

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 40

2.10.2023

6.10.2023

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

2.10.2023 Mánudagur	3.10.2023 Þriðjudagur	4.10.2023 Miðvikudagur	5.10.2023 Fimmtudagur	6.10.2023 Föstudagur
Jógúrt	Rjómalöguð tómatsúpa	Blómkálssúpa	Graskerssúpa	Eftirréttur
Lambakjöt í karrýsösu og grænmeti ásamt hrísgrjónum, salati og brauði	Lax með cashew-pestó ásamt steiktum kartöflum og miðjarahafsgrænmeti	Nautastroganoff með pasta	Kjúklingabringur með piparrjómasösu, maís, salati og hrísgrjónum	Taco skeljar með nauahakki, salsa og sýrðum rjóma

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt	Rjómalöguð tómatsúpa	Blómkálssúpa	Graskerssúpa	Eftirréttur
Pönnusteiktur þorskur með villisveppa risotto, sösu, fersku salati og brauði	Steiktur kjötfarsbollur í brúnni sösu með rabarbarasultu, grænum baunum,	Bleikja Kreóle með sætum kartöflum, sýrðum rjóma og salati	Steiktur þorskur með kaldri dressingu ásamt blönduðu grænmeti og kartöflum	Ýsa í paxo raspi með súrum agúrkum, remúlaði og soðnum kartöflum

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænmetisvefja með hrísgrjónum, avocadói, rauðlauk, sætum kartöflum, sýrðum rjóma og nachosi	Nautabátur í baquette brauði, með hvítlaukssösu, laukhringjum og Pik-Nik	Grillað panini með pepperoní, skinku, mozzarella og rauðlauk ásamt fersku salati og hvítlaukssösu	Pasta salat með avocadói, beikoni og pestói ásamt brauði og sætkartöflum	Píta með skinku, osti, fetaosti og grænmeti ásamt hrásalati, pítusösu og frönskum

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Fyllt paprika með kjúklingabaunum, gulrótum, brokkólí, blómkáli, sveppum og grænmeti ásamt Aioli	Grænmetis „Ragu“ með sveppum, spínati, nýrna baunum og lauk ásamt cous-cous og salati	Brokkólí- og blómkálsbollur með hrísgrjónum og soja-sesam sösu	Svartbaunasteik með villisveppasösu, sætum kartöflum, mais og salati	Taco með vegan hakki og salsa

Innihaldslýsingar – Ingredient's descriptions

Í eldhúsi Kukkanna 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

Jógúrt:

Innihald: Mjólk, sykur, brúnaður sykur, bragðefni, jógúrtgerlar.

Aðalréttur:

Lamb, Jurtarjómi: [Súrmjólk, full hert páлмаolía, rjómi 6%, páлмаolía, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435)Lamb, Jurtarjómi: [Súrmjólk, 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)], kókosmjólk, Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], krydd, hrísgrjón

Valréttur:

Porskur, grjón, villisveppir, hveiti, vatn, Jurtarjómi: [Súrmjólk, 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)], hvítvín, salt, pipar, krydd

Sérréttur:

Hveiti, olía, sætar kartöflur, hrísgrjón, **sýrður rjómi: [Undanrenna og rjómi, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir],** Nachos: [maismjöl, olía, salt], avókadó, rauðlaukur

Vegan Réttur:

Paprika, kjúklingabaunir, sveppir, brokkoli, blómkál, **hveiti**, laukur, tómatur, hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

Priðjudagur

Súpa:

Vatn, kókosmjólk, kókosrjómi, grænmeti, tómatur, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd

Aðalréttur:

Lax, kartöflur, gulrætur, sólþurrkaðir tómatar, olía, cashew hnetur, basil, spínat, hvítlaukur, salt, pipar

Valréttur:

Kjötfars: [Nauta-, lamba-, grísa- og kindakjöt (56%), vatn, **HVEITI**, kartöflumjöl, **SOJAPRÓTEIN**, krydd, bindiefni: E450-E452, laukur, salt, rotvarnarefni: E250.], kartöflur, rauðkál, grænar baunir, sulta, vatn, hveiti, **Nautakraftur:** [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmaínþykkni], Jurtarjómi: [Súrmjólk, 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)], salt, pipar

Sérre ttur:

Brauð: [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti glúten**], nautakjöt, **Laukhringir:** [**Deig:** (Vatn, **hveiti**, salt, **ger**, hrísgrjónamjöl, umbreytt maissterkja, laukduft, maismjöl, sykur, dextrósi, (E450), (E500), E412, krydd), laukur, olía, **bjór:** (Vatn, malt (**Bygg**), korn, humlar)], kartöflur, olía, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], hvítlaukur, salt, pipar, krydd

Vegan Réttur:

Sveppir, nýrnabaunir, tómatur, kókosmjólk, hrísgrjón, laukur, gulrót, nípa, spínat, **grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

Miðvikudagur

Súpa:

Vatn, sveppir, **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, kjúkklingakjöt(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**

Aðalréttur:

Nautakjöt, tómaturpurée, **smjör** [**Rjóni**, salt], laukur, sveppir, **dijon sinnep** [vatn, **sinneps** fræ, edik, salt, E224, E330], reykt paprika, nautasoð, brandý, **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)], steinselja, salt, pipar, maissterkja, **pasta** [**Durum hveiti**, vatn]

Valréttur:

Bleikja, sætar kartöflur, **sýrður rjóni** [**Undanrenna** og **rjóni**, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], krydd, grænmeti

Sérreittur:

Brauð: [**Hveiti**, vatn, ger, salt], skinka, pepperoni, **Mozzarella**: [**Mjólk**, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.] **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), síra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], rauðlaukur, hvítlaukur, salt, pipar, krydd

Vegan Réttur:

Grænmetisbollur [Blómkál, kartöflur, brokkólí, vatn, sterkja, laukur, sólblómaolía, kartöfluflögur, salt, spínatduft], sósa [vatn, sykur, appelsínusafi, mangó purée 5,6%, jalapeno chili 4,4%, gulrót, mais sterkja, salt, tómaturpurée, rauðvinsedik, edik, hvítlaukur, laukur, túrmerik, mangó lyktarefni, síra (E330), andoxunarefni (E300), rotvarnarefni (E415, E202, E211)], **pasta** [**hveiti**, vatn]

Fimmtudagur

Súpa:

Vatn, grasker, vegan rjómi [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], grænmeti, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **hveiti**, olía, krydd

Aðalréttur:

Kjúklingur, hrísgrjón, **jurtarjómi** [**Súrmjólk**, 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)], **rjómaostur** [**Mjólk**, **áfir**, **rjómi**, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], krydd, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], olía, salt, maís, grænmeti

Valréttur:

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

Sérre ttur:

Hveiti, **olía**, beikon, sætar kartöflur, avókadó, **Brauð:** [**Hveiti**, vatn, ger, salt], spínat, hvítlaukur, basil, **cashew hnetur**, olía, salt, pipar

Vegan Réttur:

Svartar baunir, sveppir, **kasjúhnetur**, sætar kartöflur, villisveppir, kókósmjólk, gulrætur, **grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar

Föstudagur

Dessert:

Eggjahvítur, sykur, púðursykur, rjómi, karamella [sykur, vatn, mais sýróp, maissterkja, sykur sýróp, rotvarnarefni (E1520), salt, litarefni (E150d, E102, E129, E133), dextrose, rotvarnarefni (E211, E202), sýru stillir (E575, E330), hleypir (E406), sterkja (E1414), náttúrulegt og gervi bragðefni, malt extrakt, rotvarnarefni (E471, E220)].

Aðalréttur:

Rifið svínakjöt, kartöflubátar, **BBQ:** [Háfrúktósa kornsíróp, eimað edik, tómatauk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykkni, reykbrogðefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrleg bragðefni, **sellerífræ.**], rauðkál, edik, sinepsfræ, krydd Hamborgarabrauð: [HVEITI, kartöflur 17%, EGG, sykur, repjuolía, ger, vatn, gljái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykur, maltódestrín, sterkja), HVEITIGLÚTEN, maissterkja, salt, ýruefni (E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).], kartöflur, hvítkál, gulrætur,

Valréttur:

Ýsa, hveiti, kartöflur, súrar gúrkur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **Remópúrpa:** [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, **hveiti**, agúrka, **sinnepsduft**, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202]

Sérreitur:

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**], skinka, **Ostur:** [**mjól**, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **Salat ostur:** [Ostur 170 g (**mjól**, salt, mjólkursýrugerlar, ostahleypir) . Krydd olía 155 g (rapsolía, rauðlaukur, hvítlaukur, krydd (basil, timjan, rósmarín, rósapipar)], **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:

Oumph hakk [vatn, **sojaprótein** (24,6%, olía, salt, krydd, brendur sykur], **tómat**, **taco**(mais, repjuoli, salt) **Salsa:** [Tómatar, **tómatpúrpa** (tómatþykkni, vatn), laukur, jalapeno, **tómatsafi**, vatn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klóríð, sítrussýra, xanthan gúmmi, paprika, 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)],

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**,
 kokteílávextir, **kokteilsósa:**
 [repjuolía, tómatsósa
 (tómatsbykkni, 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**,
 kokteílávextir, **kokteilsósa:**
 [repjuolía, tómatsósa
 (tómatsbykkni, 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**,
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,
 kokteílávextir, **kokteilsósa:**
 [repjuolía, tómatsósa
 (tómatsbykkni, 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

kokteílávextir, **kokteilsósa:**
 [repjuolía, tómatsósa
 (tómatsbykkni, 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