

Fyrirtækjapjónusta Kokkanna
Matseðill vikunnar 20. – 24. júní

Mánudagur – Monday

Tómatsúpa – tomato soup (V)

Mexíkóskt kjúklingalagasagna með sýrðum rjóma, hrísgrjónum og nachosi (M,G)

Mexican chicken lasagna with sour cream, rice and nachos (M,G)

Þriðjudagur - Tuesday

Aspassúpa – Asparagus soup (M,G)

Hakk og spaghattí með rifnum osti og hvítlauksbrauði (M,G)

Spaghetti “Bolognese” with shredded cheese and garlic bread (M,G)

Miðvikudagur – Wednesday

Brokkolísúpa – Broccoli soup (M,G)

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

Ofnbakaður þorskur í chili og lime ásamt kaldri dressingu, salati og kartöflum (M, E)

Ovenbaked cod in chili and lime served with a cold sauce, salad and potatoes (M,E)

Fimmtudagur - Thursday

Paprikusúpa – Pepper soup (V)

Nautasnitsel með steiktum kartöflum, gulum baunum og sveppasósu (M,G)

Beef schnitzel with fried potatoes, sweet corn and mushroom sauce (M,G)

Föstudagur - Friday

Eftirréttur – Dessert (M,G,E,H)

Langtímaeldað lamb “Shawarma” með steiktum hrísgrjónum,
jógúrtsósu og Naan brauði (M,G)

Slow cooked lamb “Shawarma” with fried rice, yogurt sauce and Naan bread (M,G)

Innihaldslýsingar – Ingredients

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, tómatur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], tómatur puré, olía, **hveiti**, laukur, hvítlaukur, krydd Water, tomatoes, **vegetable stock**, tomato puré, oil, **wheat**, onion, garlic, seasonings

Aðalréttur – main course: Kjúklingur, hrísgrjón, salsa [Tómatar, tómaturpurra (tómaturþykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómat safi, vatn, grænn chili, minna en 2%, salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klóríð, sítrussýra, xanthan gúmmi, paprika, krydd], **rjómaostur** [Mjólk, áfir, rjómi, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], **jurtarjómi** [Súrmjólk, full hert pálsaolía, rjómi 6%, pálsaolía, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], **rifinn ostur** [Mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252) . Rifinn Gouda ostur 15%], laukur, hvítlaukur, **hveiti**, salt, krydd, **sýrður rjómi** [Undanrenna og rjómi, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir] - chicken, rice, salsa, **cream cheese**, **whipping**, **shredded cheese**, onion, garlic, **flour**, salt, **sour cream**

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

Þriðjudagur - Tuesday

Súpa- soup: Vatn, aspás, **jurtarjómi** [Súrmjólk, full hert pálsaolía, rjómi 6%, pálsaolía, 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, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf,], **hveiti**, olía, krydd

Water, asparagus, **whipping**, chicken stock, **vegetable stock**, **flour**, oil, seasonings

Aðalréttur - main course: Nautahakk, tómatur, krydd, hvítlaukur, **hveiti**, paprika, gulrætur, laukur, **ostur** (mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252))

beef, tomatoes, seasonings, garlic, **flour**, bell pepper, carrots, onion, **cheese** (milk, **skimmed milk**, salt, rennet, preservatives (E252))

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

Miðvikudagur - Wednesday

Súpa- soup: Vatn, brokkólí, **jurtarjómi** [Súrmjólk, full hert pálsaolía, rjómi 6%, pálsaolía, 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, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf,], **hveiti**, olía, krydd

Water, broccoli, **whipping**, chicken stock, **vegetable stock**, **flour**, oil, seasonings

Aðalréttur – main course: Þorskur, chili, hvítlaukur, lime, krydd, kryddjurtir, hrísgríkartöflur, Majónes: [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], Sýrður rjómi: [Undanrenna og rjómi, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir]

haddock, chili, garlic, lime, seasonings, herbs, rice, mayonnaise, sour cream

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

Fimmtudagur - Thursday

Súpa - soup: Vatn, paprika, tómatur, kókosmjólk, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf,], krydd, hvítlaukur, sterkja – water, bell pepper, tomato, coconut milk, **vegetablestock**, spices, garlic, starch

Aðalréttur – main course: Nautakjöt, kartöflur, grænmeti, gular baunir, **hveiti**, **brauðraspur** [Hveiti, salt, sykur, smjörflíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, **ristað hveiti**, **hveitiglið**, bindiefni (E472e, E471, E481), mjólmeðhöndlunarefni (E300), **gæti innihaldið snefil af sesam.**], **egg**, **mjólk**, nautakraftur [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúruleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarín þykkni], hvítlaukur, olía – beef, potatoes, vegetables, sweet corn, **flour**, **breadcrumbs**, **eggs**, **milk**, beef stock, garlic, oil

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

Föstudagur - Friday

Aðalréttur – main course: Lambakjöt, krydd, hvítlaukur, grænmeti, hrísgrjón, olía, **jógúrt** (nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð) – lamb, seasonings, garlic, vegetables, rice, oil, **yogurt**

Naan brauð – Naan bread: Hveiti, vatn, ger, salt, jógúrt (nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð) - flour, water, yeast, salt, **yogurt**

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