

METRO BLAÐRIÐ



FERSKT Í SÓLINNI

Þær Arna, Guðrún og Hrefna nýta sér örfáa sólardagana í botn og að sjálfsgöðu fá þær sér þá Metro-sjeik og flörra til að gera vel við sig.



TAPAÐ/FUNDIÐ

Hefur þú séð Nilla í sumar?



METRO UPPÁHALDS-STAÐURINN!

Hún Bára Elísabet var sérdeilis heppin þegar hún var dregin út og fékk fimm gjafabréf á Metro fyrir það eitt að líka við Facebook-síðuna okkar og svara léttri spurningu. Bára var að vonum ánægð, enda Metro uppáhaldsstaðurinn hennar og á hún eflaust eftir að vera vinsæl hjá einhverjum vinum eða fjölskyldumeðlimum sem hún býður með sér á Metro.

Vertu með okkur á Facebook því þar er mikið fjör og gaman og reglulega eru dregnir út vinningshafar sem fá glaðninga frá Metro.

VERTU MEÐ OKKUR Á FACEBOOK



www.facebook.com/metroborgari



GRÍNARI OG SÖNGVARI TAKAST Á

Hressir félagar á Metro

Geir Ólafsson stórsöngvari elskar hnetusmjörflörra en grínarinn Rökkvi hefur einstakt dálæti á Stóra Teisti sem hann sporðrennir í einum munnbita.



FRÁBÆRIR VINNINGAR

Sumarleikur Metro er bráðskemmtilegur leikur þar sem krakkar geta safnað stimplum í Metro-ferðatöskuna og fengið glaðning í hvert sinn. Eftir vissst marga stimpla fer ferðataskan í vinningspott á Metro og þá er möguleiki á enn stærri vinningi.



HREIMSBORGARAR OG METRO ERU VINIR

Þau Hreimur Örn, Magni, Vignir Snær og Erna Hrönn myndu fer eykið Hreimsborgara. Þau vakna hress með hlustendum Bylgjunnar á laugardagsmorgnum milli 9 og 12. Hreimsborgarar eru góðvinir Metro enda er Metro annar styrktaraðila þáttarins.

Í STÚDENTSVEISLUNA

Ákaflega skemmtileg pöntun barst á Metro um tíuleytið eitt laugardagskvöld fyrir stuttu. Þantaðir voru 100 stakir ostborgarar sem glöddu stúdentsveislugesti sem svokallað „late snack“ eða miðnætursnarl. Höfðu gestir orð á því að þessi óvænti glaðningur hefði gefið þeim aukaorku sem varð til þess að síðustu gestir skiluðu sér aðeins seinna út en húsráðendur höfðu gert ráð fyrir.



STJÖRNURNAR VILJA SUMARLEGA DRYKKI

Á björtum sumardegum er gott að fríska upp á sig með svölum svaladrykk. Stjörnurnar kunna sannarlega að meta slíkt.



Leikkonan Maríu Henner kann að meta góða hressingu.

Katrín her-togaynja af Cambridge með sumarlegan drykk



Stjörnu-kokkurinn Jamie Oliver er hress með drykk í hendi.





NÝTT
PEANUT
butter flörri

499 KR

Kókos nutella flörri **NÝTT**

Veldu 3 brögð, auka kostar 50 kr.

Daim
Smarties
Lakkrís
Kókos
Súkkulaðisósa
Karamellusósa

METRO SJEIK

SÚKKULAÐI
JARÐABERJA
KARAMELLU

L 399.-
M 499.-
S 549.-





Sjúkur í Flörri

Hnetusmjörflörri sá besti í bænum

Geir Ólafs afslappaður eftir viðburði dagsins með eftirlætið sitt, hnetusmjörflörri.

MYND/DANIEL

Geir Ólafs er bardagamaður, fullur af orku og æfir júdo stíft til að halda sér í góðu formi. Hann er fastagestur á Metro. „Mér finnst þægilegt að renna upp að lúgunni og fá mér hnetusmjörflörri eða léttan skyndibita. Ef maður er duglegur að æfa er allt í góðu að leyfa sér eitthvað gott stundum,“ segir kappinn. „Ég er alls ekki duglegur að elda heima og þess vegna er það svo frábært að geta tekið tilbúinn matinn með sér heim, en þjónustan er líka til fyrirmyndar.

Ég fer yfirleitt í Metro á Suðurlandsbrautinni en það hentar mér mjög vel. Það er úr svo mörgu að velja, hvort sem ég ætla að fá mér hnetusmjörflörri, grænan kost eða ljúffengan hamburgara. Mér finnst yndislegt að hafa svona góðan stað í hjarta borgarinnar, þarna er besti flörrinn í bænum. Það er til dæmis fínt að koma við þarna eftir erfiðar æfingar í júðóinu,“ segir Geir en Flörri er þeyttur ís með ýmsum bragðtegundum sem margir hafa fallið fyrir.



Handboltakapparnir Erling, Daníel og Hjálmtýr gæða sér á Metro-krásum.

Miklir matmenn

Beint á Metro eftir æfingu

Handboltakapparnir Erling, Daníel og Hjálmtýr sem æfa með Stjórnunni eru miklir matmenn. Þeir eiga það til að mæta í góðum gir á Metro beint að lokinni æfingu og gæða sér á matarmiklum málsverði. Þá skella þeir sér líka stundum á nokkra af þeim fjölmörgu heilsurétum sem eru í boði á Metro þótt þeir hafi látið freistast af hamburgurum og frönskum í þetta skiptið.

Grænt og gróft, það er Græna línan

Ekkert nema hefðin segir að skyndibiti eigi að vera óhollur. Hollur matur getur sannarlega verið góður á bragðið líkt og þeir sem hafa smakkað Grænu línu Metro geta vitnað um. Ásgerður Guðmundsdóttir á Metro segir Grænu línuna ganga vel. Metro er með marga girnilega og innihaldsríka rétti á matseðlinum. „Nú er ég að æfa á fullu og þarf virkilega að passa mig að borða reglubundið. Þá er ekkert betra en að borða af Grænu línunni á Metro. Við erum með nýu mismunandi salöt og hægt er að velja á þau grillaðar kjúklingabringur, crispy kjúkling eða heitreyktan lax provence sem er stútfullur af omega 3. Ekki spillir að allt salat er ferskt og skorið niður á staðnum og allar sósar eru heimalagaðar. Kjúklingaborgararnir



Ásgerður á Metro segir Grænu línuna ganga vel.



eru í grófu kryddbrauði, hönnuðum af Mosfellsbakarí, og hafa slegið í gegn,“ segir Ásgerður um leið og hún rýkur út um dyrnar á Metro og stekkur á æfingu í Hress í hádeginu.

Grínari tekst á við þann stóra!

Með góða lyst

Grínarinn og bardagakappinn Rökkvi Vésteinson segist sporðrenna heilum Stóra Teistí á Metro án þess að blása úr nös. Rökkvi staðhæfir þetta þrátt fyrir að Stóri Teistí sé frekar erfiður viðureignar, enda 150 grömm og bara á færi þeirra allra svengstu að leggja einn slíkan. Rökkvi, sem er vanur jujitsu-kappi, segir þann stóra hins vegar ekki eiga roð í sig þegar þeir mætast.

„Stóri Teistí kom skemmtilega á óvart. Hann var svaka ferskur og sósan frábær. Ég gæti vel borðað tvo svona léttilega en þrjá ef ég væri í ham,“ segir Rökkvi keikur og bætir við að börnin hans hafi ekki látið sitt eftir liggja í baráttunni við Stóra Teistí.



Rökkvi tekur á öllu sínu í baráttunni við Stóra Teistí.

METRO – SKEMMTILEGUR VINNUSTAÐUR

Af hverju er svona gaman að vinna á Metro?



Hjördís Lára Baldvinsdóttir – Fólkið sem ég vinn með er rosalega skemmtilegt, maturinn er sjúklega góður og tónlistin frábær.



Petra Leifsdóttir – Samstarfsfólkið er skemmtilegt. Vinnan er mjög fjölbreytt enda alltaf nóg að gera. Manni leiðist aldrei í vinnunni.



Björn Andri Bergsson – Hér er fullt af skemmtilegu fólki og stemningin góð. Maturinn er rosa góður og vinnan fjölbreytt. Mjög fín reynsla.

FERSKT
Framreitt fyrir þig

VELDU MED SALATINU

Fáðu þér Metro sóðavatn með máltíðinni fyrir aðeins 69 kr.

Caesar salat
1399 kr
Kkal 280

Ranch salat
1399 kr
Kkal 330

Honey Citrus salat
1399 kr
Kkal 300

GRILL KJÚKLING

CRISPY KJÚKLING

LAX PROVENCE HEITREYKTUR OMEGA 3

Manhattan borgari
1099 kr
Kkal 330

Cajun borgari
1049 kr
Kkal 340

California Club
1099 kr
Kkal 480

græna línan

Dressingar 15 ml.:
Caesar dressing 105 kkal
Ranch dressing 12 kkal
Honey Citrus dressing 15 kkal

Sumarleikur fyrir börnin

Sumarleikur Metro gengur út á að safna stimplum í Metro-ferðatösku. Krakkar 12 ára og yngri fá afhenta Metro-ferðatösku þegar keypt er barnabox. Frá og með öðrum stimpli fá krakkarnir glaðning og eftir sjötta stimpil fer ferðataskan í vinningspott á Metro og er þá möguleiki á enn stærri vinningi.

Stimplað er í ferðatöskuna í hvert skipti sem barnabox er keypt.

Aðalvinningar verða dregnir út þann 26. ágúst og birtir á Facebook-síðu Metro svo nú er um að gera að gerast vinur þar. Þetta er spennandi leikur fyrir börnin.

Safnið stimplum í METRO-ferðatöskuna. Skemmtilegur vinningur í hvert skipti sem barnabox er keypt.

Vinningar



1. VINNINGUR
4x4 rafmagnsfórhjól



2. VINNINGUR
4x4 rafmagnsjeppi



3.-10. VINNINGUR
Gjafakort fyrir barnamáltíð á Metro.

1 Metro-taskan

2 Metro junior ís í bikar

3 Frizz-sumar-drykkurinn

4 Metro junior randís í bikar

5 Ferð í klessubíl

6 Emmessís

Leikurinn stendur yfir í allt sumar til 26. ágúst. Fylgist einnig með á Facebook undir síðunni okkar metroborgari. Lækið á Metro strax í dag og komist í lukkupottinn. Allir sem læka fara sjálfkrafa í lukkupottinn og verður dregið vikulega. Heppnir fá gjafakort á Metro.

Skemmtigardurinn

Frábær sumarleikföng

Lífleg leikföng fylgja öllum barnaboxum Metro í sumar. Vatnsbyssur, sápukúlur, litríkir tennisspaðar og ýmislegt annað litríkt og skemmtilegt dót sem börnin elska.



KLINK tilboð

| | | | |
|-------------------------|-----|------------------|-----|
| OST BORGARI | 375 | MÍÐ STAERD SJEIK | 425 |
| KJÖKLINGA SALSA BORGARI | 475 | BBO VEFJA | 425 |
| BETRI NAGGAR x4 | 525 | | |

metro

Líf og fjör í Metrolandi



Litla fólkið hefur stundum ekki þolinmæði til að hanga yfir spjalli fullorðna fólksins. Þá er upplagt að leyfa tímanum að líða á methraða í Metrolandi.

Metro er staður fyrir alla fjölskylduna, unga sem alna. Metroland kallast leiksvæði Metro, en þar má finna afþreyingu fyrir börn á öllum aldri. Þar eru leikkofi, rennibraut, fótboltaspil og síðast en ekki síst Playstation Vita leikjatölvur.

Milli ærslanna geta krakkarnir tekið sér hlé og tyllt sér við hugguleg borð í Metrolandi með máltíðina sína.

Barnaboxið svíkur engan en börnin setja það sjálf saman eftir eigin smekk. Þau geta valið hamburgara, ostborgara eða nagga í aðalrétt, franskar kartöflur, sætsalat eða gulrætur sem meðlæti og svo er úrval drykkja í boði. Síðast en ekki síst fylgir glaðningur með boxinu, sem ævinlega vekur lukku.



Fótboltaspilið dregur að.



Barnaborðin henta vel litlum kroppum.

Krakkar í stuði



Gjugg í borg.



Metroland er skapandi.

METRO SPYR

Franskar, gulrætur eða sætsalat?



Hekla Dögg Ingvarsdóttir – Sætsalat, af því mér finnst það svo gott.



Hrannar Örn Eypórsson – Franskar, því þær eru svo gómsætar.



Jón Garðar Ögmundsson – Franskar, af því mjóar franskar gera mann svo mjóan.



Eypór Örn Eypórsson – Ég myndi velja franskar OG gulrætur. Bara bæði betra.



Gunnbjörn Gunnarsson – Gulrætur, þær eru svo stökkar og finar.

penir EFTIRRÉTTIR

tilboð
Penn eftirréttur að eigin vali & kaffi 499 kr.
NYTT Á METRO
betri á metro

Choco Crossies kaka 299 kr.

After Eight kaka 299 kr.

CHAQWA express

Jardaberja ostakaka 299 kr.

Lion kaka 299 kr.

Toffee ostakaka 299 kr.