

# Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 20

13.5.2024

17.5.2024

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

## Aðalréttur

13.5.2024 Mánudagur	14.5.2024 Þriðjudagur	15.5.2024 Miðvikudagur	16.5.2024 Fimmtudagur	17.5.2024 Föstudagur
<b>Ávöxtur</b>	<b>Papriku- og fennelsúpa</b>	<b>Sveppasúpa</b>	<b>Sætkartöflu- og kúmensúpa</b>	<b>Eftirréttur</b>
Kjúklingur í satay með eggjanúðlum og salati	Steiktur steinbítur í "Smokey Arizona" krydd pankó rasp ásamt steiktum kartöflum og jógúrt sósu	Spaghetti bolognese með salati og hvítlauksbrauði	Kalkúnabringa með sætkartöflumús, eplasati og gravy	"Classic rock" borgari Nautaborgari með osti, beikonkurli, laukhringjum og salsa

## Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>Ávöxtur</b>	<b>Papriku- og fennelsúpa</b>	<b>Sveppasúpa</b>	<b>Sætkartöflu- og kúmensúpa</b>	<b>Eftirréttur</b>
Ofnbökuð langa í tómát og Tom Yum kryddmaki ásamt steiktum hrísgrjónum, salati og brauði	Lamb Navarin ásamt hrísgrjónum, salati og brauði	Ysa með fennel- og hvítvissósu, smælki kartöflum, salati og brauði	Steiktur þorskur með kremuðu byggi, strengjabaunum, salati og hvítvínssósu	Djúpsteikt ýsa í orlý með kokteilsósu, kartöflubátum, sítrónu og hrásalati

## Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Píta með salati, grænmeti, rifnum kjúkling, chimichurri, hrásalati, sætkartöflu frönskum og kokteilsósu	Grillað gróft panini með skinku, pepperoni, salami, mozzarella og Bois Boudran sósu ásamt pik-nik og salati	Vefja með rifnu BBQ svínakjöti, salati, pipar-majó, jalapeno og sýrðum rauðlauk. Borið fram með pik-nik, mais og pipar-majó til hliðar.	Salat beint frá Flúðum með bökuðum sveppum í balsamico, eggjum, mozzarella osti, hnetum sítrónudressingu og brauði	Smurbrauð með roastbeef, remúlaði, steiktum lauk, súrum agúrkum og grænmeti ásamt soðnum kartöflum

## Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænmetis- og baunapottréttur í súrsætri sósu ásamt hrísgrjónum og salati	Blómkáls- og möndlubuff með hrísgrjónum og dressingu	Spínatlasagna með pestói, salati og brauði	Grænmetis frikadellur ásamt sætkartöflumús, mangó jalapenosósu og salati	Vegan burger með grænmeti, laukhringjum, og salsa



# Innihaldslýsingar – Ingredients descriptions

Í eldhúsi Kokkanna er 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

**Aðalréttur:** Kjúklingur, **sesam** olía, **jarðhnetur**, **sojasósa** [**sojabaunir**, **hveiti**, vatn, salt], pálmaolía, Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöf(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **núðlur** [**hveitimjöl**, vatn, salt, túrmerik], grænmeti, repjuolía, salt, pipar

**Valréttur:** **Langa**, **tom yum** [vatn, sykur, salt, lemon gras, skarlottu laukur, sólblóma olía, **fiski sósa**( **ansjósur** 70% sykur, salt, vatn), rauður chili, sítrónu sýra(E 330) kaffir lime, monosodium glutamate(E 621) disodium 5 ribonucleotide( E 635)paprika oleoresine (E 160)], krydd , tómatar, hrísgrjón, grænmeti, repjuolía, salt, pipar, **Brauð** [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti** glúten]

**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**], kjúklingur, sætar kartöflur, salat, grænmeti, hvítkál, gulrætur, **Majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sætt sinnep**, kokteílávextir, **kokteilsósa** [repjuolía, tómatsoða (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

**Vegan réttur:** grænmeti, tómatsoða [maukaðir tómatar, sykur, edik, sterkja, salt, krydd], sykur, edik, **sojasósa** [**sojabaunir**, **hveiti**, vatn, salt], maissterkja, baunir, hrísgrjón, repjuolía, salt, pipar

## Priðjudagur

**Súpa:** Vatn, paprika, tómatur, jurtarjóni [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni]

**Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], krydd, **hveiti**, olía

**Steinbítur, egg, hveiti, raspur** [**Hveiti**, salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, **ristað hveiti, hveitklíð**, bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), gæti innihaldið snefil af **sesam**], krydd, repjuolía, kartöflur, **grísk jógúrt** [**nýmjólk** sýrð með jógúrtgerlum og síuð], grænmeti, kryddjurtir, sitrónusafi

**Valréttur:** lambakjöt, tómátpúrra, **hvítvín** [Hvít vín, salt, pipar. Inniheldur **súlfit**], krydd, nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], gulrætur, selleryrót, hrísgrjón, krydd

**Sérréttur: Gróft panini** [**Hveiti**, vatn, **durum hveiti**, **rúgmjöl**, sólblómafræ, hörfræ, ger, salt, dextrósi, grænmetisolía, **byggmjöl**, **súrdeigs grunnur**, (E300), getur innihaldið: **sesamfræ**, **mjólk og valhnetur**], skinka, pepperoni, spægipylsa, **Mozzarella:** [**Mjólk**, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.], Tómatósósa:[Tómátpúrra, sykur, edik, sterkja, krydd], Shallot laukur, kartöflur, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatósósa (tómátpykkni, sykur, salt, laukduft), **sinneþ**(vatn, sykur, edik, **sinneþsfræ**, **hveiti**, salt, krydd, bragðefni), **eggjarauður**, sykur, salt umbreytt sterkja (úr mais), edik, krydd, bindiefni (E412, E415), sýra (E330, E260), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar,]

Kjúklingabaunir, blómkál, möndlur, hrísgrjón, **majónes** [Repjuolía, vatn, sykur, salt, krydd, **sinneþsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], **rótargrænmeti**, krydd, repjuolía, salt, pipar

## Miðvikudagur

**Súpa:** Vatn, sveppir, **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)], kókosmjólk, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], kóríander, hveiti, olía, salt, krydd

**Aðalréttur:** Nautahakk, **hveiti**, tómatur, grænmeti, Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], krydd, eldpirar, hvítlaukur, **Majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sætt sinnep**, kokteilávextir

**Valréttur:** **Ýsa, 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, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **hvítvín** [Hvít vín, salt, pipar. Inniheldur **súlfit**], fennel, kartöflur krydd, **hveiti**

**Sérréttur:** Svínakjöt, hveiti, olía, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **BBQ:** [Háfrúktósa kornsíróp, eimað edik, tómatauk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykkni, reykbragðefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrlæg bragðefni, **sellerífræ.**] kartöflur, mais, rauðlaukur, edik, jalapeno

**Vegan réttur:** kartöflur, tómatur, kókosmjólk, **lasagnablöð** [**durum hveiti**], spínat, laukur, cayenne pipar, basil, **cahew hnetur**, ólífuolía, hvítlaukur, krydd, salt, pipar

## Fimmtudagur

Súpa - soup: Vatn, sætar kartöflu, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], kúmen, **hveiti**, salt, krydd, olía

Kalkúnabringur, sætkartöflur, **smjör** [Rjómi, salt], epli, **sýrður rjómi** [Undanrenna og **rjómi**, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sítróna, flórsykur, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **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)], olía, **hveiti**, salt, krydd

**Valréttur: Þorskur, bygg**, strengjabaunir, **Rjómi**: [Rjómi, laktasaensim, bindiefni (karragenan)], **hveiti**, olía, hvítvín, salt, pipar, krydd

**Sérréttur:** Salat, sveppir, **egg**, **Mozzarella**: [Mjólk, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.] balsamic edik, púðursykur, olía, **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)] sítrónusafi, salt, pipar

**Vegan Réttur:** kartöflur, grænar baunir, mais, gulrætur, laukur, sætar kartöflur, sósa [vatn, sykur, appelsínusafi, mangó purée 5,6%, jalapeno chili 4,4%, gulrót, mais sterkja, salt, tómat purée, rauðvínshedik, edik, hvítlaukur, laukur, túrmerik, mangó lyktarefni, sýra (E330), andoxunarefni (E300), rotvarnarefni (E415, E202, E211)], grænmeti, salt, krydd

## Eftirréttur

**Aðalréttur:** Nautakjöt, **hamborgarabrauð**(HVEITI, vatn, **SESAMFRÆ**, sykur, repjuolía, ger, **HVEITIGLÚTEN**, salt, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300). **Kartöflubátar**( kartöflur, **hveiti**, salt, sterkja, Krydd(svartur pipar, chili pipar,cayenne, hvítlauchs duft, laukduft,(E450, E500), beikon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], **ostur** [mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **laukhringir** [laukur (53%), **hveiti**, sólblómaolía, vatn, pálmafeiti, hleypir (E401), salt, ger, sykur, paprika, túrmerik kraftur], salsa sósa [Tómatar, tómatpúrta (tómatþykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómat safi, watn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klórið, sítrussýra, xhanthan gúmmi, paprika,

krydd], majónes [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)]

## Föstudagur

**Valréttur:** þorskur, **hveiti**, **egg**, vatn, kartöflur, hvítkál, gulrætur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sætt sinnep**, kokteilávestir, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómat sósa (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 ] salt, pipar

**Sérréttur:** **Maltbrauð:** [Heilkorna **RÚGMJÖL**, vatn, HVEITI, maltextrakt (BYGG), þurrkað **RÚGSÚRDEIG** (**RÚGUR**, súrdeigsgerlar), salt, ger, sýrustillir (E262), repjuolía, mjölmeðhöndlunarefni (E300).], nautakjöt, kartöflur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], súrar gúrkur, **Remópúrta:** [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, **hveiti**, agúrka, **sinnepsduft**, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202], grænmeti, salt, pipar

**Vegan burger**(Vatn, **SOJAPRÓTEIN**, repjuolía, laukur, krydd (þ pipar), salt, hvítlaukur, tómatar, ertrefjar, ertasterkja, náttúruleg bragðefni, karamellaður sykur, stöðugleikaefni (metýlsellulósa). **hamborgarabrauð**(HVEITI, vatn, **SESAMFRÆ**, sykur, repjuolía, ger, **HVEITIGLÚTEN**, salt, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300). **Kartöflubátar**( kartöflur, **hveiti**, salt, sterkja, Krydd(svartur pipar, chili pipar,cayenne, hvítlauchs duft, laukduft,(E450, E500), ger, sólblómaolía, **laukhringir** [laukur (53%), **hveiti**, sólblómaolía, vatn, pálmafeiti, hleypir (E401), salt, ger, sykur, paprika, túrmerik kraftur], salsa sósa [Tómatar, tómatpúrta (tómatþykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómat safi, watn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klórið, sítrussýra, xhanthan gúmmi, paprika, krydd], **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)]

## Grill seðill

### Hamborgari:

Nautahakk,  
**Hamborgarabrauð:** [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, hvítkál, gulrætur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)],

sætt sinnep, kokteilávextir, kokteilsósa: [repjuolía, tómatósósa (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 ], 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**, kokteilávextir, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatósósa (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 ], 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**, kokteilávextir, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatósósa (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 ], olía, salt, pipar

### Djúpsteikur fiskur:

**Porskur, hveiti, egg, Brauðraspur:** [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**] kartöflur, hvítkál, gulrætur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sætt sinnep**,

kokteilávextir, kokteilsósa: [repjuolía, tómatósósa (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 ], olía, salt, pipar