

MENY

OM DU BARE ER LITT SMÅSULTEN

SNACK TALLERKEN

Tallerken med mini meksikanske vårruller, løkringer, mozzarella og søtpotet sticks. Serveres med rømedressing og bbq-saus.

76

TORTILLACHIPS

Serveres med tomatsalsa og rømedressing.

59

SALATER

LUN THAI KYLLING OG NUDLER

Salat med stekte nudler, marinert kylling og sukkererter vendt i en spennende chilli- og hvitløksdressing. Toppes med fersk chili og finhakket persille.

158

LUN KYLLING & BACON

Sprø salat med stekt kyllingfilet og bacon, cherrytomater, krutonger og cæsardressing

158

GRØNN GLEDE (VEGETAR)

Frisk salat med avokado, agurk, tomat, rødløk, og pulled Vegme*. Serveres med en asiatisk ingefærdressing.

168

*Våre burgere er 150g og blir godt stekt, men ønsker du en annen stekegrad, ordner vi selvsagt det. Tilbehør bestilles ved siden av slik at du får størst mulig valgfrihet.

GROVKVERNET STORFEKJØTT HAMBURGERE STEKT ETTER KUNSTENS REGLER*

Alle våre hamburgerretter kan du få med Vegme som vegetar variant.

KOKs KLASSISKE BURGER

Toppes med chipotlemajones, frisk salat, tomater, rødløk og ristet champignon.

134

KOKs TEXMEX BURGER

Toppes med cheddar ost, frisk salat, guacamole, tortillachips og mexikansk tomatsalsa.

141

KOKs BBQ BURGER

Toppes med aioli, frisk salat, tomat, sylteagurk, BBQsaus og sprøstekte løkringer.

139

KOKs PULLED VEGME* BURGER

Toppes med aioli, frisk salat og asiatisk ingefærdressing

115

EKSTA TILBEHØR TIL BURGER:

Cheddarost	10	Aioli	10
Pommes frites	25	Chipotlemajones	12
Båtpoteter	25	Bacon	19
Søtpoteter	39	Løkringer	42
Sidesalat	39	Tortillachips	20
Guacamole	29	EKSTRA BURGER	53

*Vegme er 100% vegansk GMO-fri soyaprotein. Det er plantebasert og har færre kalorier enn de fleste typer kjøtt.

VED MATALLERGI OG INTOLERANSE - SPØR OSS!



Ren matglede!

OMELETT

Vi lager våre omeletter med egg fra frittgående høner.
Serveres med sidesalat, brød og kok's urtesmør.

Du kan velge mellom:

SJAMPINJONG 112
REKER 139
OST OG SKINKE 129

Ekstra tilbehør til omelett:

Skinke	15	Bacon	19
Røkelaks	25	Ost	10
Vegeme	25	Ovnsbakte	
Avocado	25	grønnsaker	25

SKIKKELIG

SULTEN

FISH & CHIPS

Fritert torskefisk og pommes frites.
Serveres med smørdampede grønne erter og KOK's remulade.

148

BIFFSNADDER

Saftige og møre pannestekte kjøttstrimler av storfe og grønnsaker,
serveres med båtpotet, bearnaise saus og frisk salat

225

LASAGNE

Nordmenn har mange favoritter fra det italienske kjøkken,
deriblant lasagne. Ovnsretten består av kjøttsaus og ostesaus som
legges lagvis med pastaplater. Serveres med en liten sidesalat,
brød og kok's urtesmør følger med.

167

BACALAO

Denne fiskeretten finnes i ulike varianter over hele verden.
Her på KOK er det den tomaterte utgaven vi serverer.
Serveres med brød og KOK's urtesmør

169

ANBEFALES!

Se egen tavle for innhold og pris på
DAGENS KOK

DAGENS

VED MATALLERGI OG INTOLERANSE - SPØR OSS!

BRUNCH

EGG OG BACON

KOK's tallerken er basert på toppselgeren English breakfast.
Denne består av bacon, stekt egg og tomatbønner.

Serveres med ristet brød og smør

115

BRUSCHETTA SANDWICH MED KYLLINGBRYST

To skiver med surdeigsbrød og håndskåret kyllingbryst, italiensk
tomatsalat, aioli og basilikumpesto.

124

SKIKKELIG OSTESMØRBRØD

Dette er retten for deg som glad i smeltet ost.
Mellom to skiver surdeigsbrød, legger vi mengder med ost,
sammen med kokt skinke. Ved siden av, i en dippskål får du
ostesaus som består av cheddar og fondue-ost. DEILIG!

139

BRESERT KYLLINGLÅR

Kyllingen er først grillet, deretter bresert i ovn en time i sin
egen kraft sammen med aromatiske urter. Serveres med ovnsbakte
grønnsaker og tomat saus. Brød og KOK's urtesmør følger med.

129

KOKs BRUNCH-TÅRN - SKAPT FOR Å DELES

Et komplett og variert måltid. På fatet finner du vår deilige
slider burger, brie, Santa Cristina spekeskinke, rugbrød,
røkelaks og reker. Det følger med fikenkompott,
oliven, aioli, frisk salsasalat, druer, appelsin,
grapefrukt og focaccia brød.
Kaffe/te og juice følger også med

240

(min. 2. pers)





KAFFE (inkl. én påfyll) 33

Vår kaffe er Rainforest Alliance-sertifisert



RAINFOREST ALLIANCE er en uavhengig merking med fokus på å bevare det biologiske mangfoldet, bærekraftige dyrkingsmetoder og dyrkernes vilkår og muligheter til å forsørge seg selv.

ESPRESSO	29
AMERICANO	33
CORTADO	37
CAPPUCCINO	39
KAFFE LATTE	40
KAFFE MOCCA	47
WHITE MOCCA	45

Vår espresso er Fairtrade-sertifisert



FAIRTRADE INTERNATIONAL

FAIRTRADE er en uavhengig produktmerking med fokus på menneskerettigheter. Bonden garanteres en minstepris og kooperativet får en ekstra premie. Det skaper forutsetninger for bedre arbeids- og levevilkår.

CHAI LATTE 39

TE spør oss om utvalg 29

VARM SJOKOLADE 39

EKSTRA TILBEHØR 6

Akasie honning
Ekstra shot espresso,
Krem
Soyamelk



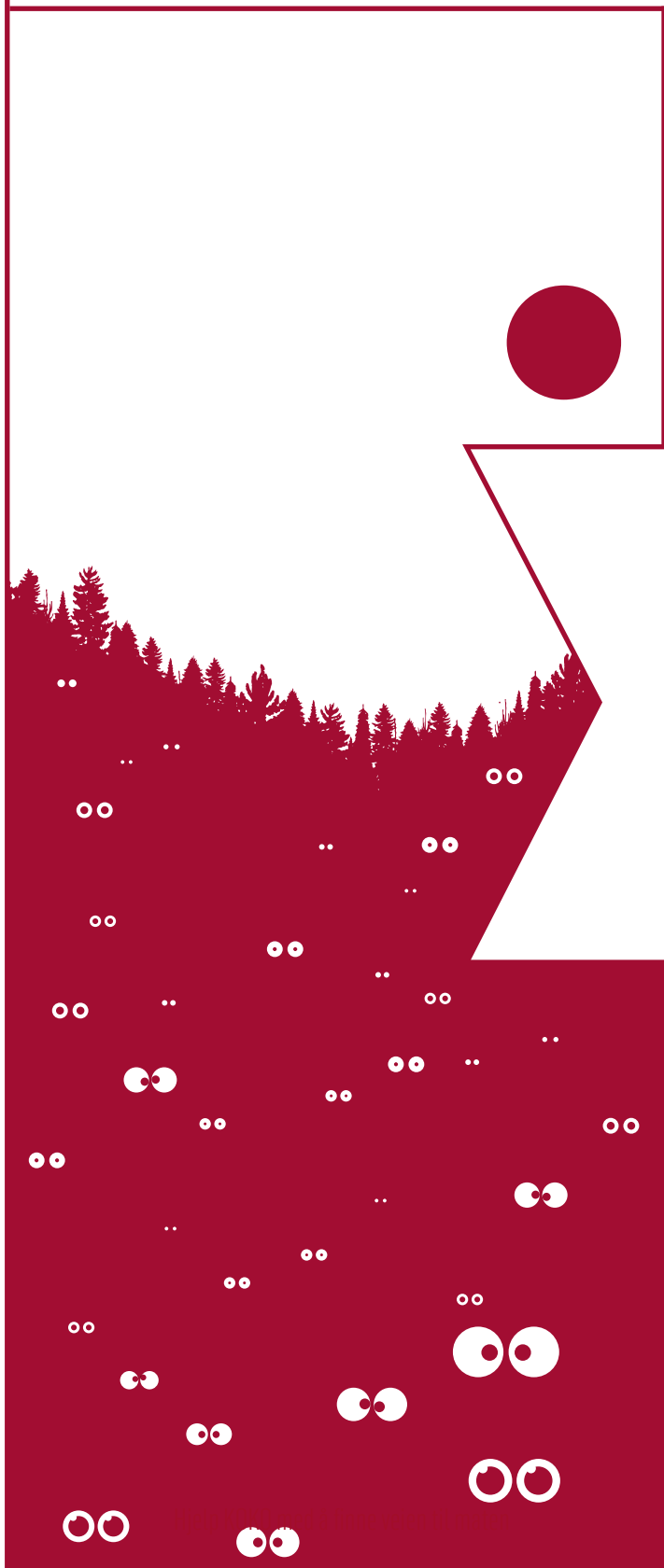
VED MATALLERGI OG INTOLERANSE - SPØR OSS!

Ren matglede!
KAFFEKORT! Vi spanderer hver 7. valgfri varm drikke.

Små folk skal ha
skikkelig mat
Skulle bare mangle!

KOKO

Joho!
Dette er kanskje Norges
beste barnemeny.



LASAGNE

Serveres med salat og baguette.

79

KYLLINGWOK

- med nudler og grønnsaker.

79

TO SLIDER BURGERE

Toppes med salat, agurk og tomat. Serveres med pommes frites.

79

KOKs MATBOKS

Ost- og skinketoast serveres med et utvalg barnevennlige
og friske grønnsaker ved siden av

79

FOR DE ALLER MINSTE

BRØDSKIVE

En skive grovt brød med leverpostei eller ost

25

PANNEKAKER

Serveres med blåbærsyltetøy.

49

VED MATALLERGI OG INTOLERANSE - SPØR OSS!

ETISK

KJØKKEN **KOK** OG KAFFE

er stedet du skal føle deg hjemme, selv midt i den travleste hverdagens kaos. Da er det viktig å kunne slappe helt av, senke skuldrene og nyte god mat og drikke. Hos oss skal du kunne spise med god samvittighet. Det er viktig for både oss og for planeten, og vi håper det utgjør en forskjell også hos deg.

Selv om vi arbeider med miljø og bærekraftige løsninger på mange områder, er det spesielt **3** saker vi gjør en ekstra innsats på.

Dette utgjør en stor del av vår hverdag og er noe vi bryr oss ekstra mye om.

”

Hver dag fører vi en oversikt over hvor mye mat som er til overs, og gjør forbedringer for å redusere dette.

”

1

MATSVINN

Mat er selveste hjerteroten hos oss i Kjøkken og Kaffe. Hver dag åpner vi dørene for å servere våre gjester rause måltider laget med kjærlighet. Mat er bokstavelig talt vårt levebrød, og vi behandler råvarene deretter. Å kaste mat er å kaste bort verdifulle ressurser, og vi jobber hele tiden for å forbedre oss på dette området. Vi ønsker både å redusere matsvinn og å finne smarte løsninger for den overskuddsmaten vi har på slutten av dagen.

Menyen hos KOK er utviklet for å skape minst mulig matsvinn. Vi bruker mange av de samme ferske råvarene i våre retter, men tilbereder dem på ulike måter slik at smaksopplevelsen blir spennende og variert. Slik holder maten seg ferskere, og vi må kaste mindre. Samtidig krever dette mindre transportering av varer. Det tror vi er bedre for både deg, oss, og miljøet.

Kunnskap er første steg mot å redusere matsvinn, og det er derfor viktig for oss å vite hvilken mat som er til overs mot slutten av dagen. Hver dag fører vi en oversikt over hvor mye mat som er til overs, og gjør forbedringer for å redusere dette.

Fra første åpningsdag vil KOK selge overskuddsmat i matredderappen Too Good To Go. Vi vet at vi må samarbeide for å få til de beste resultatene, og vi heier på slike løsninger som gjør det lett for både oss og våre gjester å redde deilig mat fra å bli kastet.



Ren matglede!

ALLE SMÅ TILTAK GIR STORE MILJØGEVINSTER

MAT OG DRIKKE MED GOD SAMVITTIGHET



2

KAFFE

Hos KOK- Kjøkken & Kaffe verdsetter vi de gode stundene, og vi vet at gode minner skapes over en kopp rykende varm kaffe. Vi er stolte over å kunne servere våre gjester en kaffe som kan nytes med god samvittighet, helt fra første slurk til siste dråpe.

Vår kaffe er Rainforest Alliance-sertifisert og vår espresso er FairTrade-sertifisert. Nordmenn er en av de største kaffedrikkere i verden, og derfor er vi stolte av at vår kaffe er bærekraftig produsert, sikrer bedre lønninger og hjelper jordbruket å produsere enda mer kaffe. Hos KOK- Kjøkken & Kaffe verdsetter vi de gode stundene, og vi vet at gode minner skapes over en kopp rykende varm kaffe. Vi er stolte over å kunne servere våre gjester en kaffe som kan nytes med god samvittighet, helt fra første slurk til siste dråpe.

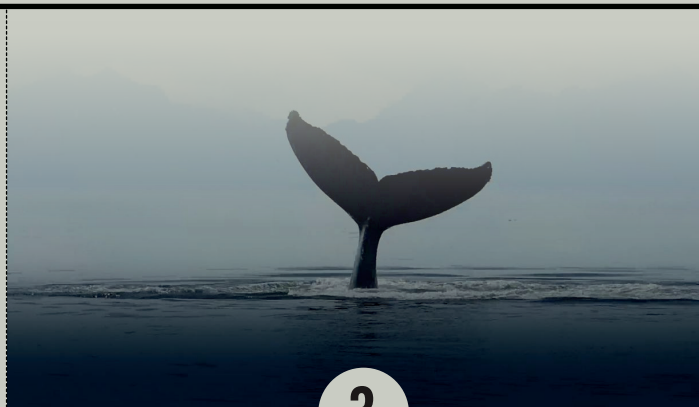


FAIRTRADE
INTERNATIONAL

KOKs espresso er FairTrade-sertifisert. Det betyr at bønder som produserer får bedre betalt og arbeider under gode arbeidsforhold. Kaffe er en av verdens råvarer med størst risiko for brudd på menneske- og arbeidsrettigheter. Derfor er vi stolte av at vår kaffe bidrar til å endre dette. Kaffe produseres videre i områder som er svært utsatte for klimaendringer. Vår FairTrade-sertifiserte kaffe bidrar til økt kunnskap og muliggjør investeringer i bedre produksjonsmetoder slik at bøndene får mer forutsigbare inntekter.



KOKs kaffe er Rainforest Alliance-sertifisert. Det betyr at kaffen er produsert under forhold som er bedre for miljøet, spesielt med tanke på avskoging og andre miljødeleggelser. Samtidig sikrer ordningen at bøndene arbeider under mer verdige forhold. Nordmenn er en av de største kaffedrikkere i verden, og derfor er vi stolte av at vår kaffe er bærekraftig produsert og hjelper jordbruket å produsere enda mer kaffe.



3

EMBALLASJE

God emballasje er helt nødvendig for å bevare smak og kvalitet i maten, og det er derfor en viktig del av KOK - Kjøkken og Kaffe.

Vi gjør mange store og små tiltak for å redusere og forbedre emballasjeb Bruken vår. Vi ønsker å fase ut all engangsemballasje av plast, og er allerede på god vei til å oppnå dette. Som et alternativ til plastemballasje benytter vi produkter laget av for eksempel papp og papir.

Sugerør havner lett i naturen, og kan gjøre stor skade på dyr- og fugleliv. Derfor har vi valgt å ikke gi ut sugerør til alle som kjøper drikke, men de som trenger et sugerør får selvsagt utdelt et sugerør i papp.

I tillegg til å bruke emballasje av fornybare materialer, ønsker vi i størst mulig grad å tilby emballasje som er produsert her i Norge.

Vi ønsker å gjøre det vi kan for å redusere vår emballasjeb Bruk, og legger også til rette for at våre gjester skal kunne bidra på enkle og smarte måter. For eksempel gir vi deg 10 kroner i rabatt dersom du har med din egen kopp når du kjøper take-away kaffe. På denne måten kan du bidra til å redusere bruken av engangskopper, samtidig som kaffen din holder seg varm lengre.

Vi jobber hardt for å fjerne all plastemballasje og sørge for at annen emballasje vi bruker er bærekraftig produsert. Selv om vi benytter slik emballasje, må vi likevel sørge for at dette ikke forsvinner i naturen. Vi skal gjøre vårt beste for å vise deg hvordan du kan sortere emballasje fra KOK, og håper du hjelper oss med å fullføre det siste steget for fornuftig emballasjeb Bruk.



ALLE SMÅ TILTAK GIR STORE MILJØGEVINSTER

Ren matglede!

MAT OG DRIKKE MED GOD SAMVITTIGHET