

# Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika

11.10.2021

15.10.2021

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

## Aðalréttur

11.10.2021 Mánudagur	12.10.2021 Þriðjudagur	13.10.2021 Miðvikudagur	14.10.2021 Fimmtudagur	15.10.2021 Föstudagur
<b>Jógúrt</b>	<b>Graskerssúpa</b>	<b>Tómat og kókossúpa</b>	<b>Gulrótarsúpa</b>	<b>Eftirréttur</b>
Pönnusteikt langa í engifer og hvítlauk með pikkludum sinnepsfræjum, kartöflusmælki, kaldri dressing og salati	Hakkabollur með brúnni sósu, kartöflum, sultu og grænum baunum	Fiskibollur með brúnni sósu, hrásalati og soðnum kartöflum	Langtímaeldaðar nautakinnar með kartöflumús, soðgljáa og rötargrænmeti og rauðkáli	Kjúklingaleggir með kartöflusalati, pik nik, hrásalat og brún sósa.

## Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>Jógúrt</b>	<b>Graskerssúpa</b>	<b>Tómat og kókossúpa</b>	<b>Gulrótarsúpa</b>	<b>Eftirréttur</b>
Ommiletta með pepperóní og grænmeti ásamt steiktum kartöflum, hvítlauks dressingu og brauði	Steiktur þorskur með soðnum kartöflum, salati, brauði og hvítvínssósu	Indverskur lambapottur með hrísgrjónum, gulum baunum og jógúrtsósu	Steikt langa með pólentú, aspás, hollandsesósu og brauði	Þorskur í kókos-chili hnetusósu með steiktum kartöflum, gulum baunum og brauði

## Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Sú franska Baquette, rjómaostur, dijon sinnep, ostur, spægipylsa, brie ostur og grænmeti	Cobb salat Ferskt salat með kjúklingi, beikoni, avókadói, gráðosti, eggjum og dressing	Grilluð samloka í Ciabatta brauði með kjúklingasalati, mozzarellaosti og grænmeti ásamt nachosi	Grilluð pizzusamloka með skinku, pepperóní, sveppum, lauk, osti og frönskum kartöflum	Píta með salati, agúrku, tómötum, skinku, osti, feta osti, pítusósu og frönskum kartöflum

## Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Falafel bollur á cous cous beði með grænmeti og hvítlauks mæjón	Cajun pottréttur með kjúklingabaunum, kúrbít, sveppum, lauk, sellerýrótt, gulrótum, papríku og sætum kartöflum	Linsubaunapottur með tómat, grænmeti, lauk og hvítlauk	Hnetu, svartbauna, kartöflu og grænmetisbuff, með sætri chili sósu og bakaðri kartöflu	Bakað „BRICK“ með steiktu hvítkáli, gulrótum, rófum, kjúklingabaunum, sætum kartöflum, papríku og spínati boríð fram með mangó, karrý og kókossósu