

Fyrirtækjapjónusta Kokkanna
Matseðill vikunnar 28. – 1. nóvember

Mánudagur – Monday

Aspassúpa – asparagus soup (M,G)
Salat dagsins – Salad of the day: Rauðrófur – beetroot (V)
Plokkfiskur með rúgbrauði og smjöri (M,G,)
Fish stew with bread and butter (M,G,)

Þriðjudagur - Tuesday

Gulrótar- og engifer súpa – Carrot- and ginger soup (V)
Kjötbollur með kartöflumús, rauðkáli og búnni sósu (M,G,E)
Meat balls with mashed potatoes, red cabbage and brown sauce (M,G,E)

Miðvikudagur – Wednesday

Brokkolísúpa – Broccoli soup (M,G)
Salat dagsins - Salad of the day: Blómkál – Cauliflower (V)
Lax með steiktum kartöflum, hollandaise sósu og gulrótarsalati (E, M)
Salmon with roasted potatoes, hollandaise sauce and carrots (E,M)

Fimmtudagur - Thursday

Ristuð blómkálssúpa – Roasted cauliflower soup (V)
Lambalæri með bökuðum kartöflum, grænum baunum og kryddjurtarsoðsósu (M)
Leg of lamb with potatoes, green peas and herb gravy (M)

Föstudagur - Friday

Eftirréttur – Dessert (M,G,E,H)
Mexico Lasagna með kjúkling, toppað með osta doritos ásamt sýrðum rjóma og avacado mauki (G,M)
Mexico Lasagna with chicken, topped with cheese doritos served with sour cream and mashed avocado (G,M)

Innihaldslýsingar – Ingredients

Í eldhúsi Kokkanna er 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 - soup: Vatn, aspas, **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)], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý,** bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **hveiti,** krydd
Aðalréttur Ýsa, mjólk, olía, hveiti, kartöflur, laukur Rúgbrauð: Rúgur, púðursykur, vatn, rúgsigtimjöl, maltextrakt, ger, saltÝsa, mjólk, olía, **hveiti,** kartöflur, laukur Rúgbrauð: Rúgur, púðursykur, vatn, rúgsigtimjöl, maltextrakt, ger, salt,

Brauð - bread: Hveiti, vatn, ger, salt- flour, water, yeast, salt

Priðjudagur – Tuesday

Súpa - soup: Vatn, gulrætur, engifer, Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý,** bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], kókosmjólk, grænmedi, krydd,

Aðalréttur – main course: Nautahakk, raspur, **egg,** rjóni. **Brauðraspur:** [Hveiti, salt, sykur, smjörliki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, ristað hveiti, hveitiklið, bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), gæti innihaldið snefil af sesam], Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], 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)]

Brauð - bread: Hveiti, vatn, ger, salt - flour, water, yeast, salt

Miðvikudagur - Wednesday

Súpa- soup: Vatn, brokkólí, **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)], kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý,** bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf.], **hveiti,** olía, krydd

Aðalréttur – main course. Lax, kartöflur, egg, smjör, sítróna, gulrætur, krydd, grænmeti

Brauð - bread: Hveiti, vatn, ger, salt- flour, water, yeast, salt

Fimmtudagur - Thursday

Súpa - soup: Vatn, jurtarjóni [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni, blómkál, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý,** bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], repjuolía, krydd, salt, pipar

Aðalréttur – main course Lamb, hvítlaukur, grænmeti, 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)], rjóni, ostur, Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], kartöflurgratín [Kartöflur 59%, NÝMJÓLK, jurtarjóni (SÚRMJÓLK, pálmaolía hert að hluta, RJÓMI, SÚRMJÓLKURduft, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D- vítamín, salt, litarefni (E160a)), vatn, SMJÖR (RJÓMI, salt), smurostur með papriku 2,1% (OSTUR, SMJÖR, paprika, bræðslusölt (E331, E452), rotvarnarefni (E202)), umbreytt maíssterkja (E1422), kjúklingakraftur (joðsalt, bragðaukandi efni (E621, E635), nautafita, kjúklingafita, kjúklingakjötduft, krydd (SOJA), bragðefni, salt, krydd, gerþykkni, maltodextrín, páлма- og kókosfita fullhertar, sykur, þrávarnarefni (E320, E392)), hvítlaufsflögur 0,3%, salt, ýruefni (E472e)]

Brauð - bread: Hveiti, vatn, ger, salt- flour, water, yeast, salt

Föstudagur - Friday

Aðalréttur – Kjúklingur, Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], Salsa: [Tómatar, tómþyrna (tómþykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómat safi, vatn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klóríð, sítrussýra, xanthan gúmmi, paprika, krydd], **Rjónaostur:** [Mjólk, áfir, rjóni, salt, bindiefni (gúargúmmi), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], **Tortilla:** [Hveiti, vatn, repjuolía, glycerine, pálmfita, sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], grænmeti, krydd, avacodo

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