

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 12

18.3.2024

22.3.2024

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

18.3.2024 Mánudagur	19.3.2024 Þriðjudagur	20.3.2024 Miðvikudagur	21.3.2024 Fimmtudagur	22.3.2024 Föstudagur
Jógúrt	Blaðlauks- og kartöflusúpa	Aspassúpa	Brauðsúpa	Dessert
Ofnbakaður þorskur með steinseljusósu, kartöflum ásamt kryddjurtarasp og salati	Nautapottréttur "Bourguignon" með kartöflumús	Steiktur steinbítur í raspi ásamt volgu kartöflusalati og remúlaði	Nautasnitel með ofnbökuðu kartöflumælki, sveppasósu og rauðkáli	Grískur Souvlaki Kjúklingur í pítubrauði ásamt salati, kartöflubátum og tzatziki sósu

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt	Blaðlauks- og kartöflusúpa	Aspassúpa	Brauðsúpa	Dessert
Kjúklingur í kínversku karrý með hrísgrjónum salati og brauði	Steikt ýsa í sítrónupipar með steiktum kartöflum, salati og kaldri dressingu	Kjúklingur Supreme með sveppum og tagliatelle	Ofnbakaður þorskur í tómata og timían ásamt smælki kartöflum og salati	Langa í græn-karrýsósu ásamt brúnum hrísgrjónum og salati

Sérréttur

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

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Falafel með tagine sósu, cous-cous og salati	Polentu- og linsubaunabollur með sesam sósu og kartöflum	Blómkál og svartbaunapottréttur með kókosmjólk, tómata, hvítlauk, lauk og grænmeti	Grænmetisbollur með brúnum hrísgrjónum og chili sósu	Blómkál og möndlubuff með salati, sætum kartöflum og dressingu

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, sykur (3,3%), brúnaður sykur (2,5%), bragðefni, maíssterkja, jógúrtgerlar] Jógúrt (kaffi): [mjólk, sykur (5,9%), maíssterkja, kaffi og kaffiduft, bragðefni, brúnaður sykur (0,01%), jógúrtgerlar] Jógúrt (jarðaberja): [mjólk, jarðaber (6,7%), sykur (5,4%), maíssterkja, grænmetisþykkni, bragðefni, jógúrtgerlar]	Porskur , kartöflur, jurtarjóni [Súrmjólk, full hert páлмаоlíа, rjóni 6%, páлмаоlíа, súrmjólkurduft , ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), vítamín , salt, litarefni(E 160a)], steinselja, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], 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], þankó raspur [hveiti, ger, sykur, salt], kryddjurtir, repjuolía, krydd, salt, pipar	Kjúklingur, hrísgrjón, laukur, hvítlaukur, karry [túrmerik, kóriander, , dillfræ, múskat, eldþipar], túrmerik, engifer, kjúklingasoð [niðursoðinn kjúklingakraftur (vatn, kjúklingabein, gulrætur, laukur, blaðlaukur, nípa, rósmarín, timian, svartur pipar, lárviðarlauf)], grænar baunir, sojasósa [sojabauinir, hveiti, vatn, salt], grænmeti	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	Falafel [kjúklingabaunir 60%, laukur, sólblómaolía, hveiti , steinselja, maizena, salt, krydd, sodíum bíkarbónat], cous cous [durum hveiti], laukur, hvítlaukur, gulrætur, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, grænmeti, repjuolía, salt, pipar

Þriðjudagur

<u>Súpa:</u>	<u>Aðalréttur:</u>	<u>Valréttur:</u>	<u>Sérréttur:</u>	<u>Vegan Réttur:</u>
Vatn, jurtarjóni [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], blaðlaukur, kartöflur, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, salt, pipar	Naut, tómat, Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlig bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmaínþykkni], krydd=Garam Masala, grænmeti, maizena mjöl, hvítlaukur, kartöflur, Bacon sneitt innihald: Grísakjöt 90%, vatn, salt, repj Bacon sneitt innihald: Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451, sveppir, rauðvín, rauðvinsedik, hveiti , krydd, lárviðarlauf, gulrætur, kartöflur, mjólk , smjör [Rjóni, salt], salt	Ýsa, kartöflur, hveiti , Majónes : [Repjuolía, vatn, eggjarauður , sykur, salt, krydd, sinnepsduft , bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], salt, pipar, krydd	Brauð : [Hveiti , vatn, ger, salt, hveiti glúten], nautakjöt , kartöflur, Ostur : [mjólk , undanrenna , salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], laukur, kokteilsósa : [repjuolía, tómatósa (tómátþykkni, sykur, salt, laukduft), sinneps (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	Linsubaunir, polenta [mais], grænmeti, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], sojasósa [sojabaunir , hveiti , vatn, salt], sesam olía , kartöflur, repjuolía, krydd, salt, pipar

Miðvikudagur

Súpa:

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)], aspás, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], hveiti, krydd, salt, pipar

Aðalréttur:

Steinbítur, hveiti, egg, raspur [**Hveiti**, salt, sykur, smjörliki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, ristað **hveiti, hveitiklið**, 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), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], remúpúrra [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, **hveiti**, agúrka, **sinnepsduft**, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202]

Valréttur:

Kjúklingur, rjónaostur [**Mjólk**, **áfir, rjóni**, salt, bindiefni (guárgúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], 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)], sveppir, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **hveiti**, olía, **tagliatelle** [**hveiti, durum semolina, egg**, vatn], krydd, salt

Sérréttur:

Brauð [**HVEITI**, kartöflur 17%, **EGG**, sykur, repjuolía, ger, vatn, gljái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykur, maltódextrín, sterkja), **HVEITIGLÚTEN**, maísssterkja, salt, ýruefni (E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300)]., svínakjöt, súrar agúrkur [gúrkur, vatn, sykur edik, salt, krydd (hvítur pipar)], **ostur** [**mjólk, undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **sinnep, majónes**, kartöflur, olía, krydd, salt, kokteilsósa

Vegan Réttur:

Blómkál, svartar baunir, kartöflur, kókosmjólk, 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

<u>Súpa:</u>	<u>Aðalréttur:</u>	<u>Valréttur:</u>	<u>Sérréttur:</u>	<u>Vegan Réttur:</u>
Vatn, rúgbrauð [rúgmjöl, vatn, sykur, heilhveiti , maltað bygg , súrdeigsduft úr hveiti (hveiti , mjólkursýrugerlar), salt, rotvarnarefni (E282), ger, maltað hveiti , repjuolía, bindiefni (E322 úr sólblómum)], malt [maltað bygg , sykur, litarefni (E150), lakkrís, humlar, ger], sítróna, rúsínur, sykur, rjómi [Rjómi , laktasaensím, bindiefni (karragenan)]	Nautakjöt, brauðraspur [Hveiti , salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, ristað hveiti , hveitiklið , bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), gæti innihaldið snefil af sesam], egg , hveiti , kartöflur, jurtarjómi [Súrmjólk , full hert pálsaolía, rjómi 6%, pálsaolía, súrmjólkurduft , ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], sveppir, kjúklíngakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], rauðkál [rauðkál, sykur, edik, salt, síróp, rifsberjasaft], repjuolía, krydd, salt, pipar	Þorskur, tómatgur, tímían, kartöflur, grænmeti, olía, salt, krydd	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 rjómi : [Undanrenna og rjómi , sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], sykur, sítrónusafi, piparrót]	Brokkólí, gulrót, blómkál, nípa, nýrnabaunir, kartöflur, Vegan rjómi : [Vatn, fullhert pálsaolía, 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, sólblólsaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], brún hrísgrjón, salt, pipar, krydd

Föstudagur

<u>Dessert:</u>	<u>Aðalréttur:</u>	<u>Valréttur:</u>	<u>Sérréttur:</u>	<u>Vegan Réttur:</u>
Mjólk , kakó, sykur, salt, kartöflumjöl, tvíbökur [hveitimjöl , repjuolía, páлмаolíа, sykur, þurrger, salt, askorbínsýra]	Kjúklingur, pítubrauð [Hveiti, vatn, sykur, ger, sesamfræ, repjuolíа, 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, olífuolíа, agúrka, dill, hvítlaukur, salt, pipar), olía, salt, krydd	Langa, kókosmjólk, karrý [Ferskur grænn eldipipar 33%, sítrónugras, hvítlaukur, skarlottulaukur, salt, galangal rót, kúmen, korianderfræ], brún hrísgrjón, salat (salat, gúrka, paprika, tómatur), olía, krydd, salt	Nautakjöt, sætar kartöflur, salat, paprika, olía, hvítlaukur, laukur, koriander, majónes : [Repjuolíа, 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	Kjúklingabaunir, blómkál, möndlur, sætar kartöflur, Vegan majónes : [repjuolíа, 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)], salt, pipar, 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,** 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)],

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, 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