

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 14

1.4.2024

5.4.2024

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

1.4.2024 Mánudagur	2.4.2024 Þriðjudagur	3.4.2024 Miðvikudagur	4.4.2024 Fimmtudagur	5.4.2024 Föstudagur
	Rjómalöguð tómatsúpa	Blómkálssúpa	Graskerssúpa	Eftirréttur
Lokað	Steiktar fiskibollur með brúnni sósu og soðnum kartöflum	Nautastroganoff með pasta	Kjúklingabringur með piparrjómasósu, mais, salati og hrísgrjónum	Taco skeljar með nautahakki, salsa og sýrðum rjóma

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	Rjómalöguð tómatsúpa	Blómkálssúpa	Graskerssúpa	Eftirréttur
Lokað	Steiktur kjötfarsbollur í brúnni sósu með rabarbarasultu, grænum baunum,	Bleikja Kreóle með sætum kartöflum, sýrðum rjóma og salati	Steiktur þorskur með kaldri dressingu ásamt blönduðu grænmeti og kartöflum	Ysa í paxo raspi með súrum agúrkum, remúlaði og soðnum kartöflum

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Lokað	Nautabátur í baquette brauði, með hvítlaukssósu, laukhringjum og Pik-Nik	Grillað panini með pepperoníi, skinku, mozzarella og rauðlauk ásamt fersku salati og hvítlaukssósu	Pasta salat með avocadói, beikoni og pestói ásamt brauði og sætkartöflum	Píta með skinku, osti, fetaosti og grænmeti ásamt hrásalati, pítusósu og frönskum

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Lokað	Grænmetis „Ragu“ með sveppum, spínati, nýrna baunum og lauk ásamt cous-cous og salati	Ristað blómkál á hummus með hrísgrjónum og mango-jallabenjo sósu	Svartbaunasteik með villisveppasósu, sætum kartöflum, mais og salati	Taco skeljar með vegan hakki og salsa

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.

Jógúrt:

Aðalréttur:

Mánudagur

Valréttur:

Sérréttur:

[Vegan Réttur:](#)

Priðjudagur

Súpa:

Vatn, kókosmjólk, 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:

Ýsa, kartöflumjöl, laukur, hvítlaukur, **egg**, **hveiti**, **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)], olía, **kartöflur**, krydd, **majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **saett sinnep:** [Vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd (þ.á.m. laukur)], kokteilávextir

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, rósmarínþykkni], 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)], salt, pipar

Sérréttur:

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, nipa, spinat, **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

<u>Súpa:</u>	<u>Aðalréttur:</u>	<u>Valréttur:</u>	<u>Sérréttur:</u>	<u>Vegan Réttur:</u>
Vatn, blómkál, 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	Nautakjöt, tómaturée, 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, pasti [Durum hveiti, egg, vatn]	Bleikja , sætar kartöflur, sýrður rjóni [Undanrenna og rjóni, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], krydd, grænmeti	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), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], rauðlaukur, hvítlaukur, salt, pipar, krydd	Blómkál [Blómkál, vatn, sterkja , laukur, sólblómaolía], sósa [vatn, sykur, appelsínusafi, mangó purée 5,6%, jalapeno chili 4,4%, gulrót, mais sterkja, salt, tómaturée, rauðvínsedik , edik, hvítlaukur, laukur, túrmerik, mangó lyktarefni, sýra (E330), andoxunarefni (E300), rotvarnarefni (E415, E202, E211)], og hrísgrjón

Fimmtudagur

Súpa:

Vatn, grasker, kókósmjólk,
Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], olía, krydd

Aðalréttur:

Kjúklingur, hrísgrjón,
jurta**rjóni** [**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)], **rjómaostur** [**Mjólk**, **áfir**, **rjóni**, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], krydd, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöð(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], olía, salt, maís, grænmeti

Valréttur:

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

Sérréttur:

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, hrísgrjónaheilheiti, 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, sykurlitarglúkósi, 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 kornsríróp, eimað edik, tómatauk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykkni, reykrbragðefni SF-005, krydd, karamellulit E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, kornsríróp, sykurlitarglúkósi, Tamarind **SOJA**, náttúrulegt bragðefni, **sellerífræ.**], rauðkál, edik, sinepsfræ, krydd
Hamborgarabrauð: [HVEIT], kartöflur 17%, EGG, sykurlitarglúkósi, ger, vatn, gljái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykurlitarglúkósi, maltódestrín, sterkja), HVEITIGLÚTEN, maissterkja, salt, ýruefni (E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).], kartöflur, hvítkál, gulrætur,

Valréttur:

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

Sérréttur:

Pítubrauð: [Hveiti, vatn, sykurlitarglúkósi, 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:** [mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **Salat ostur:** [Ostur 170 g (mjólk, salt, mjólkursýrugerlar, ostahleypir) . Krydd olía 155 g (rapsolía, rauðlaukur, hvítlaukur, krydd (basil, timjan, rósmarín, rósapípar)], **pítusósa:** [Repjuolía, vatn,sýrður rjómi(**undanrenna**, rjómi,**mjólkurprótein**, ostahleypir, súrmjólkurgerlar),**eggjarauður** , edik, sykurlitarglúkósi, salt,krydd, **sinnepsduft**, bindiefni E1422, E410, E415, E412, rotvarnarefni E211]

Vegan Réttur:

Oumph hakk [vatn, **sojaprótein** (24,6%, olía, salt, krydd, brendur sykurlitarglúkósi, **tómat**, **taco(mais,repjuoli,salt)** Salsa: [Tómatar, tómatapúrta (tómataþykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómatasafi, vatn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klórið, 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, 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, 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 pipar mais), edik, krydd, bindiefni (E412, E415), sýra (E330, E260), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar, krydd], olía, salt, 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 pipar mais), edik, krydd, bindiefni (E412, E415), sýra (E330, E260), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar, krydd], olía, salt, 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, hveitiklið**, 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, salt, pipar

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 pipar mais), edik, krydd, bindiefni (E412, E415), sýra (E330, E260), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar, krydd], olía, salt, 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