

## Fyrirtækjapjónusta Kokkanna Matseðill vikunnar 26. – 30. september 2022

### Mánudagur – Monday

Brokkólísúpa – Broccoli soup (M,G)  
Kjúklingabringur “Tex mex” með guacamole, salsa og nachos  
Chicken breast “Tex mex” with guacamole, salsa and nachos

### Þriðjudagur – Tuesday

Basil-chili-tómatsúpa – Basil-chili- tomato soup (G,V)  
Kofabaka "cottage pie" Nautahakksréttur með kartöflumús (M)  
“Cottage pie” beef course with mashed potatoes (M)

### Miðvikudagur – Wednesday

Kókos-spínatsúpa – coconut and spinach soup  
Gratineraður plökkfiskur með salati og rúgbrauði (M,G,)  
Fish stew “Au Gratin” with salad and rye bread (M,G,)

### Fimmtudagur - thursday

Blómkálsúpa – Cauliflower soup (M,G)  
Lambalæri með rötargrænmeti, kartöflum og rauðvíns sósu (E,M)  
Leg of lamb with root vegetables, potatoes and brown sauce (E,M)

### Föstudagur - Friday

Eftirréttur – dessert (M,G,E,H)  
Hamborgari með bernaise, grænmeti og kartöflubátum (M,G,E)  
Hamburger with bernaise, salad and potato wedges (M,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, brokkólí, **Kjúklingakraftur:** [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **Jurtarjóni:** [Súrmjólk, full hert páлмаolía, rjóni 6%, páлмаolía, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], **hveiti**, olía, krydd- water, broccoli, chicken and vegetable stock, whipping with vegetable fat, **flour**, oil, herbs

**Aðalréttur – main course:** Kjúklingabringur, krydd, hrísgrjón, **Salsa** (tómatur, tómatar safi, tómatar purre sítrónusíra, laukur, græn chili, jalepenos, salt, hvítlaukur, Calcium chloride, salt, vatn), avokado, Nachos (mais sterkja, salt)

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

### Þriðjudagur – Tuesday

**Súpa - soup:** Vatn, tómatur, basil, chili, **Jurtarjóni:** [Súrmjólk, full hert páлмаolía, rjóni 6%, páлмаolía, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], grænmeti, **Kjúklingakraftur:** [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni] water, tomatoe, basil, chili, vegetables, chicken stock

**Aðalréttur – main course:** Hakk, **Jurtarjóni:** [Súrmjólk, full hert páлмаolía, rjóni 6%, páлмаolía, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], **hveiti**, krydd, hvítlaukur, **Nautakraftur:** [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], kartöflumælki, grænar baunir

foal, whipping with vegetable fat, **flour**, seasonings, **garlic**, beef stock, potatoes, green beans

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

### Miðvikudagur – Wednesday

**Súpa - soup:** Vatn, kókosmjólk, grasker, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **Kjúklingakraftur:** [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], sterkja, salt, krydd water, coconut milk, pumpkin, vegetable and chicken stock, starch, salt, seasonings

**Aðalréttur – main course:** Ýsa, þorskur, mjólk, laukur, **hveiti**, **ostur:** [mjólk, undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], salt, pipar – **Haddock, cod, milk, onion, flour, cheese, salt, pepper.**

**Brauð - bread:** Súrmjólk, rúgmjöl, heilhveiti, síróp (sykur, glúkósi, vatn), púðursykur (sykur, reyskursyrópsíróp), lyftiefni (E500), salt, maltextrakt

(BYGG), mjölmeðhöndlunarefni (E300)- Sour milk, **rye flour, flour, syrup, brown sugar, yeast, salt maltextrakt**

### Fimmtudagur - Thursday

**Súpa - soup:** Vatn, blómkál, **Jurtarjóni:** [Súrmjólk, full hert páлмаolía, rjóni 6%, páлмаolía, 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, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **hveiti**, olía - water, cauliflower, whipping with vegetable fat, vegetable and chicken stock, **flour**, oil

**Aðalréttur – main course:** Lambalæri, olía, grænmeti, kartöflur, **hveiti**, olía,

**Nautakraftur:** [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], **Jurtarjóni:** [Súrmjólk, full hert páлмаolía, rjóni 6%, páлмаolía, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)] krydd leg of lamb, oil, vegetables, potatoes, **flour**, oil, beef stock, whipping with vegetable fat seasonings

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

### Föstudagur – Friday

**Aðalréttur – main course:** Kjúklingur, kókosmjólk, tómatur, karrý, spínat, grænmeti, chili, hrísgrjón chicken, coconut milk, tomato, vegetables, chili, rice

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

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