

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466
Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Vika 3

17.1.2022

21.1.2022

Aðalréttur

17.1.2022 Mánudagur	18.1.2022 Þriðjudagur	19.1.2022 Miðvikudagur	20.1.2022 Fimmtudagur	21.1.2022 Föstudagur
Jógúrt	Grænertu- og beikonsúpa	Paprikusúpa	Spinat- og karrýsúpa	Eftirréttur
Suðríkja steiktur þorskur með kaldri dressingu, kartöflum og hrásalati	Kjúklingur í gulu karrýi og kókós ásamt hrísgrjónum, salati og brauði	Lax með Hollandaisésósu, steiktum kartöflum, aspás og brauði	Svínahnakki í heimalagaðri kryddblöndu með blönduðu grænmeti, kartöflumsmælki og brúnni sósu	Norður afrískur kjúklingur í kryddmauki með kús kús og jógúrtsósu

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt	Grænertu- og beikonsúpa	Paprikusúpa	Spinat- og karrýsúpa	Eftirréttur
Sveitabjúgu með uppstúf, soðnum kartöflum, rauðkáli og grænum baunum	Soðin ýsa með steiktu grænmeti, soðnum kartöflum, brauði og hvítvínssósu	Svínakjöt í súrsætri sósu með grænmeti, salati og brauði	Gratíneraður þorskur með púrrulauk, blómkali og hrísgrjónum	Ofnbakaður þorskur í grænu pestói ásamt "Tzatziki" sósu og soðnum kartöflum

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænmetis-samloka í grófu brauði með tómata, mozzarella, pestó, eggjum, káli og papriku ásamt sætum kartöflum og chillisósu	Beygla með graflaxi, sinnepssósu, rjómaosti, grænmeti og kartöflusalati	Grillað panini með rifnu lambkjöti, mozzarella og rauðlauk ásamt fersku salati og hvítlaukkssósu	"Sloppy Joe" samloka með hakki og osti ásamt kartöflubátum, hrásalati og kokteilsósu	Píta með salati, gúrkum, tómötum, langtímaelduðu nautakjöti í garam masala, fetaosti, avókadói ásamt pítusósu og frönskum kartöflum

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
"Ratatouille" Kúrbítur, blómkal, brokkólí, rauðlaukur, hvítlaukur, gulrætur og paprika, í döðlu og rósmaínsósu	Blómkáls og möndlubuff með hrísgrjónum og dressingu	Brokkólígratin ostgratínerað sætkartöflu og baunamauk með brokkólí bitum	Bakað „BRICK“ með steiktu hvítkáli, gulrótum, rófum, kjúklingabaunum, sætum kartöflum, papriku og spinati borið fram með mangó-karrý og kókossósu	Köld vefja með döðlumauki, spinati, aspás, mangói, sveppum og gulrótum ásamt steiktu rauðkáli og sætri eldþiparsósu