Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466 **Vika 21** **20.5.2024** **24.5.2024**
Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

20.5.2024	21.5.2024	22.5.2024	23.5.2024	24.5.2024
Mánudagur	**Þriðjudagur**	**Miðvikudagur**	**Fimmtudagur**	**Föstudagur**
	Blaðlauks- og kartöflusúpa	**Brauðsúpa**	**Tómatsúpa**	**Eftirréttur**
Lokað	Steikar fiskbollur með karrýsósu, hrísgrjónum og hrásalati	Kjúklingur Supreme með sveppum og tagliatelle	Grænmetisæt með ofnbökuðu kartöflumeiki, grænmeti og soðbita	Grísk Souvlaki - kjúklingur í pítubrauði ásamt salati, kartöflubátum og tzatziki sósu

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	Blaðlauks- og kartöflusúpa	**Brauðsúpa**	**Tómatsúpa**	**Eftirréttur**
Lokað	Nautagúllrétur "Stroganjonov" með kartöflumús	Eggjaselé þau með grasilauk og dijon sinnepi ásamt kartöflum og hollandaise sósu	Ofnbakaður þorskur í tómat og timian ásamt smælki kartöflum og salat	Langa í grænni karrýsósu ásamt brúnum hrísgrjónum og salati

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Lokað	Et Classico Roastbeef langloka með remolaði, súrum gúrkum og steiktum lauk ásamt pik-nik	"Marzanka kraftsúrefur" Samloka með rifnu rauðkáli, súrum agúrkum, osti og sinnepssósu ásamt frönskum kartöflum	Veltja með reyktum lax, sætum kartöflum, agúrku, paprika, salati, aioli og piparrótarsósu	Ekkert salat með þurru sneiddu nautakjöti, ítölsk heit dressing, ásamt sætum kartöflum og hvítlaukssósu

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Lokað	Grænmetisréttur með brúnum hrísgrjónum og chili sósu	Ofnbaka og svartbaunaspaghetti með kókosmjólk, tómat, hvítlauk, laukur og grænmeti	Vegan soðsæt með ofnbökuðu kartöflumeiki, grænmeti og brúnni sósu	Grísk Souvlaki - "Ekta kjúklingur" í pítubrauði ásamt salati, kartöflubátum og kaldri dressingu

Innihaldslýsingar – Ingredient's descriptions

Í eldhúsi Kokkanna eru notuð hráefni sem geta valdið ofnæmi eins og hnetur, mjólk, egg, baunir og jöfnuðsnæur fræ.
Aðir kraftar sem eru notaðir eru án MSG.Þ.e. 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

Súpur: | Aðalréttur: | Valréttur: | Sérréttur: | Vegan Réttur:

Þriðjudagur

Súpur:
Vatn, jurtasoð (Vatn, hulfleri pálmasalt, glúkósasýróp, hitaþyngdur ger (H09, M07, E470, sterkja, kindafrir (H864 E388), salt, krydfleti), blaðlauksur, kartöflur, **grænmetisbaffur** (hjörusalt, grænmetisþykkvætti, grænmeti(15%), (laukur(3,5%), gulrót(3,5%), **hafrar**), ólífuolía, rapsol, ger, sólblómaolía, túrmerik, rótvanstja, mustak, pipar, lárviðarlauf), krydd, salt, pipar

Aðalréttur:
Tha, kartöflusalt, laukur, hvítlauksur, **egg**, **hveiti**, jurtasósur (**hveiti**, salt, hert pálmaolía, sólþurrkaðir tómatar, sólþurrkaðarauðir, þurrefni (0.6%), E-efni, E-óa, E471, E-100), kindafrir(0 óa E-efni, D-vítamín, salt, hlutvirkt ger (H861), sólþurrkaðir tómatar, karry, krydd, maíssterkja(Maíssterkja, vatn, **eggjaskurn**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, kindafrir (E412, E410), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211), **salt sinnep** (sinnep, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd (2.2.-in. laukur), kaktúsávaxtir

Aðalréttur:
Naut, ólífuolur, Nautakraftur (Salt, jurtafitt glúkósi sýróp, náttúrleg bragðefni, maíssterkja (9%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni), rótvanstja(ger), krydd-ekaran blauda, sólþurrkaðir tómatar, sólþurrkaðarauðir, kartöflur,Rauðsvæettrónukálf (Kjúklingur 90%, vatn, salt, maíssterkja, glúkósasýróp, krydfáfræðefni, rotvarnarefni: E250) (sýrustillir: E330), laukur, rjómaostur (Mjólkur, salt, krydd, **hvítlauksduft**, laukur, **sinnepsduft**, kindafrir (E412, E410), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211), **salt sinnep** (sinnep, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd (2.2.-in. laukur), kaktúsávaxtir

Sérréttur:
Brauð (hveiti, salt, ger, salt), **hveiti (ólífur), mactafit**, kartöflur, **Ostur (mjólk, undanrenna**, salt, ostaþörungur, rotvarnarefni (E202), laukur, **kaktúsávaxtir** (mjólkur, laukur, sólþurrkaðarauðir, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, kindafrir (E412, E410), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar, krydd, salat, salt, pipar, krydd

Vegan Réttur:
Brokkolí, gulrót, blómkál, eða, rjómaostur, kartöflur, vegan ostur (Vatn, hafrar pálmasalt, glúkósasýróp, kókosolía (H09, M07, E470, E406), sterkja, kindafrir (H360 H460, salt, krydfleti), **Vegan mojónes** (repjuolía, vatn, **eggjaskurn**, sykur, kartöflusterkja, salt, **sinnepsfræ**, edik, sykur, **sinnepsduft**, salt, krydd, bragðefni), **sinnepsduft**, krydd, rotvarnarefni (E202, E211, E260), kindafrir (E410), eða (E330), Vítamín (E300(L)), **Grænmetisbaffur:** (hjörusalt, brúgrjónaþykkvætti, grænmeti(15%), (laukur(3,5%), gulrót(3,5%), **hafrar**), laukur (laukur, eða), ger, sólblómaolía, túrmerik, rótvanstja, mustak, pipar, lárviðarlauf), krydd, salt, pipar

Miðvikudagur

Súpur:
Vatn, **sjávarsoð (sjávgróð**, vatn, sykur, **hvítlauksti**, **mulkat bygg**, sjávarsgróð) or **hveiti (hveiti**, repjuolía(repjuolía), salt, rotvarnarefni (E260), ger, **mulkat hveiti**, repjuolía, kindafrir (E322 or sólblómaol), **malt (mulkat bygg**, sykur, Vítamín (E300), laukur, kartöflur, gul), rjómaostur (Mjólkur, sykur, **ólífur (ólífur**, sólþurrkaðarauðir, kartöflur, krydd, sólþurrkaðarauðir, sólþurrkaðarauðir (E270), laukur, laukduft, sykur, krydd, krydderfræ, rotvarnarefni(ger), **hveiti**, olía, **laglaðarlín (hveiti, durum semolina**, **egg**, vatn), krydd, salt

Aðalréttur:
Kjúklingur, sjávarsósur (**Mjólk, ólífur, sjávar**, salt, kindafrir (gaurgúmmí), rotvarnarefni (kalsíumsorbat), repjuolía(repjuolía), jurtasjávar (**Sjávgróð**, full hert pálmasalt, sjávarsósur, pálmasalt, **sjávgróðaraufi**, þurrefni (0.6%, E-efni, E-óa, E471, E-100), kindafrir(0 óa E-efni, D-vítamín, salt, hlutvirkt ger (H861), ólífur, krydd, karry, krydd, maíssterk(Maíssterk(repjuolía, vatn, **eggjaskurn**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, kindafrir (E412, E410), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211), **salt sinnep** (sinnep, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd (2.2.-in. laukur), kaktúsávaxtir

Sérréttur:
Brauð (hveiti, kartöflur 17%, **ólífur**, repjuolía, ger, salt, gljáð (vatn, sólblómaolía, grænmetisþykkvætti (laukur, eða), ger, sólblómaolía, túrmerik, rótvanstja, mustak, pipar, lárviðarlauf), krydd, salt, pipar, krydd

Vegan Réttur:
Brokkolí, kartöflur (laukur, hvítlauksur, **Grænmetisbaffur:** (hjörusalt, brúgrjónaþykkvætti, grænmeti(15%), (laukur(3,5%), gulrót(3,5%), **hafrar**), laukur (laukur, eða), ger, sólblómaolía, túrmerik, rótvanstja, mustak, pipar, lárviðarlauf), krydd, salt, pipar, krydd

Fimmtudagur

Súpur:
Vatn, tómatur, jurtasjávar (Vatn, hulfleri pálmasalt, glúkósasýróp, hitaþyngdur ger (H09, M07, E470, sterkja, kindafrir (H864 E388), salt, krydfleti), laksosoðsjó, **grænmetisbaffur** (hjörusalt, brúgrjónaþykkvætti, **grænmeti**(15%) (laukur(3,5%), gulrót(3,5%), **hafrar**), laukur (laukur, eða), ger, sólblómaolía, túrmerik, rótvanstja, mustak, pipar, lárviðarlauf), krydd, salt, pipar

Aðalréttur:
Kjúklingur, **kraðrúgur (hveiti**, salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, laksosoðsjó, pálmaþjamsaída, vatn, salt), kindafrir (E322 or sólblómaol, E471, E470), bragðefni, litarefni (E160c), ger, **eistaðhveiti** (**hveiti**, kindafrir (E470a, E471, E481), repjuolía(Breiðsaðsurvæfnir (E300), ensím, Frænkrétt (fyrirtæki þar sem unnið er með soja, hveitur,egg og repjuolía(vatn), laukur, salat, paprika, **tzatziki (jógúrt (sýrugerlum og salt)**, jógúrtgerlum og salt), olíuolía, olíuolía, ólífur, hvítlauksur, salt, pipar, olía, salt, krydd

Aðalréttur:
Brauðsúpur (hveiti, salt, sykur, ger, **ansaðrjól**, mjólkurolía, salt, gljáð(vatn, sólblómaolía, grænmetisþykkvætti (laukur, eða), ger, sólblómaolía, túrmerik, rótvanstja, mustak, pipar, lárviðarlauf), krydd, salt, pipar

Sérréttur:
Brauð (hveiti, kartöflur 17%, **ólífur**, repjuolía, ger, salt, gljáð (vatn, sólblómaolía, grænmetisþykkvætti (laukur, eða), ger, sólblómaolía, túrmerik, rótvanstja, mustak, pipar, lárviðarlauf), krydd, salt, pipar, krydd

Vegan Réttur:
Brokkolí, kartöflur (laukur, hvítlauksur, **Grænmetisbaffur:** (hjörusalt, brúgrjónaþykkvætti, grænmeti(15%) (laukur(3,5%), gulrót(3,5%), **hafrar**), laukur (laukur, eða), ger, sólblómaolía, túrmerik, rótvanstja, mustak, pipar, lárviðarlauf), krydd, salt, pipar, krydd

Föstudagur

Dessert: | Aðalréttur: | Valréttur: | Sérréttur: | Vegan Réttur:

Aðalréttur:
Kjúklingur, **pitubrauð (hveiti**, salt, sykur, ger, **ansaðrjól**, mjólkurolía, salt, gljáð(vatn, sólblómaolía, grænmetisþykkvætti (laukur, eða), ger, sólblómaolía, túrmerik, rótvanstja, mustak, pipar, lárviðarlauf), krydd, salt, pipar, **tzatziki (jógúrt (sýrugerlum og salt)**, jógúrtgerlum og salt), olíuolía, olíuolía, ólífur, hvítlauksur, salt, pipar, olía, salt, krydd

Valréttur:
Langa, kókosmjólk, karry (Ferskur grænn eitrjávur 33%, sólrósaoguin, hvítlauksur, skalottulauksur, salt, gálangal-rót, kúmen, kaldandefræ), brún hrísgrjón, salat (salat, gúrka, paprika, tómatur), olía, krydd, salt

Sérréttur:
Reykur **lax**, **hveiti**, olía, sætar kartöflur, agúrka, paprika, salat, eggtoddi, **piparrótarsósa** (**mayónes** (Repjuolía, vatn, **eggjaskurn**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, kindafrir (E412, E410), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211), **sýrður rjómi** (**Sindrenmesog rjómi**, sýrður með repjuolía(repjuolía, gerlatín, ostaþörungur), sykur, sítrónusafi, piparrót)

Vegan Réttur:
Soðsæt (Vatn, sogur 18% (sæmilíkan (maís, salt, sykur), maís hveiti, maís sterkja, kartöflusterkja, varðhar gum), **sojaprótein** 16%, sólþurrsamla, kaliumsýrur, salt, náttúrulegg bragðefni, mettuð ostaávaxt, maltodextrín), kartöflur, grænmeti, jurtasjávar (Vatn, hulfleri pálmasalt, glúkósasýróp, Hitaþyngdur (H09, M07, E470, sterkja, kindafrir (H864 E388), salt, krydfleti), **grænmetisbaffur** (hjörusalt, brúgrjónaþykkvætti, **grænmeti**(15%) (laukur(3,5%), gulrót(3,5%), **hafrar**), laukur (laukur, eða), ger, sólblómaolía, túrmerik, rótvanstja, mustak, pipar, lárviðarlauf), sósustur (Vatn(Vín (karamelluávaxtarvín 5%)) vatn, salt), repjuolía, krydd, salt, pipar

Grill seðill

Hamborgari: | **Samloka:** | **Kjúklingur:** | **Þjóðrækt fiskur:**

Hamborgari, Nautakjöt, **Hamborgarabrauð (HVEITI**, kartöflur 17%, **ólífur**, sykur, repjuolía, ger, vatn, gljáð (vatn, sólblómaolía, grænmetisþykkvætti (laukur, eða), ger, sólblómaolía, túrmerik, rótvanstja, mustak, pipar, lárviðarlauf), krydd, salt, pipar, krydd, **Ostur (mjólk, undanrenna**, salt, ostaþörungur, rotvarnarefni (E202), kartöflur, hvítlauksur, gulrætur, **Majónes**: (Repjuolía, vatn, **eggjaskurn**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, kindafrir (E412, E410), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211), **salt sinnep**, **kaktúsávaxtir** (repjuolía, tómatsósa (tómatþykkni, sykur, salt, laukduft), **sinnepsvatn**, sykur, edik, **sinnepsfræ**, **hveiti**, salt, krydd, bragðefni), **eggjaskurður**, sykur, salt umbreytt sterkja (úr maís), edik, krydd, kindafrir (E322, E415), sýra (E330, E260), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar, krydd], olía, salt, pipar

Samloka:
Samlokubrauð (HVEITI, vatn, repjuolía, salt, ger, ýruefni (E481), repjólínbindiruefnefni (E300], olíuolía, Ostur (**mjólk, undanrenna**, salt, ostaþörungur, rotvarnarefni (E202), kartöflur, hvítlauksur, gulrætur, **Majónes**: (Repjuolía, vatn, **eggjaskurn**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, kindafrir (E412, E410), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211), **salt sinnep**, **kaktúsávaxtir** (repjuolía, tómatsósa (tómatþykkni, sykur, salt, laukduft), **sinnepsvatn**, sykur, edik, **sinnepsfræ**, **hveiti**, salt, krydd, bragðefni), **eggjaskurður**, sykur, salt umbreytt sterkja (úr maís), edik, krydd, kindafrir (E322, E415), sýra (E330, E260), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar, krydd], olía, salt, pipar

Kjúklingur:
Kjúklingur, kartöflur, hvítlauksur, gulrætur, **Majónes**: (Repjuolía, vatn, **eggjaskurn**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, kindafrir (E412, E410), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211), **salt sinnep**, **kaktúsávaxtir** (repjuolía, tómatsósa (tómatþykkni, sykur, salt, laukduft), **sinnepsvatn**, sykur, edik, **sinnepsfræ**, **hveiti**, salt, krydd, bragðefni), **eggjaskurður**, sykur, salt umbreytt sterkja (úr maís), edik, krydd, kindafrir (E322, E415), sýra (E330, E260), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar, krydd], olía, salt, pipar

Þjóðrækt fiskur:
Hornlax, **hveiti**, **egg**, **Brauðraspur**: (**hveiti**, salt, sykur, repjuolía (repjuolía, laksosoðsjó, pálmaþjamsaída, vatn, salt), kindafrir (E322 or sólblómaol, E471, E470), bragðefni, litarefni (E160c), **ger**, **eistaðhveiti**, **hveitiklíð**, kindafrir (E470a, E471, E481), repjólínbindiruefnefni (E300), gæti innihaldið soerfi of **sesam**), **egg**, **hveiti**, kartöflur, **jurtasjávar** (**Sjávgróð**, full hert pálmasalt, sjávarsósur, pálmasalt, **sjávgróðaraufi**, þurrefni (0.6%, E-efni, E-óa, E471, E-100), kindafrir(0 óa E-efni, D-vítamín, salt, hlutvirkt ger (H861), ólífur, krydd, karry, krydd, maíssterk(Maíssterk(repjuolía, vatn, **eggjaskurn**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, kindafrir (E412, E410), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211), **salt sinnep**, **kaktúsávaxtir** (repjuolía, tómatsósa (tómatþykkni, sykur, salt, laukduft), **sinnepsvatn**, sykur, edik, **sinnepsfræ**, **hveiti**, salt, krydd, bragðefni), **eggjaskurður**, sykur, salt umbreytt sterkja (úr maís), edik, krydd, kindafrir (E322, E415), sýra (E330, E260), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar, krydd], olía, salt, pipar