

## Fyrirtækjapjónusta Kokkanna Matseðill vikunnar 21. – 25. Nóvember 2022

### Mánudagur – Monday

Sætkartöflusúpa og kanil – sweet potato and cinnamon soup (G,V)  
Svínapanna Massaman með grænmeti ásamt hrísgrjónum og salati (G)  
Pork stew with red curry and vegetables, rice, and salad (G)

### Þriðjudagur - Tuesday

Brokkólísúpa – broccoli soup (G,M)  
Steikt ýsa í sítrónupipar með kryddjurtarkartöflum,  
papriku-hvítlauksdressingu og salati (G,M,E)  
Fried haddock with lemon pepper, herb potatoes, salad,  
paprika and garlic dressing (G,M,E)

### Miðvikudagur - Wednesday

Sveppasúpa – mushroom soup (G, M)  
Salat dagsins – Salad of the day: Brokkólí og grasker – broccoli and pumpkin (V)  
Lasagna á ítalskan máta með hvítlauksbrauði og hrásalati (G,M,E)  
Lasagna with garlic bread and coleslaw (G,M,E)

### Fimmtudagur – Thursday

Graskersúpa – pumpkin soup(G,M)  
Kalkúnabringa með sætkartöflumús, kalkúnafyllingu og gravy  
Turkey breast with sweet potatoes, turkey filling and gravy

### Föstudagur - Friday

Eftirréttur – Dessert (G,M,E,H)  
Kjúklingur í kornfleks með makkarónum og osti  
Chicken corn flakes with mac and cheese

## 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, sætar kartöflur, kókosmjólk, Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, **hveiti**, olía  
**Aðalréttur:** Svínakjöt, vatn, kókosmjólk, Kjúklíngakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], Massaman curry paste: (Tómatar, rauður chili, hvítlaukur, skarlottu laukur, salt, sítrónugras, kúmen, kóríanderfræ, engifer) Fiski sósa: ( ansjósur, fiskikraftur 70% salt, sykur vatn) engifer , hvítlaukur, paprika, mais, krydd.

### Þriðjudagur - Tuesday

**Súpa - soup:** Vatn, brokkolí, Jurtarjómi: [Súrmjólk, full hert pálmaolía, rjómi 6%, pálmaolía, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], Kjúklíngakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], krydd, **hveiti**, olía  
Water, broccoli, whipping with vegetable fat, vegetable stock, seasonings, **flour**, oil  
**Aðalréttur:** Ýsa, sítrónupipar, hveiti, kartöflur, krydd, salt, pipar, Sósa: Majónes: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], Sýrður rjómi, egg, olía, krydd, hvítlaukur, ristud paprika

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

### Miðvikudagur – Wednesday

**Súpa - soup:** Vatn, sveppir, Jurtarjómi: [Súrmjólk, full hert pálmaolía, rjómi 6%, pálmaolía, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], Kjúklíngakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], krydd, olía, **hveiti**

**Aðalréttur:** Nautahakk, mjólk, **hveiti**, tómatur, grænmeti, Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlig bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], krydd, eldipipar, hvítlaukur, Majónes: [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sætt sinnep, kokteilávestir

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

### Fimmtudagur - Thursday

**Súpa - soup:** Vatn, tómatur, grænmeti, Jurtarjómi: [Súrmjólk, full hert pálmaolía, rjómi 6%, pálmaolía, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)] **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], Kjúklíngakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **hveiti**

**Aðalréttur:** Kalkúnabringur, sætkartöflur, beikon, ferskjur, epli, Samlokubrauð: [HVEITI, vatn, repjuolía, salt, ger, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300)].gráðostur, smjör, Jurtarjómi: [Súrmjólk, full hert pálmaolía, rjómi 6%, pálmaolía, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)]mais,hveiti

### Föstudagur - Friday

**Aðalréttur – Aðalréttur:** Kjúklíngur, macarónur( hveiti, vatn) egg, Ostur: [mjólk, undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)] corn fleks( korn, sykur, malt bragðefni), Rjómaostur: [Mjólk, áfir, rjómi, salt, bindiefni (gúargúmmi), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar]

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

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