

## Fyrirtækjapjónusta Kokkanna Matseðill vikunnar 17. – 21. janúar

### Mánudagur – Monday

Sellerýróttarsúpa – Celery root soup (G,V)

Salat dagsins – Salad of the day: Brokkólí - broccoli (V)

Suðríkja steiktur þorskur með kaldri dressingu, kartöflum og hrásalati (G,M)

Southern fried cod with a cold sauce, potatoes and coldslaw (G,M)

### Þriðjudagur - Tuesday

Grænertu- og beikonsúpa – Green pea and bacon soup (M,G)

Kjúklingur í gulu karryi og kókos ásamt hrísgrjónum

Chicken in yellow curry and coconutmilk served with rice

### Miðvikudagur – Wednesday

Paprikusúpa – paprika soup (M,G)

Salat dagsins – Salad of the day: Blómkál – cauliflower (V)

Ofnbakaður lax með Hollandaisesósu, steiktum kartöflum, aspás og brauði (M,G,E)

Oven baked salmon with Hollandaise sauce, fried potatoes, asparagus, and bread (M,G,E)

### Fimmtudagur – Thursday

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

Svínahnakki í heimalagaðri kryddblöndu með blönduðu grænmeti,

kartöflusmælki og brúnni sósu (M,G)

Pork roast in homemade dry rub with vegetables, potatoes, and brown sauce (M,G)

### Föstudagur - Friday

Eftirréttur – Dessert (M,G,E,H)

Salat dagsins – Salad of the day: Rifinn gulrót með mangói og lime (V)

Shredded carrot with mango and lime (V)

Norður afrískur kjúklingur í kryddmaki með kús kús og jóгурtsósu (G,E)

North African chicken in herb paste with cous cous and yoghurt sauce (G,E)

## Innihaldslýsingar – Ingredients descriptions

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, sellerýrótt, **Vegan rjómi:** [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **hveiti**, olía, krydd water, celery root, vegan cream, vegetable stock, **flour**, oil, herbs

**Aðalréttur – main course:** Þorskur, **hveiti**, **hvítlaukur**, krydd, kartöflur, **Sýrður rjómi:** [Undanrenna og rjómi, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], **Majónes:** [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), síra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], hvítkál, gulrætur – cod, **flour**, **garlic**, spices, potatoes, **sour cream**, **mayonnaise**, white cabbage, carrots

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

### Þriðjudagur - Tuesday

**Súpa - soup:** Vatn, grænertur, beikon, **Jurtarjómi:** [Súrmjólk, full hert páлмаоlía, rjómi 6%, páлмаоlía, 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, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, **hveiti**

water, green peas, bacon, whipping with vegetable fat, chicken and vegetable stock, seasoning, **flour**

**Aðalréttur – main course:** Kjúklingur, gult karrý: [rauður eldipipar, shallotlaukur, hvítlaukur, sítrónugras, salt, engifer, turmerik, cumin, koriander fræ, kanill, múskat], kókosmjólk hrísgrjón - chicken, yellow curry, coconut milk rice

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

### Miðvikudagur - Wednesday

**Súpa - soup:** Vatn, paprika, kókosmjólk, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **Kjúklingakraftur:** [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], grænmeti, krydd water, paprika, coconut milk, vegetable and chicken stock, vegetables, seasonings

**Aðalréttur – main course:** Lax, aspás, kartöflur, smjör, **eggjarauður**, sítróna – Salmon, asparagus, potatoes, butter, **egg yolk**, lemon

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

### Fimmtudagur – Thursday

**Súpa - soup:** Vatn, spínat, grænmeti, kókosmjólk, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], karrý, **hveiti**, olía, krydd water, spinach, vegetables, coconut milk, vegetable stock, curry, **flour**, oil, herbs

**Aðalréttur – main course:** Svínahnakki, krydd, **hvítlaukur**, grænmeti, kartöflusmækli, **hveiti**, olía,

**Nautakraftur:** [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], **Jurtarjómi:** [Súrmjólk, full hert páлмаоlía, rjómi 6%, páлмаоlía, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], – Pork, spices, **garlic**, vegetables, potatoes, **flour**, oil, beef stock, whipping with vegetable fat

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

### Föstudagur - Friday

**Aðalréttur – main course:** Kjúklingalæri, kús kús: **semolina hveiti**, krydd, salt, **laukur**, sítróna, **hvítlaukur**

Chicken thighs, cous cous: **semolina flour**, seasonings, salt, **onion**, lemon, **garlic**

**Jógurtsósa – Yoghurt sauce:** **Grísk Jógúrt:** [nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð], krydd – Greek yoghurt, herbs

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

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