

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 38

18.9.2023

22.9.2023

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

18.9.2023 Mánudagur	19.9.2023 Þriðjudagur	20.9.2023 Miðvikudagur	21.9.2023 Fimmtudagur	22.9.2023 Föstudagur
Kreмуð kjúklingasúpa	Indversk karrýsúpa	Grænmetisúpa með linsubaunum	Hvítaspasúpa	Eftirréttur
Soðin ýsa með kartöflum og lauksmjöri ásamt rúgbrauði	Nautapottréttur "Bourguignon" með kartöflumús	Steiktur steinbítur í raspi ásamt volgu kartöflusalati og remúlaði	Grillað íslenskt nauta Ribeye með piparsósu, kartöflugratíni og rötargrænmeti	Grísk Souvlaki Kjúklingur í pítubrauði ásamt lauk, grænmeti og tzatziki sósu

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Kreмуð kjúklingasúpa	Indversk karrýsúpa	Grænmetisúpa með linsubaunum	Hvítaspasúpa	Eftirréttur
Kjúklingur í karrý með hrísgrjónum salati og brauði	Steikt ýsa í sítrónupipar með steiktum kartöflum, salati og kaldri dressingu	Kjúklingur Supreme með sveppum og hrísgrjónum	Ofnbakaður þorskur í tómata og timían ásamt smælki kartöflum og salati	Langa í tælenskri kókos- og karrýsósu ásamt hrísgrjónum og salati

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Cobb salat - Ferskt salat með kjúklingi, beikoni, avókadói, gráðosti, eggjum og dressing	El Classico Roastbeef langloka með remúlaði, súrum gúrkum og steiktum lauk ásamt sætkartöflu- frönskum	"Maczanka krakowska" Samloka með rifnu svínakjöti, súrum agúrkum, osti og sinnepssósu ásamt frönskum kartöflum	Vefja með reyktum laxi, sætum kartöflum, agúrku, papriku, salati, avókadói og piparrótarsósu	Blandað salat með punnt sneiddu nautakjöti, chimichurri dressingu ásamt sætum kartöflum og hvítlauksósu

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Falafel bollur með kús-kús salati, dressingu og fersku salati	Sætkartöflu, papriku og baunabollur með Ras El Hanut kryddaðri tómatsósu og hrísgrjónum	Blómkáls og svartbaunapottréttur með kókosmjólk, tómata, hvítlauk, lauk og grænmeti	Grænmetisgratin með kartöflumsmælki, salati og brauði	Grísk Souvlaki Oumph í pítubrauði ásamt lauk, grænmeti og vegan tzatziki sósu

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.

Mánudagur

Súpa

Innihald: Vatn, **jurtarjóni** [Súrmjólk, full hert páлмаоlía, **rjóni** 6%, páлмаоlía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], kjúklingur, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], krydd, salt, pipar

Aðalréttur:

Ýsa, kartöflur, **smjör** [Rjóni, salt], laukur, **rúgbrauð** [Rúgur, púðursykur, vatn, **rúgsigtimjöl**, maltextrakt úr **bygg** og **hveiti**, ger, salt.]

Valréttur:

Kjúklingalærkjöt, kartöflur, vatn, **Jurtarjóni**: [Súrmjólk, full hert páлмаоlía, **rjóni** 6%, páлмаоlía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], hveiti, olía, hvítkál, gulrætur, **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sætt sinnep**, salt, pipar, krydd

Sérréttur:

Kjúklingur, beikon, **egg**, **Gráðaostur**: [Nýmjólk, salt, hleypir, mjólkursýrugerlar, Penicillium roquefort], **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], salat, grænmeti, salt, pipar, krydd

Vegan Réttur:

Falafel: [kjúklingabaunir 60%, laukur, sólblómaolía, **hveiti**, steinselja, maizena, salt, krydd, sodíum bíkarbónat], kús-kús, grænmeti, **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)], krydd, salt, pipar

Priðjudagur

Súpa:

Vatn, karrý, 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], 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, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451., sveppir,,rauðvín,ra uðvínsedik, **hveiti**,krydd, lárviðarlauf, gulrætur, kartöflur, **mjólk**, **smjör** [Rjóni, salt], 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:

Brauð: [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti glúten**], **nautakjöt**, kartöflur, **Ostur:** [**mjólk**, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], laukur, **kokteilsósa:** [repjuolía, sýkur, 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], salat, salt, pipar, krydd

Vegan Réttur:

Sætarkartöflur, kjúklíngabaunir, 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, linsubaunir, Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, 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, hveitiklíð**, 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 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)], sveppir, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(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), **HVEITIGLÚTEN**, 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

Vegan Réttur:

Blómkál, svartar baunir, kartöflur, kókosmjól, tómatur, 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

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, 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], **hveiti**, olía, krydd

Aðalréttur:

Nautakjöt, kartöflugratín
Kartöflur 59%, NÝMJÓLK, jurtarjóni (SÚRMJÓLK, pálmaolía hert að hluta, RJÓMI, SÚRMJÓLKURduft, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D-vítamín, salt, litarefni (E160a)), vatn, SMJÖR (RJÓMI, salt), smurostur með papriku 2,1% (OSTUR, SMJÖR, paprika, bræðslusölt (E331, E452), rotvarnarefni (E202)), umbreytt maíssterkja (E1422), kjúklingakraftur (joðsalt, bragðaukandi efni (E621, E635), nautafita, kjúklingafita, kjúklingakjötduft, krydd (SOJA), bragðefni, salt, krydd, gerþykkni, maltodextrín, pálma- og kókosfita fullhertar, sykur, þráavarnarefni (E320, E392)), hvítlauksflögur 0,3%, salt, ýruefni (E472e), ostur [mjólk, undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], rôtargrænmeti, jurtarjóni, nautasöð, olía, salt, pipar

Valréttur:

Porskur, tómat,ur, tímían, 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), sýra (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, **sinnep**(vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd, bragðefni), **sinnepsduft**, krydd, rotvarnarefni (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (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:

Hveiti, vatn, jurtaolíur - pálma, repja og kókos, rúgmjöl, sykur, **ger**, ýruefni E471 og E481, mysa duft, **hveitiglúten**, salt, kartöflusterkju, lyftiefni E450 og E500, **hveititrefjar**, kartöflutrefjar, glúkósa, glúkósasíróp, psyllium hýði, **mjólkurprótein**, curcuma, hveitimeðferðarefni E920, andoxunarefni E220), karamellubragðbætt húð 18% (sykur, jurtaolíur - pálmakjarna, pálma og shea, **nýmjólkurduft**, **undanrennuduft**, mjólkurfita, fituskert kakóduft, bragðefni, ýruefni E322, salt, sýrustillir E330

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, tómatur), 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:

Oumph [Vatn, sojaprótein duft, repjuolía, ilmefni, salt, maltoextrakt, grænmeti (laukur, gulrætur, tómatur), sykur], 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] **Vegan majónes**: [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, **sinnep**(vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd, bragðefni), **sinnepsduft**, krydd, rotvarnarefi (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, maltóðextrín,
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, tómatsoða
(tómatþykkni, 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, 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**,

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

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, 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