

# Orkuríkar vørur

*Køkurin hevur heimagjørdan proteindrykk,  
fromasjur, suppur, orkuríkan snaps og ísar.*

*Proteindrykkurin verður framleiddur mána-,  
miku- og fríggjadag. Orkuríku vøurnar kunnu  
keypast í Kafeini á Landssjúkrahúsinum.*

*Tyggi- og svølgivinarligur matur fæst til keyps  
í Køkinum í H-bygninginum millum kl. 7-15.  
Vøruúrval o.a. fæst við at ringja til køkin á tlf.  
234707 ella senda teldupost til [kokur@ls.fo](mailto:kokur@ls.fo)*

## Uppskrift uppá Proteindrykkin

2 dl blak  
2,5 dl hvíti  
1 dl kvark/skyr  
0,5 dl bóndamjólk 3,5%  
0,5 dl milkshake/vaniljukrem  
1 egg (hitaviðgjørt)  
10 g ATPRO 200  
1 súpisk. sukur  
0,5 tesk. vaniljusukur

### Vegleiðing

Píska ATPRO 200 væl saman við egg og mjólk. Píska síðan saman við restini av tilfarinum. Frukt eftir ynski kann blandast og blandast í. 300 g frukt til 1 litur av proteindrykki. GG! Fryst ber skulu kókast í 1 min. áðrenn nýtslu.

# Vøruúrval og kostnaður

– Allar vøurnar uttan ísurin eru heimagjördar.

20,-



Orkuríkir  
rómaísar  
jarðber, vanilja,  
sviskutrifla  
120 ml

Proteinríkur  
drykkur  
við ella uttan sukur  
1 L

45,-



15,4g protein  
í 1 glasi á 2 dl

6,-

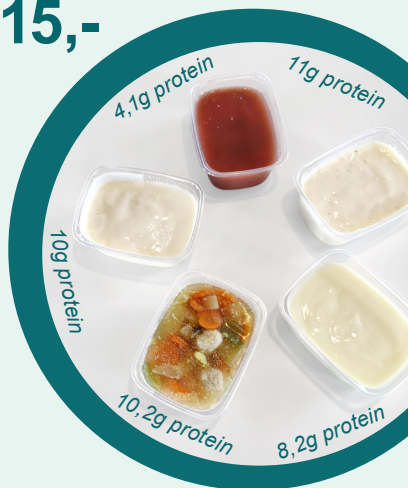
Orkuríkur  
snapsur  
við protein  
og orku  
2 cl



4,6g  
protein  
pr port

Orkuríkar  
suppur  
asparges, fesk,  
blómkál, høsna,  
hindber, jarðber  
150 ml

15,-



4,1g protein

11g protein

10g protein

10,2g protein

8,2g protein

15,-

Orkuríkar  
fromasjur  
sitrón, mokka,  
appilsin, jarðber  
100 ml



4,8g protein

4,9g protein

4,9g protein

4,6g protein

veud →