

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 17

22.4.2024

26.4.2024

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

| 22.4.2024 Mánudagur | 23.4.2024 Þriðjudagur | 24.4.2024 Miðvikudagur | 25.4.2024 Fimmtudagur | 26.4.2024 Föstudagur |
|---|--|--|--------------------------|---|
| Jógúrt | Tómat- og basilsúpa | Rótargrænmetis-súpa | | Eftirréttur |
| Kjúklingur í korma karrý með hrísgrjónum og Naan brauði | Folaldakjöt í Guinness með sveppum og grænmeti ásamt kartöflumús | Steikt ýsa í raspi með remúlaði, súrum agúrkum og steiktum kartöflum | Lokað | Lambaborgari með jógurtsósu, feta osti og grillaðri papriku ásamt rösti kartöflum |

Valréttur

| Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur |
|---|--|---|-------------|--|
| Jógúrt | Tómat- og basilsúpa | Rótargrænmetis-súpa | | Eftirréttur |
| Ofnbakaður þorskur með hvítvínssósu, soðnum kartöflum, kryddrasp og fersku salati | Asísk ýsa með grænmeti ásamt hrísgrjónum og kókos-karrý sósu | Steiktar Bratwürster með kartöflusalati, súrkáli, sterku sinnepi og tómatsósu | Lokað | Djúpsteiktur þorskur í orly með kokteilsósu, kartöflubátum, sítrónu og hrásalati |

Sérréttur

| Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur |
|--|--|---|-------------|--|
| Bátur með rifnu svínakjöti, BBQ sósu, stökku beikoni, salati og fleiru | Vefja með reyktum lax, sætum kartöflum, agúrku, papriku, salati, avókadó og piparrótarsósu | Beygla með sneiddu nautakjöti, piparrótarjóaost, grænmeti og kartöflusalati | Lokað | Grænmetissamloka í grófu brauði með tómát, mozzarella, pestó, eggjum, káli og papriku ásamt sætum kartöflum og chilisósu |

Vegan réttur - heitur réttur

| Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur |
|--|---|---|-------------|---|
| Samósusur fylltar með grænmeti, núðlum og baunum ásamt hrísgrjónum og sætri chili sósu | Grænmetis thai karrý með baunum og grænmeti ásamt hrísgrjónum | Grillað brokkolí á hummus ásamt teriyaki sósu | Lokað | Vegan borgari með dillsósu og grillaðri papriku ásamt rösti 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

Jógúrt:

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]

Aðalréttur:

Kjúklingur, hrísgrjón, **jógúrt**, engifer, hvítlaukur, kokosmjólk, Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], sítróna, **hveiti**

Valréttur:

Þorskur, **jurtarjóni** [**Súrmjólk**, full hert páлмаоlíа, **rjómi** 6%, páлмаоlíа, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], **hvítvín** [Hvít vín, salt, pipar. Inniheldur **súlfít**], hvítlaukur, kartöflur, grænmeti, repjuolíа, salt, krydd, pipar, **brauðraspur** [**Hveiti**, salt, sykur, smjörlíki (repjuolíа, kókosolíа, pálmkjarnaolíа, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, **ristað hveiti**, **hveitiklío**, bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), **gæti innihaldið snefil af sesam**]

Sérréttur:

Brauð [**Hveiti**, vatn, ger, salt], svínakjöt, beikon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolíа, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], **BBQ sósa** [Háfrúktósa kornsíróp, eimað edik, tómatm auk, umbreytt maíssterkja, salt, ananasþykkni, reykbragðefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrlæg bragðefni, **sellerífræ**], grænmeti.

Vegan Réttur:

Vorrúllur [Vorlaukur, gulrætur, laukur, núðlur (mung baunir, grænar baunir, vatn), sveppir, **sojabauna olía**, sykur, kartöflusterkja, **sesam olía**, **hveiti**, maíssterkja, vatn, salt], hrísgrjón, sósa [Rauður chili pipar, glúkósasýróp, hvítlaukur, vatn, sykur, salt, tapíjoka, sítrónusýra (E-330), edik (E-260), Xantangummi (E415)]

Þriðjudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

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

Folaldakjöt, Guinness, sveppir, **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)], krydd, kartöflur, **mjólk**, **smjör**, salt, pipar

Ýsa, grænmeti, hrísgrjón, kókosmjólk, karrý [túrmerik, kóríander, dillfræ, múskat, eldpipar], repjuolía, krydd, salt, pipar

Tortilla [**Hveiti**, vatn, repjuolía, glycerine, páлмаfita, sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], **lax**, sætar kartöflur, agúrka, paprika, salat, avókadó, **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], sítrónusafi, sykur, piparrót

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

Miðvikudagur

Súpa:

Vatn, jurtarjóni [Vatn, fullhert páлмаolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], rótargrænmeti, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, salt, pipar

Aðalréttur:

Ýsa, brauðraspur [Hveiti, vatn, ger, salt, litarefni E100 og E160b(i)], egg, hveiti, majónes [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], remópúrta [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, hveiti, agúrka, sinnepsduft, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202], súrar gúrkur [gúrkur, vatn, sykur edik, salt, krydd (hvítur pipar)], kartöflur, repjuolía, salt, pipar

Valréttur:

Bratwurst 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, **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)], gúrkur, grænmeti, hvítkál, edik, sykur, **sterkt sinnep** [vatn, **sinneps fræ**, edik, salt, E224, E330], tómatsósa [maukaðir tómatar, sykur, edik, sterkja, salt, krydd], olía, krydd

Sérréttur:

Beygla [**Hveiti**, vatn, ger, salt], nautakjöt, piparrót, **rjónmaostur** [**Mjólk**, áfir, **rjóni**, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], grænmeti, kartöflur, **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)], gúrkur, grænmeti, edik, sykur

Vegan Réttur:

Brokkolí, kjúklingabaunir, **sesam fræ**, hvítlaukur, **teriyaki sósa** [sojasósa (sojabauinir, hveiti, vatn, salt), sykur, síróp, engifer safi, eplasafi, hrísgrjónavín, maizena, edik, **sesamolía**, hvítlaukur, engifer, laukur, (E330), (E415), (E202), (E211)], olífuolía, krydd, salt, pipar

Fimmtudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Eftirréttur:

Aðalréttur:

Lambakjöt, **brauð** [hveiti, hrísgrjónahveiti, olía og feiti (pálma, repju), ger, salt, **mjólkurduft**, baunaprótein, glúkósasýróp, mjölmeðhöndlunarefni (E300)], **feta ostur** [nýmjólk, salt, mjólkursýrugerlar, ostahleypir], grilluð paprika, **grísk jógúrt** [nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð], dill, **relish** [Gúrka, sykur, edik, laukur, rauð paprika, salt, breytt sterkja, **sinnepsfræ**, rotvarnarefni (kalíumsorbat), bindiefni (kalsíumklóríð), kryddþykkni (cayenne pipar), krydd og litarefni (E141 og ribóflavín)], kartöflur [kartöflur, sólkjarnaolía, sterkja, laukur, kartöfluflögur, salt, baunaduft, bragðefni, pipar], laukur, krydd, salt, pipar

Föstudagur

Valréttur:

Porskur, **orly deig** [hveiti, **pilsner**, **egg**, lyftiduft, salt, olía], kartöflur, sítróna, **kokteilsósa** [repjuolía, tómatsoása (tómatþykkni, 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], **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)], hvítkál, gulrætur, kokteilávéxtir

Sérréttur:

Gróft brauð [HVEITI, vatn, hörfræ, **LÚPÍNUFRÆ**, þurrkað súrdeig (**RÚGUR**, súrdeigsgertar), sólblómafræ, **HVEITIGLÚTEN**, ger, **HVEITIKÍM**, salt, **HVEITITREFJAR**, repjuolía, maltextrakt (BYGG), maltað **HVEITI**, **HVEITIKLÍÐ**, eplatreffjar, þrúgusykur, ýruefni (E471, E472e, E481), þykkingarefni (E412), sýrustillir (E341), krydd, mjölmeðhöndlunarefni (E300), kalsíumkarbónat.), tómatar, **mozzarella** [**Mjólk**, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.], **pestó** [olía, basil, spinat, **cashew hnetur**, salt], **egg**, salat, paprika, sætar kartöflur, olía, **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], chili, edik

Vegan Réttur:

Brauð [hveiti, vatn, **sesamfræ**, sykur, repjuolía, ger, **hveitiglúten**, salt, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).], **borgari** [Vatn, **sojaprótein**, repjuolía, laukur, krydd (pipar), salt, hvítlaukur, tómatar, baunarefjar, baunasterkja, náttúruleg bragðefni, karamelliseraður sykur, bindiefni (metýlsellulósi)], **majónes** [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, **sinnep**(vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd, bragðefni), **sinnepsduft**, krydd, rotvarnarefi (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)], kartöflur [kartöflur, sólkjarnaolía, sterkja, laukur, kartöfluflögur, salt, baunaduft, bragðefni, pipar], krydd, salt, pipar

Hamborgari:

Samloka:

Kjúklingur:

Djúpsteikur fiskur:

Grill seðill

Nautahakk,
Hamborgarbrauð: [HVEITI, kartöflur 17%, EGG, sykur, repjuolía, ger, vatn, gljái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykur, maltóðextrín, 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, kokteilávestir, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatsósa (tómattykkni, 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

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**, kokteilávestir, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatsósa (tómattykkni, 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, kartöflur, hvítkál, gulrætur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sætt sinnep**, kokteilávestir, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatsósa (tómattykkni, 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

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, 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**,

kokteilávestir, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatsósa (tómattykkni, 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