

Fyrirtækjapjónusta Kokkanna Matseðill vikunnar 20. – 24 October

Mánudagur - Monday

Aspassúpa - Asparagus soup (G,M)

Steiktar fiskibollar með hrísgrjónum og karrý sósu(E,G,M)

Fried fish balls with rice and curry sauce

Þriðjudagur –Tuesday

Grænertusúpa – Green pea soup (V)

Nauta Bourguignon með kartöflumús (M)

Beef bourguignon with mashed potatoes(M)

Miðvikudagur – Wednesday

Íslensk kjötsúpa með nýbökuðu brauði, hummus

Icelandic meat soup with bread and hummus

Fimmtudagur – Thursday

Spínat- og karrýsúpa – Spinach and curry soup(V)

Norður afrískar kjúklingabringur með steiktum hrísgrjónum

North African chicken with fried rice and cold sauce

Föstudagur - Friday

Eftirréttur – Dessert (M,G,E,H)

Taco skeljar með rifnu nautakjöti , salsa og sýrðum rjóma(M)

Taco shells with pulled beef, salsa and creme fresh(M)

KOKKARNIR

VEISLUPJÓNUSTA

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, hvítur 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, hrísgrjónaheilhveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, 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, rósmarínþykki], hveiti, repjuolía, krydd

Aðalréttur – main course Fiskur (ýsa, þorskur) 70% , **egg**, áfir (**mjólk**, vetnuð pálmaolía, pálmaolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni (E472b, E475, E471), bindiefni (E435,E433), litarefni (E160a)), laukur, kartöflumjöl, krydd (sítrónupipar (innih. sinnepsfræ), hvítur pipar, laukduft, turmerik, hvítlaukur, **soja**, **sellerí**, bragðaukandi efni E621, þurrkað paprika), salt, graslaukur, hvítlaukur (innh. **súlfít**), repjuolía, smjörolía (repju - og pálmaolía, salt, ýruefni (E332), bragðefni (innih. **mjólk**), litarefni E160a),Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykki (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykki],**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)],Karrý,Hveiti

Þriðjudagur – Tuesday

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

Aðalréttur – main course Nautakjöt, beikon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], laukur, hvítlaukur, perlulaukur, rauðvín [rauðvín, salt, ilmefti. Inniheldur súlfít], nautakraftur [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykki (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykki], tómatur, sveppir, hveiti, kartöflur, **smjör** [**rjóni**, salt], grænmeti, krydd, salt, pipar

Miðvikudagur - Wednesday

Súpa - soup:

Aðalréttur – Lambakjöt, grænmeti,Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykki (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykki],Lambakraftur: [lambasoð (vatn, lamb, hvítlaukur, laukur, tómatar, kryddjurtabykki), glúkósa-sýróp, salt, ger flögur, bragðefni, sykur, repjuolía],krdd,banka bygg,sesamfræ,hvítlaukur,kjúklingabaunir

Fimmtudagur - Thursday

Súpa – Soup Vatn, spínat, grænmeti, kókosmjólk, Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], karrý, hveiti, olía, krydd
Aðalréttur – Main course Kjúklingur, hrísgrjón, krydd, grænmeti,**Grísk Jógúrt**: [**nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð**],**MÆJÓNES**: [**Repjuolía, vatn, EGGJARAÐUR**, sykur, salt, krydd, **SINNEPSDUFT**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)]

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, glúkósa-síróp, psyllium hýði, **mjólkurprótein**, curcuma, hveitimeðferðarefni E920, andoxunarefni E220), karamellubragðbætt húð 18% (sykur, jurtaolíur - pálmakjarna, pálma og shea, **nýmjólkurduft**, **undanrennuduft**, **mjólkurfita**, fituskert kakóduft, bragðefni, ýruefni E322, salt, sýrustillir E330,
Aðalréttur – main Nautakjöt,Taco skeljar: [maismjöl, sólblómaolía, salt],**Sýrður rjóni**: [**Undanrenna og rjóni**, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir],Salsa: [Tómatar, tómþýrta (tómþykki, vatn), laukur, jalapeno, tómat safi, vatn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klóríð, sítrussýra, xanthan gúmmi, paprika, krydd], hrísgrjón, baunir, krydd

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