

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466
Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Vika 47

20.11.2023

24.11.2023

Aðalréttur

20.11.2023 Mánudagur	21.11.2023 Þriðjudagur	22.11.2023 Miðvikudagur	23.11.2023 Fimmtudagur	24.11.2023 Föstudagur
Ávöxtur	Paprikusúpa og tómatsúpa	Grænertu- og beikonsúpa	Eplabaka	Eftirréttur
Ýsa í rauðu pestói með steiktum kartöflum, salati og brauði	Spaghetti bolognese með salati og hvítlauksbrauði	Steiktur þorskur í trufflu pankó rasp með piparmájó, steiktum kartöflum og salati	Kalkúnabringur með sætkartöflumús, gravy og fyllingu með beikoni og ferskjum	Suðurríkja steiktur kjúklingur með buffalósósu, gráðostadressingu, hrásalati og rösti kartöflum

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ávöxtur	Paprikusúpa og tómatsúpa	Grænertu- og beikonsúpa	Eplabaka	Eftirréttur
Nautastroganoff með tagliatelle pasta	Steikt ýsa með blönduðu grænmeti og karrý sósu	Kielbasa pylsur með steiktum kartöflum, hvítkáli og sterku sinnepi	Gratíneraður þorskur með osti ásamt blómkáli og hrísgrjónum	Ofnbakaður þorskur í grænu pestói ásamt "Tzatziki" sósu og soðnum kartöflum

Sérréttur

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

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
"Ratatouille" Kúrbítur, blómkál, brokkólí, rauðlaukur, hvítlaukur, gulrætur og paprika, í döðlu og rósmarínsósu	Spaghetti vegan bolognese með salati og hvítlauksbrauði	Brokkólígratín ostgratínerað sætkartöflu og baunamauk með brokkólí bitum	Vegan snitsel með sveppasósu og sætkartöflumús	Bakað „BRICK“ með steiktu hvítkáli, gulrótum, rófum, kjúklingabaunum, sætum kartöflum, papriku og spínati borið fram með mangó-karrý og kókossósu

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

Ávöxtur:

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

Aðalréttur:

Valréttur:

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

Sérréttur:

Fitty brauð: [**HVEITI**, vatn, hörfræ, **LÚPÍNUFRÆ**, þurrkað súrdeig (**RÚGUR**, súrdeigsgerlar), **HVEITIGLÚTEN**, sólblómafræ, **HVEITIKÍM**, salt, **HVEITITREFJAR**, repjuolía, maltextrakt (**BYGG**), eplatreffjar, **HVEITIKLÍÐ**, 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, spinar, tómatar, paprika, **kasjúhnetur**, basil, eldpiar, salt, pipar

Vegan Réttur:

Kúrbítur, blómkaál, brokkoli, rauðlaukur, gulrætur, paprika, tómatur, kartöflur, döðlur, hvítlaukur, **Grænmetiskraftur**: [**Sjávarsalt**, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], rosmarín, salt, pipar

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], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], grænmeti, krydd

Aðalréttur:

Nautahakk, tómatur, krydd, hvítlaukur, **hveiti**, paprika, gulrætur, laukur, **ostur** (**mjólk**, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)), Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni] krydd, grænmeti, **hveiti**, **Brauð:** [**Hveiti**, vatn, ger, salt]

Priðjudagur

Valréttur:

Ýsa, **hveiti**, grænmeti, **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)], karrý, repjuolía, salt, pipar, krydd

Sérréttur:

Beygla: [**hveiti**, vatn, sykur, salt, ger, **malt**], **reyktur lax** [**lax**, salt, sykur], **piparrótarsósa** [**sýrður rjóni** [**Undanrenna** og **rjóni**, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sítrónusafi, sykur, piparrót], grænmeti, **Rjómaostur:** [**Mjólk**, **áfir**, **rjóni**, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], salt, pipar, krydd

Vegan Réttur:

Oumph hakk [vatn, **sojaprótein** (24,6%, olía, salt, krydd, brendur sykur), tómatur, svartar baunir, nýrnabaunir, hrísgrjón, **tómatpúrra**, 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

Súpa:

Vatn, grænertur,baunir,beikon, **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)), **Kjúklingakraftur:** [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, **hveiti**

Aðalréttur:

porskur, pancos raspur [hveiti, repjuolía, truffluolía, ger, salt]**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], pipar, hvítlaukur, krydd, kartöflur

Miðvikudagur Valréttur:

Kielbasa pylsur [Grísakjöt 86%, vatn, salt, **krydd** (m.a. **sinnep og sellerí**), þrúgusykur, repju og maisprótein, ger, rotvarnarefni E262, E262ii, þráavarnarefni E300,301,330,331,334, bindiefni E450,451, sýrustillir E551.], kartöflur, hvítkál, **sterkt sinnep** [vatn, **sinneps fræ**, edik, salt, E224, E330], tómatsoða [maukaðir tómatar, sykur, edik, sterkja, salt, krydd], olía, krydd

Sérréttur:

Brauð [Hveiti, vatn, ger, salt, **hveiti glúten**], lambakjöt, **mozzarella ostur** [Mjólk, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir], rauðlaukur, grænmeti, **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], hvítlaukur

Vegan Réttur:

Brokkólí, sætar kartöflur, kjúklingabaunur, svartar baunir, nýrnabaunir, Vegan rjóni: [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], kartöflur, **vegan ostur:** [Vatn. Kókosolía (24%), umbreytt sterkja, Sterkja, Sjávarsalt, Bragðefni; Ólífú Extract, litarefni; B-karótín, Vítamín B12], hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

Kaka:

Epli, kanill, **smjör** [Rjómi, salt], **hveiti**, sykur, púðursykur, **egg**, vanilla

Aðalréttur:

Kalkúnn, sætar kartöflur, **smjör** [Rjómi, salt], **jurtarjómi** [Súrmjólk, full hert páлмаоlía, rjómi 6%, páлмаоlía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], kalkúnasoð, kjúkíngakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkkíngakjöt(2,7%), kjúkíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **brauð** [Hveiti, vatn, ger, salt], beikon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], mais, ferskjur, epli, **gráðostur** [Nýmjólk, salt, hleypir, mjólkursýrugerlar, Penicillium roquefort], salt, pipar, krydd

Fimmtudagur Valréttur:

Porskur, rjómi, salt, bragðefni, blómkál, **hveiti**, hrísgrjón, krydd, **Grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hveiti

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:

Snitsel [Vatn, raspur 18% (cornflakes (mais, salt, sykur), mais hveiti, mais sterkja, kartöflusterkja, xanthan gum), **soja prótein 14 %**, sólkjarnaolía, hafrakjarnar, salt, náttúruleg bragðefni, methyl cellulose, maltodextrín], sveppir, 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%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], sætar kartöflur, repjuolía, salt, pipar, krydd

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:

Kjúklingur, **hveiti**, krydd, buffalósósa [Cayenne piparósa, (þroskaður Cayenne pipar, eimað edik, salt, þurrkaður hvítlaukur), vatn, smjörlíki (soyabaunir, hert soyaolía, vatn, salt, ein- og tvíglýserið, soyaelasítín, E-211, E-160a), sykur, salt, paprika, xanthan gum, litarefni, þurrkaður hvítlaugu, E-211, krydd, E-401, E-385], **gráðostadressing** [majónes [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **gráðostur** [Nýmjólk, salt, hleypir, mjólkursýrugerlar, Penicillium roquefort], edik, salt, pipar], hrásalat [Hvítkál, gulrætur, majónes [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sætt sinnep [Vatn, edik, sykur, sinnepsfræ,

salt, krydd (þ.á.m. laukur)], kokteil ávextir, (Vatn, ferskjur, perur, sykur, ananas, vínber, lituð kirsuber (kirsuber, litarefni E127), sítrónu sýra)], rösti kartöflur, repjuolía, salt, pipar

Föstudagur Valréttur:

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

Sérréttur:

Nautahakk, **egg**, **hveiti**, **Hamborgarbrauð**: [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**, kokteilávextir, 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, spinat, mango, kókosmjólk, kartöflur, Karry: [túrmerik, kóríander, dillfræ, múskat, eldipipar], **Grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hveiti, olía vatn, hvítlaukur, salt, pipar, vatn

Grill seðill

Hamborgari:

Nautahakk,
Hamborgarabrauð:
[**HVEITI**, kartöflur 17%,
EGG, sykur, repjuolía, ger,
vatn, gljái (vatn,
sólblómaolía,
grænmetisprótein (bauna,
kartöflu, bóndabauna),
þrúgusykur, maltódeþrín,
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, 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:

Porskur, 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,
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