

# MENY

OM DU BARE ER LITT

## SMÅSULTEN

### SNACKTALLERKEN

Meksikanske minivårruller, løkringer, mozzarella og søtpotetsticks. Serveres med rømmedressing og BBQ-saus.

89

### TORTILLACHIPS VEGETAR

Serveres med salsa og rømmedressing.

59

## SALATER

### LUN THAI-KYLLING OG NUDLER

Stekte nudler, marinert kylling og sukkererter vendt i chili- og hvitløksdressing. Toppes med fersk chili og bladpersille.

169

### LUN KYLLING OG BACON

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

169

### GRØNN GLEDE VEGETAR

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

139

\*Våre burgere er 150g og blir godt stekt, men ønsker du en annen stekegrad, ordner vi selvsagt det.  
Alle burgere kan lages som vegetar.

GROVKVERNET STORFEKJØTT

## HAMBURGERE

STEKT ETTER KUNSTENS REGLER\*

SERVERES MED POMMES FRITES.

### KOKs KLASSISKE BURGER

Chipotlemajones, frisk salat, tomater, stekt rødløk og ristet sjampinjong.

169

### KOKs TEXMEX BURGER

Gratinert tortillachips, cheddarost, frisk salat og guacamole.

169

### KOKs BBQ BURGER

Aioli, frisk salat, tomat, sylteagurk, BBQ-saus og sprøstekte løkringer.

169

### KOKs PULLED VEGME\* BURGER VEGETAR

Aioli, frisk salat, sprø grønnsaker og asiatisk ingefærdressing.

139

## EKSTRA TILBEHØR ALLE RETTER

Cheddarost	19	Aioli	19
Pommes frites	33	Chipotlemajones	19
Båtpoteter	33	Bacon	23
Søtpoteter	39	Løkringer	19
Sidesalat	39	Tortillachips	23
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!



*Den matglede!*

# OMELETT

Vi lager våre omeletter med egg fra frittgående høner.  
Serveres med sidesalat, brød og meierismør.

Du kan velge mellom:

**SJAMPINJONG** VEGETAR 139  
**REKER** 139  
**OST OG SKINKE** 139

Ekstra tilbehør til omelett:

Skinke	15	Bacon	23
Røkelaks	25	Ost	15
Vegme	25	Ovnsbakte	
Avocado	25	grønnsaker	25

SKIKKELIG

## SULTEN

### FISH & CHIPS

Fritert hvit fisk og pommes frites. Serveres med smørdampede grønne erter og en fyldig remulade.

159

### BIFFSNADDER

Pannestekt oksekjøtt og grønnsaker.  
Serveres med båtpoteter, bernaisesaus og frisk salat.

225

### LASAGNE

Serveres med en liten sidesalat, brød og urtesmør.

169

### BACALAO

Serveres med brød og urtesmør.

169

### PASTA CARBONARA

Lages med fløtesaus og bacon.

159

## BRUNCH

### EGG OG BACON

Stekt egg, bacon, båtpoteter og tomatbønner.  
Serveres med ristet brød og smør.

119

### BRUSCHETTA SANDWICH

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

129

### SKIKKELIG OSTESMØRBRØD

Smeltet ost og skinke mellom to skiver surdeigsbrød.  
Serveres med en skål ostesaus av cheddar og fondue-ost.

139

### BOBOLI MED KYLLING

Lunt bobolibrød fylt med marinert kylling, frisk salat og hvitløksdressing.

159

# DAGENS



**ANBEFALES!**

Se egen tavle for innhold og pris på  
DAGENS KOK

VED MATALLERGI OG INTOLERANSE - SPØR OSS!



## KAFFE (inkl. én påfyll) 35

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	35
CORTADO	39
CAPPUCCINO	39
KAFFE LATTE	42
KAFFE MOCCA	49
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 45

TE spør oss om utvalg 35

## VARM SJOKOLADE 45

## EKSTRA TILBEHØR 6

Akasiehonning  
Ekstra shot espresso  
Krem  
Soya



*Den matglede!*

VED MATALLERGI OG INTOLERANSE - SPØR OSS!

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.

INKLUDERT DRIKKE!  
VELG MELLOM HONEST KIDS ELLER KULI

## PØLSE

Serveres med pommes frites.

79

## LASAGNE

Serveres med salat og minibrød.

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 grønnsaker.

79

## FOR DE ALLER MINSTE

### PANNEKAKER

Tre pannekaker med blåbærsyltetøy.

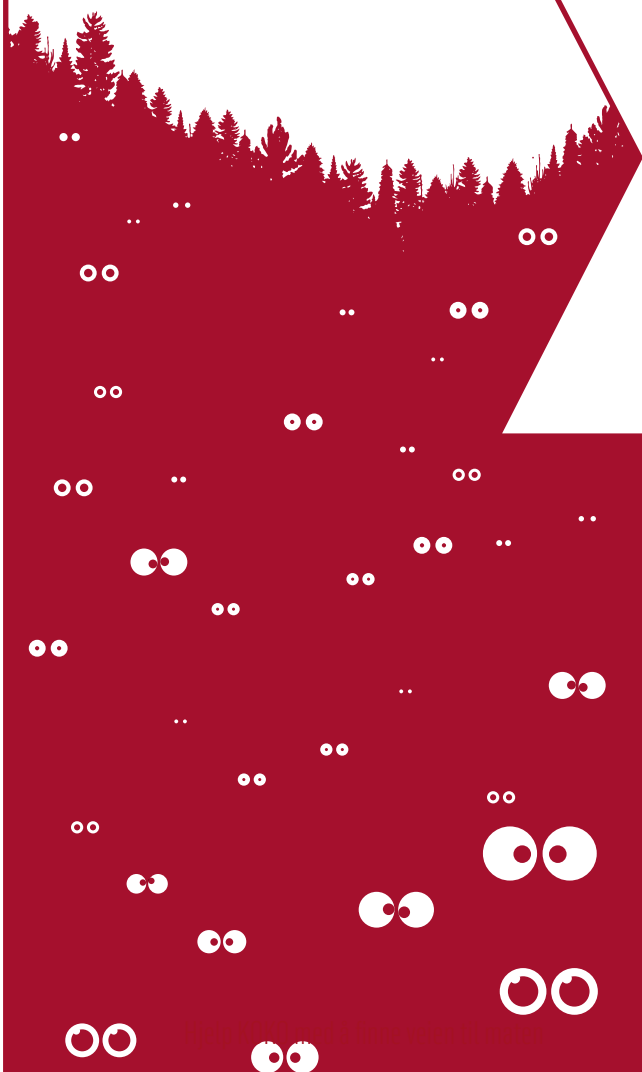
79

### BRØDSKIVE

En skive grovt brød med leverpostei eller ost

49

GJELDER BARN T.O.M. 12 ÅR  
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 hjertet 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.



Too Good To Go



*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 kaffedrikkerne 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 miljødeleggelsler. Samtidig sikrer ordningen at bøndene arbeider under mer verdige forhold. Nordmenn er en av de største kaffedrikkerne 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 emballasjebruk, 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 emballasjebruk.



ALLE SMÅ TILTAK GIR STORE MILJØGEVINSTER

*Ren matglede!*  
MAT OG DRIKKE MED GOD SAMVITTIGHET