

# Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 22

29.5.2023

2.6.2023

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

## Aðalréttur

29.5.2023 Mánudagur	30.5.2023 Þriðjudagur	31.5.2023 Miðvikudagur	1.6.2023 Fimmtudagur	2.6.2023 Föstudagur
	<b>Inversk karrýsúpa</b>	<b>Grænmetisúpa með byggji</b>	<b>Hvítaspássúpa</b>	<b>Kakósúpa með tvíbökum</b>
Lokað	Nautapottréttur "Bourguignon" með kartöflumús	Steiktur steinbítur í raspi ásamt volgu kartöflusalati og remúlaði	Nauta Rib eye með soðsösu, kartöflugratín, og rôtargrænmeti í timían og rósmarín	Grísk Souvlaki Kjúklingur í pítabrauði ásamt lauk, grænmeti og tzatziki sósu

## Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	<b>Inversk karrýsúpa</b>	<b>Grænmetisúpa með byggji</b>	<b>Hvítaspássúpa</b>	<b>Kakósúpa með tvíbökum</b>
Lokað	Steikt ýsa í sítrónupipar með steiktum kartöflum, salati og kaldri dressingu	Kjúklingur Supreme með sveppum og hrísgrjónum	Ofnbakaður þorskur í tómát og timían ásamt smælki kartöflum og salati	Langa í tælenskri kókos- og karrýsösu ásamt hrísgrjónum og salati

## Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Lokað	Cobb salat - Ferskt salat með kjúklingi, beikoni, avókadói, gráðosti, eggjum og dressing	"Maczanka krakowska" Samloka með rifnu svínakjöti, súrum agúrkum, osti og sinnepssösu ásamt frönskum kartöflum	Vefja með reyktum laxi, sætum kartöflum, agúrku, papriku, salati, avókadói og piparrótarsösu	Blandað salat með þunnt sneiddu nautakjöti, chimichurri dressingu ásamt sætum kartöflum og hvítlauksösu

## Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Lokað	Sætkartöflu, papriku og baunabollur með heitri tómát- og kúmensösu og hrísgrjónum	Blómkáls og svartbaunapottréttur með kókosmjólk, tómát, hvítlauk, lauk og grænmeti	Grænmetisgratín með kartöflumsmælki, salati og brauði	Blómkáls og möndlubuff með salati, sætum kartöflum og dressing

## Innihaldslýsingar – Ingredient's descriptions

Í eldhúsi Kokkanna eru 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.

Ávöxtur

Aðalréttur:

**Mánudagur**

Valréttur:

Sérréttur:

[Vegan Réttur:](#)

## Priðjudagur

### Súpa:

Vatn, karrý, 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], krydd, **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)]

### Aðalréttur:

Naut, tómatur, Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], krydd=Garam Masala, grænmeti, maizena mjöl, hvítlaukur, kartöflur, Bacon sneitt innihald: Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjBacon sneitt innihald: Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddb bragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451., sveppir,,rauðvín,ra uðvínseðik, **hveiti**, krydd, lárviðarlauf, gulrætur, kartöflur, olía, salt

### Valréttur:

Ýsa, kartöflur, **hveiti**, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], salt, pipar, krydd

### Sérréttur:

Salat, kjúklingur, beikon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddb bragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], avókadó, **gráðostur** [nýmjólk, salt, hleypir, **mjólkursýrugerlar**, penicillium roqueforti], grænmeti, **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], hvítlaukur, salt, krydd, olía

### Vegan Réttur:

Sætarkartöflur, kjúklingabaunir, paprika, hrísgrjón, tómatur, vegan rjóni [Vatn, fullhert páлмаolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], kúmen, **hveiti**, krydd, salt

## Miðvikudagur

### Súpa:

Vatn, grænmeti, bygg, Vegan rjómi: [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni]  
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], **hveiti**, krydd

### Aðalréttur:

**Steinbítur, hveiti, egg, raspur** [**Hveiti**, salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, ristað **hveiti, hveitiklið**, bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), gæti innihaldið snefil af **sesam**], krydd, kartöflur, laukur, capers, dill, **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), síra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], remúpúrra [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, **hveiti**, agúrka, **sinnepsduft**, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202]

### Valréttur:

Kjúklingur, rjómaostur [**Mjól**, **áfir, rjómi**, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], jurtarjómi [**Súrmjól**, full hert páлмаolía, **rjómi** 6%, páлмаolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], sveppir, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **hveiti**, olía, hrísgrjón, krydd, salt

### Sérréttur:

**Brauð** [**HVEITI**, kartöflur 17%, **EGG**, sykur, repjuolía, ger, vatn, gljái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykur, maltódestrín, sterkja), **HVEITIGLÜTEN**, maísterkja, salt, ýruefni (E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).], svínakjöt, súrar agúrkur [gúrkur, vatn, sykur edik, salt, krydd (hvítur pipar)], **ostur** [**mjól**, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **sinnep**, **majónes**, kartöflur, olía, krydd, salt, kokteilsósa [repjuolía, tómatsoða (tómatþykkni, sykur, salt, laukduft), **sinnep**(vatn, sykur, edik, **sinnepsfræ**, hveiti, salt, krydd, bragðefni), **eggjarauður**, sykur, salt umbreytt sterkja (úr mais),

### Vegan Réttur:

Blómkál, svartar baunir, kartöflur, kókosmjól, tómat, laukur, hvítlaukur, **Grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar, krydd

edik, krydd, bindiefni (E412, E415), síra (E330, E260), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar, krydd ]

## Fimmtudagur

### Súpa:

Vatn, hvítur aspas,  
**Jurtarjóni:** [Súrmjólk, full hert pálmaolía, **rjóni 6%**, pálmaolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], grænmeti, Kjúklíngakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(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, krydd

### Aðalréttur:

Nautakjöt, timían, hvítlaukur, nautasoð, **Jurtarjóni:** [Súrmjólk, full hert pálmaolía, **rjóni 6%**, pálmaolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], kartöflur, gulrót, nípa, **sellerýrót**, krydd, salt og pipar

### Valréttur:

**Porskur**, tómatur, timían, kartöflur, grænmeti, olía, salt, krydd

### Sérréttur:

Reyktur **lax**, **hveiti**, olía, sætar kartöflur, agúrka, paprika, salat, avókadó, **piparrótarsósa:** [majónes: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), síra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sýrður rjóni:** [Undanrenna og **rjóni**, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], sykur, sítrónusafi, piparrót]

### Vegan Réttur:

Brokkólí, gulrót, blómkál, nípa, nýrnabaunir, kartöflur, Vegan rjóni: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], **Vegan majónes:** [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, **sinneps**(vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd, bragðefni), **sinnepsduft**, krydd, rotvarnarefni (E202, E211, E260), bindiefni (E415), síra (E330), litarefni (E160a)], Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar, krydd

## Föstudagur

### Dessert:

**Mjólk**, kakó, súkkulaði, sykur, salt, kartöflumjöl, **tvíbökur** [**hveitimjöl**, repjuolía, pálmaolía, sykur, þurrger, salt, askorbínsýra]

### Aðalréttur:

Kjúklingur, **pítubrauð** [**Hveiti**, vatn, sykur, ger, **sesamfræ**, repjuolía, salt, glúkósi, ýruefni (E472e), **hveitiglúten**, mjölmeðhöndlunarefni (E300), ensím. Framleitt í fyrirtæki þar sem unnið er með **soja**, **hnetur**, **egg** og **mjólkurafurði**], laukur, salat, paprika, **tzatziki** (**jógúrt** [**nýmjólk** sýrð með jógúrtgerlum og síuð]), sítróna, olífuolía, agúrka, dill, hvítlaukur, salt, pipar), olía, salt, krydd

### Valréttur:

**Langa**, kókosmjólk, karrý [rauður eldpirar, shallotlaukur, hvítlaukur, sítrónugras, salt, engifer, turmerik, cumin, koriander fræ, kanill, múskat], hrísgrjón, salat (salat, gúrka, paprika, tómat), olía, krydd, salt

### Sérréttur:

Nautakjöt, sætar kartöflur, salat, paprika, olía, hvítlaukur, laukur, koriander, **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], salt, pipar, krydd

### Vegan Réttur:

Kjúklingabaunir, blómkál, möndlur, sætar kartöflur, **Vegan majónes**: [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, **sinneps**(vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd, bragðefni), **sinnepsduft**, krydd, rotvarnarefni (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)], salt, pipar, krydd

## Grill seðill

### Hamborgari:

Nautahakk,  
**Hamborgarabrauð:**  
**[HVEITI,** kartöflur 17%,  
**EGG,** sykur, repjuolía, ger,  
vatn, gljái (vatn,  
sólblómaolía,  
grænmetisprótein (bauna,  
kartöflu, bóndabauna),  
þrúgusykur, maltódestrín,  
sterkja), **HVEITIGLÚTEN,**  
maíssterkja, salt, ýruefni  
(E471, E481),  
mjölmeðhöndlunarefni  
(E300).], kartöflur, hvítkál,  
gulrætur, **Majónes:**  
[Repjuolía, vatn,  
**eggjarauður,** sykur, salt,  
krydd, **sinnepsduft,**  
bindiefni (E412, E415), sýra  
(E260, E330), rotvarnarefni  
(E202, E211)],

**sætt sinnep,**  
kokteilávéxtir, **kokteilsósa:**  
[repjuolía, tómatsoða  
(tómatþykkni, sykur, salt,  
laukduft), **sinnep**(vatn,  
sykur, edik, **sinnepsfræ,**  
**hveiti,** salt, krydd,  
bragðefni), **eggjarauður,**  
sykur, salt umbreytt sterkja  
(úr mais), edik, krydd,  
bindiefni (E412, E415), sýra  
(E330, E260), rotvarnarefni  
(E202, E211), salt, pipar,  
krydd ], olía, salt, pipar

### Samloka:

**Samlokubrauð:** **[HVEITI,**  
vatn, repjuolía, salt, ger,  
ýruefni (E481),  
mjölmeðhöndlunarefni  
(E300).], skinka, Ostur:  
**[mjólk, undanrenna,** salt,  
ostahleypir, rotvarnarefni  
(E252)], kartöflur, hvítkál,  
gulrætur, **Majónes:**  
[Repjuolía, vatn,  
**eggjarauður,** sykur, salt,  
krydd, **sinnepsduft,**  
bindiefni (E412, E415), sýra  
(E260, E330), rotvarnarefni  
(E202, E211)], **sætt sinnep,**  
kokteilávéxtir, **kokteilsósa:**  
[repjuolía, tómatsoða  
(tómatþykkni, sykur, salt,  
laukduft), **sinnep**(vatn,  
sykur, edik, **sinnepsfræ,**  
**hveiti,**

salt, krydd, bragðefni),  
**eggjarauður,** sykur, salt  
umbreytt sterkja (úr mais),  
edik, krydd, bindiefni  
(E412, E415), sýra (E330,  
E260), rotvarnarefni (E202,  
E211), salt, pipar, krydd ],  
olía, salt, pipar

### Kjúklingur:

Kjúklingur, kartöflur,  
hvítkál, gulrætur, **Majónes:**  
[Repjuolía, vatn,  
**eggjarauður,** sykur, salt,  
krydd, **sinnepsduft,**  
bindiefni (E412, E415), sýra  
(E260, E330), rotvarnarefni  
(E202, E211)], **sætt sinnep,**  
kokteilávéxtir, **kokteilsósa:**  
[repjuolía, tómatsoða  
(tómatþykkni, sykur, salt,  
laukduft), **sinnep**(vatn,  
sykur, edik, **sinnepsfræ,**  
**hveiti,** salt, krydd,  
bragðefni), **eggjarauður,**  
sykur, salt umbreytt sterkja  
(úr mais), edik, krydd,  
bindiefni (E412, E415), sýra  
(E330, E260), rotvarnarefni  
(E202, E211), salt, pipar,  
krydd ], olía, salt, pipar

### Djúpsteikur fiskur:

**Þorskur, hveiti, egg,**  
**Brauðraspur:** **[Hveiti,** salt,  
sykur, smjörlíki (repjuolía,  
kókosolía, pálmkjarnaolía,  
vatn, salt, bindiefni (E322  
úr sólblómum, E471,  
bragðefni, litarefni  
E475), **ger, ristað hveiti,**  
(E160a)), **ger, ristað hveiti,**  
**hveitiklíð,** bindiefni  
(E472e, E471, E481),  
mjölmeðhöndlunarefni  
(E300), gæti innihaldið  
snefil af **sesam]** kartöflur,  
hvítkál, gulrætur, **Majónes:**  
[Repjuolía, vatn,  
**eggjarauður,** sykur, salt,  
krydd, **sinnepsduft,**  
bindiefni (E412, E415), sýra  
(E260, E330), rotvarnarefni  
(E202, E211)], **sætt sinnep,**

kokteilávéxtir, **kokteilsósa:**  
[repjuolía, tómatsoða  
(tómatþykkni, sykur, salt,  
laukduft), **sinnep**(vatn,  
sykur, edik, **sinnepsfræ,**  
**hveiti,** salt, krydd,  
bragðefni), **eggjarauður,**  
sykur, salt umbreytt sterkja  
(úr mais), edik, krydd,  
bindiefni (E412, E415), sýra  
(E330, E260), rotvarnarefni  
(E202, E211), salt, pipar,  
krydd ], olía, salt, pipar

