

METRO BLAÐRIÐ



GENGIÐ VONUM FRAMAR

Starfsfólkið á kaffihúsinu GÆS lætur afar vel af starfseminni en móttökurnar hafa verið framar vonum.



OPIÐ ALLA HELGINA

Metro Suðurlandsbraut og Smáratorgi verður opið alla verslunarmannahelgina frá klukkan 11 til 23. Verið hjartanlega velkomin.



FLÖRRI-NÝJUNG

Sindri BM á Flass 104,5 fær ekki nóg af flörra með Nutella og kókos en það er gómsæt nýjung á Metro.

METRO FAGNAR MEÐ DAVID JAMES



Metro hóf nýlega sölu á Coke Zero en það er einmitt uppáhaldsdrykkur fótoltamarkvarðarins David James sem leikur með ÍBV.

MYND/EGGERT JÓHANNESSON



ÁNÆGÐ MEÐ KJÚKLINGASALATIÐ

Knattspyrnu- og landsliðskonan Harpa Þorsteinsdóttir velur hollan skyndibita.



SKEMMTILEGUR LEIKUR OG FLOTTIR VINNINGAR

Sumarleikur Metro er enn í fullum gangi. Krakkar geta safnað stimplum í Metro-ferðatöskuna og fengið glaðning í hvert skipti. Eftir ákveðið marga stimpla fer ferðataskan í vinningspott á Metro og þá er möguleiki á enn stærrri vinningi. Aðalvinnungur verður dreginn út þann 26. ágúst.



LÍTIL STAÐREYND UM HAMBORGARA!

Ostborgarar vinsælastir! Vissir þú að 60% af öllum seldum samlokum í Bandaríkjunum eru ostborgarar? Það er nú kannski ekki skrítið í ljósi þess hversu góðir þeir eru.



STJÖRNURNAR ELSKA COKE ZERO

Coke Zero er nú fáanlegt á Metro. Drykkurinn, sem er eins og nafnið gefur til kynna algerlega sykurlaus, er í senn bragðgóður og svalandi. Fjöldmargar stórstjórnur hafa kveikt á því. Þær fá rétta bragðið en gæta um leið að línunum.



Lady Gaga spókar sig með Coke Zero.

Robert Pattinson gæðir sér á ísköldu Coke Zero við tókur.

American Idol-dómarinn Randy Jackson er sáttur með Coke Zero.



NÝTT

PEANUT
butter flörri

499 KR

Kókos
nutella
flörri **NÝTT**

Veldu 3 bragð, auka kostar 50 kr.

Daim
Smarties
Lakkrís
Kókos
Súkkulaðisósa
Karamellusósa

METRO SJEIK

SÚKKULAÐI
JARÐABERJA
KARAMELLU

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



Í LÚGUNNI Af hverju er Ísland best í heimi?



Sigurður „Af því að Íslendingar eru snillar.“



Valdimar „Út af íslensku fótboltastelpunum.“



Kristófer „Út af því að Metro er á Íslandi.“



Aníta Rós og Guðrún Ágústa „Vegna náttúrunnar og fólksins í landinu.“



Ragnar „Það er kvenfólkið í landinu sem gerir Ísland svona gott.“



Karvelio hita-einingabani

Íprótafræðingurinn og einkabjálfarinn Fannar Karvel sem er góðvinur Metro er að fara að gifta sig 17. ágúst. Það átti því vel við, fannst félögum hans, að mæta með hann í „læri“ á Metro þegar þeir hituðu upp fyrir daginn stóra. Karvel stóðst prófið í starfsbjálfuninni með þrýði og uppskar nafnbótina „Karvelio hitaeiningabani“.

Fannar afþakkaði pent starfsból, enda mikið að gera hjá honum í einkabjálfuninni en hann ætlar að koma og borða Grænt á Metro. Metro óskar Fannari Karvel velfarnaðar í hjónabandinu.

Kjúklingasalatið er æði

Harpa Þorsteinsdóttir, landsliðskona í knattspyrnu og sóknarmaður í Stjörnunni, segist velja sér hollan skyndibita. Henni líst vel á grænu línuna í Metró en í henni er hægt að fá afbragðs kjúklingasalát. Harpa ætlar að draga vinkonurnar þangað bráðlega til að smakka þetta góða salat sem er með kjúklingabítum, kirsu-berjatómötum, ólífum, pamesanosti og fleiru. „Salatið var ljómandi gott og ég fer fljótlega til að fá mér aftur,“ segir hún.

Það hefur verið nóg að gera hjá Hörpu undanfarið í boltanum. Landsleikur og nú síðast leikur Stjörunnar og ÍBV í Eyjum. „Maður þarf að hugsa um hollustuna til að ná árangri,“ segir hún.

Harpa byrjaði að spila fótbolta með Prótti þegar hún var sex ára. „Ég byrjaði í strákaflokki. Þegar ég flutti í Garðabæ ellefu ára fór ég yfir í Stjörnuna. Þar hef ég spilað fyrir utan smátíma með Breiðabliki. Ég er uppalin í Stjörnunni og þar á ég heima,“ segir knattspyrnukonan.

Hún er í námi í lýðheilsufræðum og starfar á leikskólanum Aðalþingi en þar er heilsusamlegur matur hafður í forgangi. Hún er móðir og í sambúð. Sonur hennar er tveggja ára og fósturdóttir, sjö ára. Harpa æfir stíft og þarf að hafa gott skipulag á öllum hlutum til að allt gangi upp. Þá er nauðsynlegt að vera vel á sig kominn og borða heilsusamlegan mat.



Stjörnugott

Markaskorarin Harpa velur grænu línuna í Metró.

MYND/ARNPÖR

Metrospeki

„Don't eat more than you can lift.“

Miss Piggy

„People who love to eat are always the best people.“

Julia Child

„Don't count calories. Eat them.“

Grande Grande



Get, ætla, skal!

Kaffihúsið Gæs hefur fengið frábærar viðtökur.

MYND/GVA

Frábærar viðtökur

Steinunn Ása Þorvaldsdóttir, Gísli Björnsson og Unnur Jónsdóttir starfa á kaffihúsinu GÆS, en nafnið er skammstöfun fyrir setninguna Get, ætla, skal! Þau láta vel af kaffihúsinu, sem rekið er af fólki með fötlun.

„Það gengur rosalega vel, þetta er alveg æðislegt,“ segir Unnur og brosir. „Þetta er alltaf að þróast meira og meira og við höfum fengið frábærar viðtökur.“

Hefur kannski gengið betur en þær bjuggust við? „Já, miklu betur,“ segir Steinunn og bætir við að það séu ýmsir viðburðir á dagskrá í kaffihúsinu. „Til dæmis eru Kompu-

dagar á laugardögum út ágúst.“ Á veggjunum hanga skemmtileg myndlistarverk og Unnur útskýrir að á kaffihúsinu séu líka myndlistarsýningar. „Núna er ein með perlusýningu,“ segir hún. „Hún gerir allt úr perlum.“

Kaffihúsið verður starfrækt í Tjarnarbiói út sumarið, en starfsfólkið bindur vonir við að reksturinn standi undir sér og starfsemin geti haldið áfram í vetur. „Við verðum hérna að minnsta kosti út sumarið,“ segir Steinunn Ása og brosir.

Metro bauð þessu framtakssama fólki upp á stjörnumáltíð á Metro.

Caesar salat 1399 kr. (280 kcal)

Ranch salat 1399 kr. (330 kcal)

Honey Citrus salat 1399 kr. (300 kcal)

VELDU MEB SALATINU

GRILL KJUKLING

CRISPY KJUKLING

LAX PROVENCE HEITREYKTUR OMEGA 3

Fáðu þér Metro sóðavatn með máltíðinni fyrir aðeins 69 kr.

græna línun

Manhattan borgari 1099 kr. (380 kcal)

Cajun borgari 1049 kr. (340 kcal)

California Club 1099 kr. (480 kcal)

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

Groent & Groft



Litla pizzan sem varð að stórum og djúsi hamborgara

Það er þekkt staðreind í héruðum Ítalíu að allar litlar pizzur dreymir um að verða að stórum og djúsi hamborgarara þegar þær verða stórar. Því miður verður þessi draumur sjaldnast að veruleika, líkt og oft vill verða um framtíðardrauma. Mamma Mia-hamborgarinn er hin stolta undantekning, með öllu besta álegginu sem þýðir góða pizzu, enda tvöfaldur og töff. Mamma-Mia-hamborgarinn færir þér ítalska stemningu beint í æð. Hann er splunkunýr á matseðli og betr'á Metro! LÁTTU DRAUMINN RÆTAST



Metro er staðurinn

Börnin geta valið í boxin eftir smekk.

Ævintýraheimur barnanna

Á Metro er að finna fjölbreytta afþreyingu og skemmtun fyrir yngstu kynslóðina og geta börnin auðveldlega gleymt sér í Metrolandi tímunum saman. Þar eru leiktæki, litabækur og Playstation Vita-leikjatölvur svo dæmi séu nefnd. Þá vekja barnaboxin alltaf mikla lukku en innihaldið geta börnin valið eftir smekk. Hægt er að velja um hamborgara, ostborgara eða nagga í aðalrétt, franskur kartöflur, sætsalat eða gulrætur sem meðlæti og úrvali drykkja. Glæðingur fylgir svo hverju boxi.



Flörri með Nutella og kókos hefur slegið í gegn hjá viðskiptavinum Metro.

Besti ísinn

Sindri á Flass elskar Flörra með Nutella og kókos

Sindri BM á Flass 104,5 fær einfaldlega ekki nóg af flörra með Nutella og kókos. „Þetta er besti ís sem að ég hef smakkað, ég fæ ekki nóg,“ segir Sindri. „Uppáhaldsmáltíðin mín á Metro er ostborgara stjórnarmáltíðin, svo fæ ég mér auðvitað flörrann í eftirrétt,“ útskýrir hann. Flörrinn með Nutella og kókos er nýjung hjá Metro sem hefur slegið í gegn hjá viðskiptavinunum. Þátturinn hans Sindra er á dagskrá alla virka daga milli klukkan tíu og tvö á Flass 104,5 í boði Metro. „Þetta er skemmtilegur þáttur þar sem ég spila skemmtilega tónlist sem kemur öllum í gott skap. Svo fá heppnir hlustendur reglulega glæðing.“

Rauði dregillinn útbreiddur fyrir David James

Nú er Metro búið að leggja rauðan dregil fyrir komu markvarðarins hárprúða Davids James því veitingastaðurinn hóf nýlega sölu á gosdrykknum Coke Zero. David er að eigin sögn sjúkur í Coke Zero og er því eðlilega í skýjunum yfir ákvörðun Metro. „Ég mun pottþétt mæta fljótlega á Metro og gæða mér á einhverjum af þeim fjölmörgu ljúffengu réttum sem staðurinn býður upp á. Að sjálfsögðu skola ég veitingunum niður með ískaldri Coke Zero. Metro verður einn af mínum fyrstu viðkomustöðum næst þegar ég kem til Reykjavíkur.“

Coke Zero hefur lengi verið uppáhaldsdrykkur kappans sem þykir fátt meira svalandi en að kæla sig með einni ískaldri dós af eðaldrykknum.

David James á að baki langan og farsælan feril sem markvörður. Hann lék með fjölda enskra knattspyrnuliða á árunum 1988-2013 en skipti yfir í lið Eyjamanna fyrir



Uppáhald

„Ég mun pottþétt mæta fljótlega á Metro og gæða mér á einhverjum af þeim fjölmörgu ljúffengu réttum sem Metro býður upp á. Að sjálfsögðu skola ég veitingunum niður með ískaldri Coke Zero,“ segir David James.

MYND/EGGERT JOHANNESSON

tímabilið. Hann lék einnig 53 landsleiki fyrir hönd Englands. Það er því mikill fengur fyrir Eyjamann og íslenska knattspyrnuáhugamann að fá þennan afreksmann til Íslands.

Viðskiptavinir Metro geta því vænst þess að sjá David James bregða fyrir á næstunni á Metro með ískalda Coke Zero og gómsæta máltíð af matseðli staðarins.

Sigurvegari í Facebook-leiknum

Hlín Gísladóttir var Facebook-vinningshafi vikunnar hjá Metro og hlaut að launum nokkrar ókeypis máltíðir á Metro fyrir að svara lauflettri spurningu.

Hlín er átján ára Kvennaskólamaer og segist kíkja stundum á Metro með vinunum eða systkinum sínum þegar vel liggur á.

Ert þú með Metro á Facebook? Þar er gaman að vera og glaðningar í viku hverri fyrir þá sem fylgja okkur.

Farðu einfaldlega inn á: www.facebook.com/metroborgari og líkaðu við síðuna. Þar getur þú fylgst með öllu því helsta sem er að gerast á Metro og getur átt von glæðningi.



Heppin

Á Facebook-síðu Metro er hægt að vinna glæðing í hverri viku.



TVÖFALDUR BORGARI

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 stimplil 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.

1 Metro-taskan

2 Metro junior ís í bikar

3 Frizz-sumardrykkurinn

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 lúkkupottinn. Allir sem læka fara sjálfkrafa í lúkkupottinn og verður dregið vikulega. Heppnir fá gjafakort á Metro.

Skemmtigardurinn

Vinningar

1. VINNINGUR
4x4 rafmagnsfjór hjól

2. VINNINGUR
4x4 rafmagnsjeppi

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

Styrkjum Mænuskaðastofnun Íslands með áheimum

Mænuskaðastofnun Íslands var stofnsett árið 2007 að frumkvæði Auðar Guðjónsdóttur hjúkrunarfræðings. Dóttir hennar er Hrafnhildur Thoroddsen (Bíðó), en hún lenti í slysi árið 1989, þá 16 ára gömul. Þá lamaðist hún fyrir neðan mitti, er metin 100% öryrki og hefur verið óvinnufær síðan. Ásgerður Guðmundsdóttir á Metro er menntaður sjúkrapjálfari og þjálfaði Bíðó í nokkur ár.

Ásgerður, ásamt öðrum Metro-hlaupurum, ætlar að hlaupa 10 kílómetra til styrktar Mænuskaðastofnun Íslands (www.isci.is) í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka 24. ágúst. Á heimasíðunni www.isci.is er hægt að lesa nánar um tilgang stofnunarinnar.

Um ein og hálf milljón króna safnaðist fyrir Mænuskaðastofnun Íslands í Reykjavíkumaraþoni árið 2012. „Ég skora á ykkur að heita á okkur af krafti í hlaupinu í ár,“ segir Ásgerður. Nánari upplýsingar má finna á síðinni www.hlaupastyrkur.is en þar er hægt að fletta upp nafninu Ásgerður Guðmundsdóttir.



Auður Guðjónsdóttir, Hrafnhildur Thoroddsen (Bíðó) og Ásgerður Guðmundsdóttir gæða sér á góðri máltíð á Metro.

Hlaupum til góðs

Í tölvuna eftir mat

Metroland kallast leiksveðin á Metrostöðunum að Suðurlandsbraut og á Smáratorgi. Þar er fjölbreytt afþreying í boði fyrir börnin, meðal annars Playstation Vita-leikjatölvur og fótbolta-spil sem þau hafa gaman af að prófa.



Ferðast til Parísar með Metro

Gabriel Filipusson Patay ólst upp í landi matgæðinganna, Frakklandi. Síðan hann flutti heim til Íslands hefur heimþráin plagað hann og hugurinn reikar gjarnan til heimaborgar hans, Parísar, þar sem nýbókuð baguette eru hið daglega brauð.

Þeir sem þekkjast til vita að béarnais-sósa er ekki það sama og béarnais-sósa. Sósan er raunar upprunnin í Frakklandi, nánar tiltekið í héraðinu Béarn.

Gabriel gladdist mjög þegar hann fann Le Grand Béarnais, tvöfaldan hamborgara, á Metro. „Síðan ég smakkaði Le Grand Béarnais er ég ekki lengur með heimþrá. Þetta er gæðahamborgari og þótt maður leiti víða í Frakklandi finnur maður ekki svona góða hamborgara,“ segir hann kátur og bætir við: „Það vantar bara rauðvínsglasíð.“ Neðanjarðarlestin í París nefnist einmitt Metro, svo ekki er fjarri lagi að veitingastaðurinn flytji Gabriel í undirmeðvitundinni til heimaborgarinnar.



Le Grand Béarnais

Nous adorons le double de METRO

Tvöfaldur borgari