

helgartilboðin

Lambakjöt í helgarmatinn

Bónus

Gildir 7. júní – 10. júní	verð nú	verð áður	mælie. verð
KS lambafilet frosið	2.249	2.998	2.249 kr. kg
KS lambabógur heill frosinn	595	699	595 kr. kg
KS lambahryggur í sneiðum	1.275	1.501	1.275 kr. kg
Ungnautalundur frosnar.....	2.698	2.998	2.698 kr. kg
Freschetta ostopítsa 400 g.....	198	298	495 kr. kg
Ferskt blandað hakk	498	659	498 kr. kg
KF hrá- og kartöflusalat 350 g.....	98	159	280 kr. kg
Bónus kartöflumús 220 g.....	129	179	586 kr. kg
Bónus flatökur 5 stk.	59	65	12 kr. stk.
Bónus klakar 8 stk.	159	0	20 kr. stk.

Fjarðarkaup

Gildir 7. júní – 9. júní	verð nú	verð áður	mælie. verð
FK grillkötiletur	1.498	1.992	1.498 kr. kg
FK jurtakryddað lambalæri.....	1.198	1.745	1.198 kr. kg
Alí partiskinka	1.108	1.477	1.108 kr. kg
Grillaður kjúklingur	598	768	598 kr. stk.
Matfugl rauðv. læri/leggur	426	609	426 kr. kg
BBQ grill fülleiddað m. sósu.....	787	1.125	787 kr. kg
Kjöris mjúkis 2 ltr.	498	606	249 kr. ltr
Maisstonglar 2 í pk.	149	276	149 kr. pk.

Hagkaup

Gildir á meðan birgðir endast	verð nú	verð áður	mælie. verð
HK grillambalæri kryddlegið	1.598	1.998	1.598 kr. kg
HK lambaframpartssn. kryddl.....	1.678	2.098	1.678 kr. kg
HK lambalæri ssn. kryddl.....	1.758	2.198	1.758 kr. kg

Krónan

Gildir 7. júní – 10. júní	verð nú	verð áður	mælie. verð
Ungnautahamborgarar 2 stk. 175 g.....	339	486	170 kr. stk.
Grillpysur með hvítlauk.....	622	829	622 kr. kg
Lambainnalæri	2.398	3.189	2.398 kr. kg
SS osta-grillpysur.....	199	257	199 kr. kg
Krónu pilsur.....	187	374	187 kr. stk.
Móa kjúklingabringur.....	1.749	2.515	1.749 kr. kg
Grísalundur m. rjómaosti & pappadew....	2.149	2.698	2.149 kr. kg
Goða lambakötiletur ítölsk marín.....	1.838	2.298	1.838 kr. kg
Bökunarkartöflur í lausu íslenskar.....	98	110	98 kr. kg
Super smjörliki fjótandi.....	99	149	99 kr. stk.

Nóatún

Gildir 7. júní – 10. júní	verð nú	verð áður	mælie. verð
Nóatúns lambaf.sn. mexicana.....	1.358	1.698	1.358 kr. kg
Nóatúns lambalæri ssn. í hvítl. & rósm. ...	1.838	2.298	1.838 kr. kg
Lambainnalæri	1.998	3.189	1.998 kr. kg
Lambafilé með fiturönd	2.698	3.279	2.698 kr. kg
Ungnautahamborgarar BBQ.....	168	198	1200 kr. kg
Grillkartöflur með mozzarella/beikoni	799	939	799 kr. stk.
Móa kjúklingur ferskur 1/1	384	699	384 kr. kg
Þykkvabæjar kart.salat m.sólpt&ólifum..	275	393	688 kr. kg
Íslenskt úrvals hrefnukjöt.....	998	1.298	998 kr. kg
Prins póli 4x52 g	146	291	146 kr. pk.

neytendur



Góður geymsluhitastig matvæla gilda einfaldar reglur. Matvælafræðingurinn Ingibjörg Árnadóttir sagði Jóhönnu Ingvarsdóttur að þurrvara geymdist við stofuhita, frystivara við -18°C og kælivara við 0-4°C, allt frá framleiðanda til neytanda.

Rétt hitastig skilar sér í geymsluþoli

Um geymsluhitastig matvæla gilda einfaldar reglur. Matvælafræðingurinn Ingibjörg Árnadóttir sagði Jóhönnu Ingvarsdóttur að þurrvara geymdist við stofuhita, frystivara við -18°C og kælivara við 0-4°C, allt frá framleiðanda til neytanda.

Á hverju er mikilvægt að hin svokallaða kælikeðja sé órofin frá framleiðanda til neytenda? Það er vegna þess að í matvællum geta vaxtarskilyrði orðið mjög hagstæð, því örverurnar hafa nóg af næringarefnum og hæfilegt raka- og hitastig til að geta fjölgað sér, en þær þurfa einnig rétt hitastig. Næringu eða raka verður ekki auðveldlega breytt, en hitastiginu má stjórna, að sögn Ingibjargar Árnadóttur, sérfræðings á matvælasviði Umhverfisstofnunar.

Flestar bakteríur þurfa að fjölga sér í matvællum til að geta valdið sýkingu eða eitrun. Það tekst þeim best á hitabilinu milli 10 og 50°C og þurfa þá nokkra klukkutíma til að ná því. Það fer til dæmis eftir



Ingibjörg Árnadóttir

skömmum án þess að fjölga sér til þess að geta valdið matarsjúkdómum. Hreinlæti og kæling er því besta vörnin til að hindra útbreiðslu og vöxt baktería.

Öryggi matvæla stefnt í hættu

Engin keðja er þó sterkari en veikasti hlekkurinn. Allir hlekk-

bakteríu- fjöldanum í upphafi og mörgum öðrum þáttum, svo sem hitastigi, raka, súrefni og samkeppni frá öðrum bakteríum dugar að berast í matvælin í litlum

IHNÓTSKURN

» Flestar bakteríur þurfa að fjölga sér í matvællum til að geta valdið sýkingu eða eitrun.

» Öllum smásöluaðilum og öllum flutningafyrirtækjum, sem flytja matvæli, ber að tryggja að kæling matvæla sé viðunandi, allt frá móttöku til afhendingar.

» Í síðustu könnun, sem gerð var árið 2003, kom í ljós að aðeins 63% kæli-varanna voru geymd við viðunandi hitastig. Nú er önnur könnun í bígerð.

irnir í keðjunni frá frumframleiðslu til neytenda eru jafn mikilvægir, en sérstaklega skal bent á mikilvægi vöruflytninga og smásöluáðila í þessu samhengi, segir Ingibjörg.

Árlega berast Umhverfisstofnun og heilbrigðiseftirliti sveitarfélaga-anna ábendingar frá neytendum um að geymsluþol vörunnar hafi ekki haldist út geymslutímabilið eða mjólk og/eða kjöt sé geymt við of hátt hitastig í verslunum.

Allir smásöluáðilar og öll flutningafyrirtæki, sem flytja matvæli, óháð stærð, eru skilgreind sem matvælafyrirtæki, og þeim ber að tryggja að kæling matvæla sé viðunandi, allt frá móttöku til afhendingar. Auk þess eiga þessi fyrirtæki að hafa eftirlit með hitastigi vörunnar allan þann tíma, sem varan er undir þeirra þaki eða umsjá.

„Rétt hitastig skilar sér í betra geymsluþoli auk þess sem það tryggir öryggi matvarans. Ef kælikeðjan rofnar í dreifingarferlinu og/eða ef kælar eru ofhlaðnir og matvælin hitna getur liðið langur tími þar til þau ná réttu kælihitastigi aftur, sem leiðir til þess að öryggi matvæla er stefnt í hættu.

Á síðasta ári gerði heilbrigðiseftirlit sveitarfélaganna og Umhverfisstofnun könnun á matvælaflutningum. Þar kom fram að aðeins 77% af þeim flutningafyrirtækjum, sem könnunin náði til, voru með



FASTEIGNA MARKAÐURINN

ÖÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, FAX 570 4505. OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - Heimasíða: http://www.fastmark.is/
Jón Guðmundsson, sölustjóri og lögg. fasteignasali.

Bárugrandi 9

Opið hús í dag frá kl 17-18

3ja herb. íbúð ásamt staði í bílageymslu



Góð 87 fm 3ja herb. íbúð á 3. hæð ÍBÚÐ MERKT 0301 í góðu fjölbýli í vesturbænum. Íbúðin skiptist í forstofu, hol, tvö herbergi með skápum, bjarta og rúmgóða stofu, eldhús, borðstofu/borðkrók við eldhús með útgengi á suðursvalir og flísalagt baðherbergi. Þvottaáðstaða í íbúð. Útgengi á viðrunarsvalir úr hjónaherbergi. Parket og flísar á gólfum. Íbúðinni fylgir sér geymsla í kjallara og staði í bílageymslu. Verð 26,5 millj.

Íbúðin verður til sýnis í dag, fimmtudag, frá kl. 17-18. Sölumaður verður á staðnum. Verið velkomin.



BORGARTÚNI 29, 105 RVK.
SÍMI 510 3800
FAX 510 3801
WWW.HUSAVIK.NET
REYNIR BJÖRNSSON
LÖGG. FASTEIGNASALI

ÞÓRÐÁRSVEIGUR 18
FALLEG ÍBÚÐ MEÐ LYFTU
OPIÐ HÚS Í DAG KL 18 -19



Glæsileg 86,8 fm 3ja herb. endaíbúð á 4. hæð í lyftuhúsi. Parket á gólfum, fallegar samstæðar innréttingar. Opið eldhús inn í borðstofu/stofu. Bjartar valir og skemmtilegt útsýni (Esjan og uppá Skaga). Rúmgott flísalagt baðherbergi með baðkeri og sturtuáðstöðu. Lítið herbergi/geymsla með glugga innan íbúðar sem í dag er nýtt sem tölvuherbergi. Góður skápur í anddyri og báðum svefnherbergjum. Opin og skemmtileg íbúð í nýlegu lyftuhúsi með staði í lokaðri bílageymslu. Geymsla á 1. hæð. Mjög falleg eign. Verð 21,9 millj.

Valdimar tekur vel á móti gestum í dag milli kl. 18 og 19. Bjalla merkt 401. Teikningar á staðnum

HÚSAVÍK - ÞAR SEM GOTT ORÐSPOR SKIPTIR MÁLI

Fréttir á SMS

mbl.is





Morgunblaðið/Jón Svavarsson

verklagsreglur um flutning kælivöru og aðeins í 81% tilvika voru kælivörur fluttar með viðeigandi kælibúnaði. Af þessu má sjá að enn eru flutningafyrirtæki og bílar í notkun sem ekki flytja matvæli á viðunandi hátt.

Kælar í verslunum hafa það hlutverk að viðhalda kælihitastigi matvæla. Til eru margar gerðir kæla og má þar nefna manngenga kæla, lódrétta kæla og lárétta, svo sem kælikistur eða kælieyjar. Í öllum tegundum er hringrás lofts um kælinn forsenda fyrir því að kælinn starfi eðlilega. Til þess að trufla ekki loftflæði í kælum er áriðandi að hlaða ekki upp fyrir hleðslulínu/kælinu eða fyrir lofttæmisop. Annar áhrifaþáttur fyrir góðri kælingu eru þrif á kælinum sjálfum og er þá bæði átt við hleðsluvæðið og kælibúnaðinn sjálfan. Uppsöfnun óhreininda á eða við kælibúnað getur haft bein áhrif til minni kæligetu," segir Ingibjörg.

Farga varð sumum matvælum

Heilbrigðiseftirlit sveitarfélaganna og Umhverfisstofnun hafa á nokkurra ára fresti kannað ástand kælivöru á markaði. Árið 2003 gerðu heilbrigðiseftirlit sveitarfélaganna og Umhverfisstofnun könnun á kælihitastigi og uppröðun í kæla í matvöruverslunum um allt land. „Aðeins 63% þeirra kælivara, sem könnunin tók til, voru geymd við viðunandi hitastig eða 0-4°C. Auk þess reyndust 6% skoðaðra kælivara geymd við hitastig hærra en 10°C og var þeim fargað samkvæmt viðmiðunarreglum heilbrigðiseftirlits sveitarfélaga," segir Ingibjörg.

Í þessari sömu könnun var einnig skoðaður kælibúnaður í smá-söluverslunum, uppröðun kælivara og hitastig kælibúnaðar. Þar kom fram að uppröðun í kæla var oft ábótavant. Vörum var staflað yfir svokallaða hleðslulínu, sem gerir það að verkun að loftflæði kælisins verður ekki eðlilegt og kæligetan minnkar.

Þessa dagana er verið að endurtaka verkefnið frá árinu 2003. Heilbrigðisfulltrúar fara í matvöruverslanir, mæla hitastig kælivara og skoða uppröðun í kæla. Vænta má að niðurstöður liggi fyrir í nóvember nk.

Ef 0-4°C hitastig helst í gegnum kælikeðjuna er margt unnið og því eru líkur á að geymsluþolið, sem ákvarðað er af framleiðanda og merkt á matvælaumbúðir, haldist, að sögn Ingibjargar.

Þetta er sjötta greinin af nokkrum í greinaflokki, sem er samstarfsverkefni matvælasviðs Umhverfisstofnunar og Morgunblaðsins. www.ust.is.

Börn þurfa hatt og góða sólarvörn í fríð

SUMAR fjölskyldur leggja leið sína á sólríka staði í sumarfríinu. Dönsk heilbrigðisyfirvöld hafa gefið út leiðbeiningar fyrir foreldra um hvernig megi koma í veg fyrir sólbluna. Þar kemur m.a. þetta fram:

- ▶ Barn á aldrei að leika sér úti í sól án sólarvörna.
- ▶ Séu börnin mjög ung þurfa þau að vera í skugga.
- ▶ Varast á miðdegissólina milli kl. 12 og 15.
- ▶ Gott er að hafa sólhlíf eða regnhlíf með í fríð og skýla

barninu þegar það er úti við leik. ▶ Það borgar sig að klæða barnið í þunnan sumarfatnað og hafa ávallt húfu eða létta hatt á því.

▶ Sólarvörnin þarf að þekja barnið vel áður en það fer út og sólarvörnin þarf að vera með mikilli vörn.

▶ Sólarvörnin fer af barninu fari það í sundlaug eða sjóinn. Að því loknu þarf að bera aftur á barnið.

▶ Börn sem eru undir 12 ára aldri eiga ekki að nota sólarvörn sem inniheldur efnið 4-methylbenzylidene camphor (4-MBC).



Morgunblaðið/Brynjar Gauti

Sólvörn Passa þarf að bera aftur á sólvörn þegar barnið kemur úr sjónum.



Gaman að hjóla upplifðu ..!

TREK

2007 barna- og unglíngalínan komin



stelpuhjól

TREK MYSTIC 12"

Vandað og sterkt barnahjól með brettum, keðjuhlíf og standara. Fyrir stelpur á aldrinum 2-5 ára. Litir: Bleikt/hvitt

Verð kr. 12.560,-



strákahjól

TREK JET 12"

Vandað og sterkt barnahjól með brettum, keðjuhlíf og standara. Fyrir stráka á aldrinum 2-5 ára. Litir: Rautt

Verð kr. 12.560,-



stelpuhjól

TREK MYSTIC 16"

Vandað og sterkt barnahjól með brettum, keðjuhlíf og standara. Fyrir stelpur á aldrinum 3-6 ára. Litir: Ljósblátt,bleikt

Verð kr. 13.922,-



strákahjól

TREK JET 16"

Vandað og sterkt barnahjól með brettum, keðjuhlíf og standara. Fyrir stráka á aldrinum 3-6 ára. Litir: Blátt, grænt/svart

Verð kr. 13.922,-



strákahjól

TREK JET 20"

Vandað og sterkt barna álhjól með brettum, keðjuhlíf og standara. Fyrir stráka á aldrinum 5-8 ára. Fótbremsa og handbremsa að framan.

Litir: Svart/hvitt, gult/svart
Verð kr. 15.926,-



stelpuhjól

TREK MYSTIC 20"

Vandað og sterkt barna álhjól með brettum, keðjuhlíf og standara. Fyrir stelpur á aldrinum 5-8 ára. Fótbremsa og handbremsa að framan.

Litir: bleikt,hvitt
Verð kr. 15.926,-



stelpuhjól

TREK MT60

Vandað og sterkt barna álhjól fyrir stelpur á aldrinum 5-9 ára. Með 6 girum, keðjuhlíf og standara. Handbremsa að framan og aftan.

Litir: Ljósblátt
Verð kr. 21.990,-



strákahjól

TREK MT60

Vandað og sterkt barna álhjól fyrir stráka á aldrinum 5-9 ára. Með 6 girum, keðjuhlíf og standara. Handbremsa að framan og aftan.

Litir: Blátt/silfur - Verð kr. 21.990,-



strákahjól

TREK MT220

Vandað og sterkt 24" álhjól. Fyrir aldurinn 8-12 ára. 21 gira með keðjuhlíf og standara. Handbremsa að framan og aftan, sérhannaðar fyrir litla fingur og hægt er að stilla hæð á pedulum. Stíllanlegt stýri.

Litir: Blátt/silfur, svart
Verð kr. 25.989,-



stelpuhjól

TREK MT220

Vandað og sterkt 24" álhjól. Fyrir aldurinn 8-12 ára. 21 gira með keðjuhlíf og standara. Handbremsa að framan og aftan, sérhannaðar fyrir litla fingur og hægt er að stilla hæð á pedulum. Stíllanlegt stýri.

Litir: Fjólublátt,bleikt, ljósblátt
Verð kr. 25.989,-

**sama verð
frá aldamótum**

SAMA VERÐ UM LAND ALLT - PANTAÐU Á NETVERSLUNINNI
WWW.ORNINN.IS OG FÁÐU HJÓLIÐ SENT HEIM...
Gildir um land allt nema höfuðborgarsvæðið

fyrir alla
fjölskylduna

ÖRNINN

Skeifunni 11d, Sími 588 9890
Verkstaði Sími 588 9891

Visa-, Euro greiðslur
Ópið alla laugardaga 10-16

Kíktu á www.orninn.is