

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466
Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Vika 23

5.6.2023

9.6.2023

Aðalréttur

5.6.2023 Mánudagur	6.6.2023 Þriðjudagur	7.6.2023 Miðvikudagur	8.6.2023 Fimmtudagur	9.6.2023 Föstudagur
Ávöxtur	Minestrone súpa	Paprikusúpa og tómatsúpa	Mango-karrysúpa með spínati	Eftirréttur
Ýsa í rauðu pestói með steiktum kartöflum, salat og brauð	Spaghetti bolognese með salati og hvítlauksbrauði	Suðurríkja steiktur þorskur með kaldri dressingu, kartöflum og salati	Grísnitsel með steiktum kartöflum, rauðkáli og rjómlagaðri sveppasósu	Kjúklingur teriyaki með núðlum og salati

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ávöxtur	Grænertu- og beikonsúpa	Paprikusúpa og tómatsúpa	Spínat- og karrysúpa	Eftirréttur
Kjúklingur í rauðu karrý og kókós ásamt hrísgrjónum, salati og brauði	Steikt ýsa með blönduðu grænmeti og hvítlauksdressingu	Sveitabjúgu með uppstúf, soðnum kartöflum, rauðkáli og grænum baunum	Gratíneraður þorskur með púrrulauk, blómkáli og hrísgrjónum	Ofnbakaður þorskur í grænu pestói ásamt "Tzatziki" sósu og soðnum kartöflum

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænmetis-samloka í grófu brauði með tómát, mozzarella, pestó, eggjum, káli og papriku ásamt sætum kartöflum og chillisósu	Beygla með graflaxi, sinnepssósu, rjómaosti, grænmeti og kartöflusalati	Grillað panini með rifnu lambakjöti, mozzarella og rauðlauk ásamt fersku salati og hvítlaukssósu	"Sloppy Joe" samloka með hakki og osti ásamt kartöflubátum, hrásalati og kokteilsósu	Píta með salati, gúrkum, tómötum, langtímaelduðu nautakjöti í garam masala, fetaosti, avókadói ásamt pítusósu og frönskum kartöflum

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Vorrúllur fylltar með hrísgrjónum, grænum baunum og gulrótum ásamt sætri chili sósu og salati	Spaghetti og vegan bolognese	Blómkáls og möndlubuff með hrísgrjónum og dressingu	Bakað „BRICK“ með steiktu hvítkáli, gulrótum, rófum, kjúklingabaunum, sætum kartöflum, papriku og spínati borið fram með mangó-karrý og kókossósu	Köld vefja með döðlumauki, spínati, aspás, mangói, sveppum og gulrótum ásamt steiktu rauðkáli og sætri eldþiparsósu

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:

Ýsa, sólþurkaðir tómatar, parmesan, caswehnetur, olía, **hvítlaukur**, Brauð: [**Hveiti**, vatn, ger, salt], kartöflur, krydd

Mánudagur

Valréttur:

Kjúklingur, rautt karrý: [rauður eldpirar, shallotlaukur, hvítlaukur, sítrónugras, salt, engifer, turmerik, cumin, koriander fræ, kanill, múskat, kúmen], kókosmjólk hrísgrjón Kjúklingur, rautt karrý: [rauður eldpirar, shallotlaukur, hvítlaukur, sítrónugras, salt, engifer, turmerik, cumin, koriander fræ, kanill, múskat, kúmen], kókosmjólk hrísgrjón

Sérréttur:

Fitty brauð: [**HVEITI**, vatn, hörfræ, **LÚPÍNUFRÆ**, þurrkað súrdeig (**RÚGUR**, súrdeigsgerlar), **HVEITIGLÚTEN**, sólblómafræ, **HVEITIKÍM**, salt, **HVEITITREFJAR**, repjuolía, maltextrakt (**BYGG**), eplatrefjar, **HVEITIKLIÐ**, ger, þrúgusykur, ýruefni (E472e, E471, E481), sýrustillir (E341), þykkingarefni (E412), krydd, kalsíumkarbónat, mjölmeðhöndlunarefni (E300). Getur innihaldið leifar af **SESAMFRÆJUM**], **Mozzarella**: [**Mjólk**, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva: Vatn, salt, kalk.], **egg**, **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sætar kartöflur, spínar, tómatar, paprika, **kasjúhnetur**, basil, eldpirar, salt, pipar

Vegan Réttur:

Vorlaukur, gulrætur, núðlur, baunir, sesam olía, sveppir, hveiti, soya baunir, olía, sykur, kartöflusterkja, maizena, salt, soya baunaolía, Sweet chili : Rauður chili pipar, glukósasýróp, hvítlaukur, vatn, sykur, salt, tapíjoka, sítrónusýra (E-330), edik (E-260), Xantangummi (E415).

<u>Súpa:</u>	<u>Aðalréttur:</u>	Priðjudagur <u>Valréttur:</u>	<u>Sérréttur:</u>	<u>Vegan Réttur:</u>
<p>Vatn, grænertur,baunir,beikon, 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)], 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, hveiti</p>	<p>Nautahakk, tómatur, krydd, hvítlaukur, hveiti, paprika, gulrætur, laukur, ostur (mjólk, undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)),Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni]krydd, grænmeti, hveiti, Brauð: [Hveiti, vatn, ger, salt]</p>	<p>Ýsa,Brauðraspur: [Hveiti, salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, ristað hveiti, hveitiklíð, bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), gæti innihaldið snefil af sesam]Majónes: [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], krydd, grænmeti</p>	<p>Beygla: [hveiti, vatn, sykur, salt, ger, malt], graflax: [lax, dillfræ, salt, sykur, fennel, hvítur pipar], graflaxsósa: [sinnep, púðursykur, olía, dill] kartöflur, Majónes: [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], grænmeti, Rjómaostur: [Mjólk, áfir, rjóni, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], salt, pipar, krydd</p>	<p>Oumph hakk [vatn, sojaprótein (24,6%, olía, salt, krydd, brendur sykur], tómatur, svartar baunir, nýrnabaunir, hrísgrjón, tómatapúrra, laukur, hvítlaukur, grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], gulrót, rófa, eplasafi, salt, pipar,hveiti</p>

Súpa:

Vatn, paprika, kókosmjólk, **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], grænmeti, krydd

Aðalréttur:

Þorskur, pancos raspur(hveiti, repjuolía, ger, salt)**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], hvítlaukur, krydd, kartöflur

Miðvikudagur Valréttur:

Kinda, lamba, nauta og grísakjöt (73%), vatn, kartöflumjöl, **SOJAPRÓTEIN**, bindiefni: E451, salt, rotvarnarefni: E250, þráarvarnarefni: E316, mjólk, hveiti, rauðkál, grænarbaunir, kartöflur

Sérréttur:

Fitty brauð: [**HVEITI**, vatn, hörfræ, **LÚPÍNUFRÆ**, þurrkað súrdeig (**RÚGUR**, súrdeigsgerlar), **HVEITIGLÚTEN**, sólblómafræ, **HVEITIKÍM**, salt, **HVEITITREFJAR**, repjuolía, maltextrakt (**BYGG**), eplatrefjar, **HVEITIKLÍÐ**, ger, þrugusykur, ýruefni (E472e, E471, E481), sýrustillir (E341), þykkigarefni (E412), krydd, kalsíumkarbónat, mjölmeðhöndlunarefni (E300). Getur innihaldið leifar af **SESAMFRÆJUM.**], **Mozzarella:** [**Mjólk**, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.], **egg**, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sætar kartöflur, spínar, tómatar, paprika, **kasjúhnetur**, basil, eldpiar, salt, pipar

Vegan Réttur:

Blómkál, kjúklingabaunir, möndlur, hrísgrjón, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **Vegan majónes:** [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, **sinnep**(vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd, bragðefni), sinnepsduft, krydd, rotvarnarefni (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)], hvítlaukur, salt, pipar, krydd

Súpa:
Vatn, spínat, grænmeti, kókosmjólk,
Grænmetiskraftur:
[Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], karrý, **hveiti**, olía, krydd

Aðalréttur:
Grísakjöt, egg, rauðkál, sveppir, Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], Jurtarjóni: [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)], **hveiti**

Fimmtudagur
Valréttur:
Porskur, rjómi, Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], púrulaukur, blókál, hveiti, hrísgrjón, krydd, Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hveiti

Sérréttur:
Nautahakk, **egg**, **hveiti**, **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, **Ostur:** [mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], hvítkál, gulrætur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sætt sinnep**, kokteílávextir,

kokteilsósa: [repjuolía, tómatsósa (tómátþykkni, 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

Vegan Réttur:
Kjúklingabaunir, rófur, gulrót, hvítkál, sætar kartöflur, paprika, spínat, mango, kókosmjólk, kartöflur, Karrý: [túrmerik, kóríander, dillfræ, múskat, eldpipar], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hveiti, olía vatn, hvítlaukur, salt, pipar, vatn

Dessert:

Sykur, jurtaolía, **EGG**, **HVEITI**, sterkja (innih. **GLÚTEN**), súkkulaði (3,7%, sykur, kakómassi, kakósmjör, **SMJÖR**, fituskert kakó, ýruefni (E322 úr **SOJA**)), vatn, fituskert kakó (2,8%), umbreytt sterkja, ýruefni (E472a, E472b, E472e, E475), sætt **MYSUDUFT** (úr **MJÓLK**), salt, bragðefni.

Aðalréttur:

Kjúklingalæri, Teriyaki sósa: **[sojasósa (sojabaunir, hveiti, vatn, salt), sykur, síróp, engifer safi, eplasafi, hrísgrjónavín, maizena, edik, sesamolía, hvítlaukur, engifer, laukur, (E330), (E415), (E202), (E211), núðlur(hveiti, vatn, salt, túrmerik, grænmeti, sojasósa [sojabaunir, hveiti, vatn, salt], sojasósa, grænmeti, krydd**

Föstudagur

Valréttur:

Borskur, kartöflur, **Grísk Jógúrt**: [nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð], spínat, agúrka, hvítlaukur, **kasjúhnetur**, basil, sítróna, mynta, salt, pipar

Sérréttur:

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 **mjólkurafurðir**], nautakjöt, kartöflur, **Salat ostur**: [Ostur 170 g (**mjólk**, salt, mjólkursýrugerlar, ostahleypir) . Krydd olía 155 g (rapsolía, rauðlaukur, hvítlaukur, krydd (basil, timjan, rósmarín, rósapipar)], salat, avókadó, gúrka, tómatar, **pítusósa**: [Repjuolía, vatn, sýrður rjómi(**undanrenna, rjómi, mjólkurprótein, ostahleypir, súrmjólkurgerlar, eggjarauður**, edik, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni E1422, E410, E415, E412, rotvarnarefni E211]

Vegan Réttur:

Aspas, sveppir, gulrót, spínat, mango, döðlur, rauðkál, engifer, eplasafi, hveiti, vatn, olía, sykur, eldpipar, hrísgrjón, salt, pipar

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)],

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, tómatsósa (tómátþykkni, sykur, salt, laukduft), **sinnep**(vatn, sykur, edik, **sinnepsfræ**, **hveiti**,

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, tómatsósa (tómátþykkni, 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, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), **ger, ristað hveiti**, **hveitiglið**, 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**,

sætt sinnep, kokteilávéxtir, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatsósa (tómátþykkni, 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

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

kokteilávéxtir, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatsósa (tómátþykkni, 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