

Fyrirtækjapjónusta Kokkanna Matseðill vikunnar 18. – 22. mars 2024

Mánudagur – Monday

Ristuð blómkálssúpa – Roasted cauliflower soup (G,M)

Salat dagsins – Salad of the day : Gulrætur – Carrots (V)

Ofnbakaður þorskur með steinseljusósu, kartöflum og kryddjurtarasp (M,G)

Ovenbaked cod with parsley sauce, potatoes and herb breadcrumbs (M,G)

Þriðjudagur - Tuesday

Blaðlauks- og kartöflusúpa – Leek- and potato soup (V)

Nautapottréttur "Bourguignon" með kartöflumús (M)

Beef "Bourguignon" with mashed potatoes

Miðvikudagur - Wednesday

Aspassúpa – Asparagus soup (M)

Salat dagsins – Salad of the day: Blandað ávaxtasalat – Mixed fruit salad (V)

Steiktur steinbítur í raspi ásamt volgu kartöflusalati og remúlaði (G,E)

Fried catfish in breadcrumbs served with warm potato salad and remoulade (G,E)

Fimmtudagur - Thursday

Brauðsúpa (V) með rjóma (M) – Rye bread soup (V) with cream (M)

Nautasnitset með ofnbökuðu kartöflusmælki, sveppasósu og rauðkáli (M,G,E)

Beef schnitzel with oven roasted small potatoes, mushroomsauce and red cabbage (M,G,E)

Föstudagur - Friday

Eftirréttur – Dessert (M,G,E)

Grísk Souvlaki – Kjúklingur í pítubrauði með grænmeti, kartöflubátum og tzatziki sósu (G,M)

Greek Souvlaki – Chicken in pitabread with vegetables, potato wedges and tzatziki sauce (G,M)

Innihaldslýsingar – Ingredient's descriptions

Í eldhúsi Kokkanna eru notuð hráefni sem geta valdið ofnæmi eins og hnetur, mjólk, egg, baunir og ýmiskonar fræ.

Allir kraftar sem eru notaðir eru án MSG.

In our kitchen we use products that can cause allergy such as peanuts, milk products, eggs, beans and seeds. All our stocks are MSG free.

Mánudagur – Monday

Súpa: vatn, ristað blómkál, jurtarjóni [Súrmjólk, full hert pálmaolía, **rjóni** 6%, pálmaolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], kjúklíngakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], repjuolía, **hveiti**, krydd, salt, pipar
Aðalréttur: **porskur, jurtarjóni** [Súrmjólk, full hert pálmaolía, **rjóni** 6%, pálmaolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], kjúklíngakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], kartöflur, **raspur** [**Hveiti**, salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, ristað hveiti, hveitíklíð, bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), **gæti innihaldið snefil af sesam**], steinselja, kryddjurtir, repjuolía, salt, pipar, krydd

Priðjudagur - Tuesday

Súpa - soup: Vatn, kartöflur, blaðlaukur, laukur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hvítlaukur, krydd, salt, pipar
Aðalréttur – main course Naut, tómatur, nautakraftur [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], Garam Masala, grænmeti, maizena mjöl, hvítlaukur, kartöflur, Bacon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/45], sveppir, rauðvín, rauðvínsedik, krydd, lárviðarlauf, gulrætur, kartöflur, **mjólk, smjör** [**Rjóni**, salt], salt
Brauð - bread: **Hveiti**, vatn, ger, salt - **flour**, water, yeast, salt

Miðvikudagur - Wednesday

Súpa - soup: Vatn, aspás, **Jurtarjóni:** [Súrmjólk, full hert pálmaolía, **rjóni** 6%, pálmaolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], grænmeti, Kjúklíngakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **hveiti**, olía, krydd
Aðalréttur – main course: **Steinbítur, hveiti, egg, raspur** [**Hveiti**, salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, ristað **hveiti, hveitíklíð**, bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), **gæti innihaldið snefil af sesam**], krydd, kartöflur, laukur, capers, dill, majónes [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], remúpurra [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, **hveiti**, agúrka, **sinnepsduft**, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202]
Brauð - bread: **Hveiti**, vatn, ger, salt - **flour**, water, yeast, salt

Fimmtudagur – Thursday

Súpa: Vatn, **rúgbrauð** [rúgmjöl, vatn, sykur, **heilheiti, maltað bygg**, súrdeigsduft úr **hveiti** (**hveiti**, mjólkursýrugerlar), salt, rotvarnarefni (E282), ger, **maltað hveiti**, repjuolía, bindiefni (E322 úr sólblómum)], **malt** [**maltað bygg**, sykur, litarefni (E150), lakkrís, humlar, ger], sítróna, rúsínur, sykur, **rjóni** [**Rjóni**, laktasaensím, bindiefni (karragenan)]
Aðalréttur: Nautakjöt, **brauðraspur** [**Hveiti**, salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, **ristað hveiti, hveitíklíð**, bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), **gæti innihaldið snefil af sesam**, **egg, hveiti**, kartöflur, **jurtarjóni** [Súrmjólk, full hert pálmaolía, **rjóni** 6%, pálmaolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], sveppir, kjúklíngakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], rauðkál [rauðkál, sykur, edik, salt, síróp, rífsberjasaft], repjuolía, krydd, salt, pipar

Föstudagur - Friday

Eftirréttur : **Hveiti**, vatn, jurtaolíur - pálma, repja og kókos, rúgmjöl, sykur, ger, ýruefni E471 og E481, mysa duft, **hveitiglúten**, salt, kartöflusterkju, lyftiefni E450 og E500, **hveititrefjar**, kartöflutrefjar, glúkósa, glúkósasíróp, psyllium hýði, **mjólkurprótein**, curcuma, hveitimeðferðarefni E920, andoxunarefni E220), karamellubragðbætt húð 18% (sykur, jurtaolíur - pálmakjarna, pálma og shea, **nýmjólkurduft**, **undanrennuft**, mjólkurfita, fituskert kakóduft, bragðefni, ýruefni E322, salt, sýrustillir E330
Aðalréttur : Kjúklíngur, **pítubrauð** [**Hveiti**, vatn, sykur, ger, **sesamfræ**, repjuolía, salt, glúkósi, ýruefni (E472e), **hveitiglúten**, mjölmeðhöndlunarefni (E300), ensím. Framleitt í fyrirtæki þar sem unnið er með **soja, hnetur,egg og mjólkurafurði**], laukur, salat, paprika, **tzatziki** (**jógúrt** [**nýmjólk** sýróð með jógúrtgerlum og síuð], sítróna, olífuolía, agúrka, dill, hvítlaukur, salt, pipar), olía, salt, krydd

(S) Soya - (M) - Mjólk (G) - Glúten (E) – Egg (H) – Hnetur - (V) - Vegan