

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 10

4.3.2024

8.3.2024

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

4.3.2024 Mánudagur	5.3.2024 Þriðjudagur	6.3.2024 Miðvikudagur	7.3.2024 Fimmtudagur	8.3.2024 Föstudagur
Jógúrt	Basil-chili-tómatsúpa	Kakósúpa	Blómkálsúpa	Eftirréttur
Ysa í tælensku rauðu karrý og kókos ásamt hrísgrjónum og fersku salati	Smalabaka með grænum baunum og rabararasultu	Lax með grænu pestó og bulgur salati	Lambalæri með steiktum kartöflum og bearnaise sósu	Spaghetti Carbonara með beikoni, sveppum og kjúkling ásamt hvítlauksbrauði

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt	Basil-chili-tómatsúpa	Kakósúpa	Blómkálsúpa	Eftirréttur
Nauta stroganoff með tagliatelle pasta og sveppum	Ofnbakaður þorskur í tómát, cumin og kryddjurtar marineringu með hrísgrjónum og salati	Pasta með sólpurrkuðum tómötum, beikoni og rjóma, ásamt hvítlauksbrauði og salati	Soðin ysa með hamsatólg, kartöflum og rúgbrauði	Steikt langa með blönduðu grænmeti, brúnum hrísgrjónum og chili dressingu

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Beygla með gröfnum laxi, graflaxsósu, rjómaosti og grænmeti	Klassísk Roastbeef samloka með remúlaði, steiktum lauk og súrum gúrkum ásamt frönskum kartöflum	Grillað gróft panini með pestói, tómát, mozzarella og rauðlauk ásamt fersku salati og hvítlaukssósu	"Meatball sub" Samloka með kjötbollum, ferskri tómatsósu og osti ásamt salati og kartöflubátum	Vefja með rifnu lambakjöti, döðlum, grænmeti, hrísgrjónum og sósu

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Tómát-, basil- og smjörbaunabuff ásamt kartöflum og salati	Sætkartöflu, papriku og baunabollur með heitri tómát- og kúmensósu ásamt hrísgrjónum	Enchilada með tómát, baunasalati og osti ásamt bulgur salati	Grænmetis massaman karrý með hrísgrjónum og salati	Blómkáls- og brokkólí bollur með hvítlaukssósu og kartöflum

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

<u>Jógúrt:</u>	<u>Aðalréttur:</u>	<u>Valréttur:</u>	<u>Sérréttur:</u>	<u>Vegan Réttur:</u>
Jógúrt (karamellu): [mjólk, sykurl (3,3%), brúnaður sykurl (2,5%), bragðefni, maíssterkja, jógúrtgerlar] Jógúrt (kaffi): [mjólk, sykurl (5,9%), maíssterkja, kaffi og kaffiduft, bragðefni, brúnaður sykurl (0,01%), jógúrtgerlar] Jógúrt (jarðaberja): [mjólk, jarðaber (6,7%), sykurl (5,4%), maíssterkja, grænmetisþykkni, bragðefni, jógúrtgerlar]	Ýsa , kókosmjólk, rautt karrý [þurrkaður rauður eldþipar, sítrónugras, hvítlaukur, shallot laukur, salt, kaffír lime lauf, engifer, kóriander fræ, cumin], tómat purée, fiskisósa [ansjósurl, fiskikraftur 70% salt, sykurl vatn], sojasósa [sojabauunir, hveiti , vatn, salt], pálmasykurl, hrísgrjón, grænmeti, repjuolía, krydd, salt, pipar	Nautakjöt, sveppir, laukur, nautasoð [niðursoðinn nautakraftur (vatn, nautabein (46%), laukur, gulrætur, blaðlaukur, hvítlaukur, timian, rósmarín, svartur pipar, lárviðarlauf], tómat purée, salt], 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)], dijon sinnep [vatn, sinneps fræ , edik, salt, E224, E330], smjör [Rjóni, salt], hveiti , tagliatelle [hveiti, durum hveiti semolina , egg 19,4%, vatn]	Beygla : [hveiti , vatn, sykurl, salt, ger , malt], graflax: [lax, dillfræ, salt, sykurl, fennel, hvítur pipar], graflaxsósa : [sinnep , púðursykurl, olía, dill] Rjónaostur : [Mjólk, áfir, rjóni , salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursyrugerlar], salt, pipar, krydd	Tómatur, basil, smjörbauunir, grænmeti, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], kartöflur, olía, krydd

Priðjudagur

Súpa:

Vatn, tómatur, basil, chili, Jurtarjóni [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], grænmeti, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf]

Aðalréttur:

Lambakjöt, nautakjöt, kartöflur, laukur, hvítlaukur, gulrætur, **Rjóni** [Rjóni, laktasaensím, bindiefni (karragenan)], **hveiti**, grænar baunir, sulta [Rabarbari (45gr í 100gr), sykur, vatn, hleypiefni (E 440), rotvarnarefni (E 202, E 211)], salt, pipar, krydd

Valréttur:

Þorskur, hrísgrjón, tómatur, laukur, hvítlaukur, cummin, repjuolía, salt, pipar, grænmeti

Sérréttur:

Samlokubrauð [**HVEITI**, vatn, repjuolía, salt, ger, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).], nautakjöt, **remúlaði** (**majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **remúpúrra** [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, **hveiti**, agúrka, **sinnepsduft**, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202]), steiktur laukur, súrar agúrkur [gúrkur, vatn, sykur edik, salt, krydd (hvítur pipar)], kartöflur, olía, krydd, grænmeti

Vegan Réttur:

Sætar kartöflur, paprika, kjúklingabaunir, tómatur, kúmen, hrísgrjónum, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf]

Miðvikudagur

<u>Súpa:</u>	<u>Aðalréttur:</u>	<u>Valréttur:</u>	<u>Sérréttur:</u>	<u>Vegan Réttur:</u>
Mjólk, vatn, kakó, sykur, maizena, vanilla, tvíbökur [hveitimjöl , sólblóaolía, ger, vatn, salt, mjólmeðhöndlunarefni, sykur]	Lax , ólífuolía, spínat, basil, cahew hnetur , hvítlaukur, graskersfræ, parmesan ostur [gerilsneidd mjólk , salt, ostahleypir, rotvarnarefni E1105 (egg)], bulgur [durum hveiti], grænmeti, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], repjuolía, krydd, salt, pipar	Hveiti , olía, bacon, sólþurrkaðir tómatar, laukur, hvítlaukur, Rjómaostur : [Mjólk , áfir, rjómi , salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], Rjómi : [Rjómi , laktasaensím, bindiefni (karragenan)], Ostur : [mjólk , undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], brauð [Hveiti , vatn, ger, salt, hveiti glúten], repjuolía, hvítlaukur, parmesan ostur [gerilsneidd mjólk , salt, ostahleypir, rotvarnarefni E1105 (egg)], salt, pipar	Gróft panini [Hveiti , vatn, durum hveiti , rúgmjöl, sólblómafræ, hörfræ, ger, salt, dextrósi, grænmetisolía, byggmjöl, súrdeigs grunnur, (E300), getur innihaldið: sesamfræ , mjólk og valhnetur], Mozzarella : [Mjólk , mjólkursýrugerlar , salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.], Majónes : [Repjuolía, vatn, eggjarauður , sykur, salt, krydd, sinnepsduft , bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], , spínar, tómatar, paprika, kasjúhnetur, basil, hvítlaukur, salt, pipar	Tortillur [Hveiti , vatn, repjuolía, glyceríne, pálmafita , sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), rotvarnarefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], tómatur, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], vegan ostur [Vatn, fullhert páлмаolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], grænmeti, svartarbaunir, nýrnabaunir

Fimmtudagur

Súpa:

Vatn, blómkál, Jurtarjóni [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleyppiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni],
Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **hveiti**, olía

Aðalréttur:

Lambalæri, kartöflur, **eggjarauður**, **smjör** [Rjóni, salt], **bearnaise essens** [edik, laukur, salt, krydd, bragðbætur, **andoxunarefni (E224 (SÚLFAT))**, litarefni (E150c)], nautakraftur [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], estragon, repjuolía, krydd, salt, pipar

Valréttur:

Ýsa, hamsatólg [lambamör], laukur, kartöflur, **rúgbrauð** [Rúgur, púðursykur, vatn, **rúgsigtimjöl**, maltextrakt úr **byggi** og **hveiti**, ger, salt], salt, pipar

Sérréttur:

Brauð [hveiti, vatn, ger, salt, **hveitiglúten**, óvirkt ger], **kjötbollur** [nautakjöt, **egg**, **eggjarauður**, **raspur** [Hveiti, salt, sykur, smjörliki (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**], laukur, hvítlaukur, salt, pipar], sósa [tómatar, hvítlaukur, laukur, salt, pipar, krydd], **ostur** [Mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252) . Rifinn **Gouda ostur** 15%], grænmeti, kartöflur

Vegan Réttur:

Sætar kartöflur, massaman karrý [Tómatar, rauður chili, hvítlaukur, skarlottu laukur, salt, sítrónugras, kúmen, kóríanderfræ, engifer], kjúklingabaunir, strengjabaunir, laukur, hrígrjón

Föstudagur

Eftirréttur:

Aðalréttur:
Spaghetti [durum hveiti, vatn], beikon, kjúklingur, sveppir, **parmesan ostur** [gerilsneidd mjólk, salt, ostahleypir, **rotvarnarefni E1105 (egg)**], **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)] **brauð** [Hveiti, vatn, ger, salt, **hveiti glúten**], repjuolía, hvítlaukur, steinselja, **ostur** [Mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252) . Rifinn **Gouda ostur** 15%],

Valréttur:

Langa, hveiti, brún hrísgrjón, grænmeti, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, eldþipar, salt, pipar

Sérréttur:

Lambakjöt, döðlur, tómatur, hrísgrjón hveiti, olía, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, **Sýrður rjóni:** [Undanrenna og rjóni, sýrður með **mjólkursýrugerlum**, gelatín, ostahleypir], paprika, salat, agúrka, hvítlaukur, salt, pipar

Vegan Réttur:

Bollur [Blómkál, kartöflur, brokkólí, vatn, sterkja, laukur, sólblómaolía, kartöfluflogur, salt, spínatduft], **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)], krydd, hvítlaukur, kartöflur

Grill seðill

Hamborgari:

Nautahakk,
Hamborgarabrauð:
[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).], 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

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**,

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, 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, 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, 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