b>	-
Pepsi úr vél M.	129	0	32,1	31,8	0	0	-	0	0	-
<b>R.D.S.</b>	<b>6%</b>	<b>0%</b>	<b>10%</b>	<b>35%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	-	<b>0%</b>	<b>0%</b>	-
Pepsi úr vél S.	181	0	44,9	44,5	0	0	-	0	0	-



R.D.S.	8%	0%	14%	49%	0%	0%	-	0%	0%	-
Pepsi Max úr vél L.	1	0,2	0	0	0	0	-	0	0	-
R.D.S.	0%	0%	0%	0%	0%	0%	-	0%	0%	-
Pepsi Max úr vél M.	1	0,3	0	0	0	0	-	0	0	-
R.D.S.	0%	0%	0%	0%	0%	0%	-	0%	0%	-
Pepsi Max úr vél S.	1	0,4	0	0	0	0	-	0	0	-
R.D.S.	0%	1%	0%	0%	0%	0%	-	0%	0%	-
7-Up úr vél L.	95	0	24,8	24,6	0	0	-	0	0	-
R.D.S.	4%	0%	8%	27%	0%	0%	-	0%	0%	-
7-Up úr vél M.	123	0	32,1	31,8	0	0	-	0	0	-
R.D.S.	5%	0%	10%	35%	0%	0%	-	0%	0%	-
7-Up úr vél S.	172	0	44,9	44,5	0	0	-	0	0	-
R.D.S.	8%	0%	14%	49%	0%	0%	-	0%	0%	-
Appelsín úr vél L.	79	0	19,3	19	0	0	-	0	0	-
R.D.S.	4%	0%	6%	21%	0%	0%	-	0%	0%	-
Appelsín úr vél M.	102	0	24,9	24,6	0	0	-	0	0	-
R.D.S.	5%	0%	8%	27%	0%	0%	-	0%	0%	-
Appelsín úr vél S.	143	0	34,9	34,4	0	0	-	0	0	-
R.D.S.	6%	0%	11%	38%	0%	0%	-	0%	0%	-
2l Pepsi	833	0	233	233	0	-	-	0	0,4	-
R.D.S.	37%	0%	75%	259%	0%	-	-	0%	7%	-
2l Pepsi Max	0	0	233	0	0	-	-	0	0,5	-
R.D.S.	0%	0%	75%	0%	0%	-	-	0%	8%	-
2l Appelsín	408	0	100	98	0	0	-	0	0	-
R.D.S.	18%	0%	32%	109%	0%	0%	-	0%	0%	-
Fruit Shoot Blackkurrant Apple	10	0	1,6	1,6	0	0	0	0	0	+
R.D.S.	0%	0%	1%	2%	0%	0%	-	0%	0%	-

