

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466
Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Vika

14.1.2019

18.1.2019

Aðalréttur

14.1.2019 Mánudagur	15.1.2019 Þriðjudagur	16.1.2019 Miðvikudagur	17.1.2019 Fimmtudagur	18.1.2019 Föstudagur
Ávöxtur	Graskers og tómatsúpa	Kókos og karrýsúpa	Sætkaðflusúpa	Eftirréttur
Bixi matur með spældu eggi, rauðrófum, sterku sinnepi og hrásalati	Lambapanna á marókoskan hátt með hrísgrjónum og salati	Ofnbökuð ýsa í paprika, steinselju, hvítlauk og pipar ásamt kartöflum, paprikudressingu, salati og brauði	Lambasteik með ristugu brokkólíi og blómkáli ásamt kartöflumælki og timian og sveppasósu	Kjúklingur í tikka masala með kús kús ásamt jógúrt og mangósósu

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ávöxtur	Graskers og tómatsúpa	Sveppasúpa	Sætkaðflusúpa	Eftirréttur
Ofnbakaður lax með ristugu kasjúhnetum, karrýi, engiferi og lime ásamt kaldri dressingu	Kjúklingur í hnetusósu ásamt hýðishrísgrjónum	Svinakjöt og grænmeti í Hoisínsósu með hrísgrjónum, rötarsalati, brauði og smjöri	Soðin ýsa með blönduðu grænmeti, bökuðum kryddjurtar-kartöflum, rúgbrauði og sósu	Djúpsteikt ýsa í orly með kokteilsósu, kartöflubátum, sítrónu og hrásalati

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Bátur með rifnu svínakjöti, BBQ sósu, stökku beikoni, salati og fleiru	Vefja með reyktum laxi, sætum kartöflum, agúrkum, papriku, salati, avókadói og piparrótarsósu	Beygla með sneiddu nautakjöti, piparrótarrjómaosti, grænmeti og kartöflusalati	Salat með avókadói, beikoni, kjúklingi og hvítlauksdressingu ásamt brauði og sætkartöflufrönskum	Grænmetisamloka í grófu brauði með tómata, mozzarella, pestói, eggjum, káli og papriku ásamt sætum kartöflum og chilisósu

Léttur Réttur - Kaldur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Gómsætur indverskur kjúklingaréttur	Ferskt salat með nautakjöti teriyaki, cashew hnetum og baunaspírum	Falafel með kús-kús, bökuðu rötargrænmeti og fersku salati	Shape pizza með kjúklingi, rötargrænmeti og klettsalati	Salat "Nicoise" holla týpan með eggjum, papriku, sykurbaunum og túnfiski