

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 31

29.7.2023

2.8.2023

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

29.7.2023 Mánudagur	30.7.2023 Þriðjudagur	31.7.2023 Miðvikudagur	1.8.2023 Fimmtudagur	2.8.2023 Föstudagur
Ávöxtur	Papriku- og tómatsúpa	Grænertu- og beikonsúpa	Spínat- og karrýsúpa	Eftirréttur
Kjúklingur í teriyaki ásamt hrísgrjónum og salati	Spaghetti bolognese með salati, rifnum osti og hvítlauksbrauði	Suðurríkja steiktur þorskur með kaldri dressingu, kartöflum og salati	Lambasnitsel með steiktum kartöflum, rauðkáli og rjómlagaðri sveppasósu	Krispí kjúklingaborgari með rauðkálshrásalati ásamt kartöflubátum og kokteilsósu

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ávöxtur	Papriku- og tómatsúpa	Grænertu- og beikonsúpa	Spínat- og karrýsúpa	Eftirréttur
Ýsa í rauðu pestói með steiktum kartöflum, salat og brauð	Steikt ýsa með blönduðu grænmeti og hvítlauksdressingu	Bratwurst pylsur með steiktum kartöflum, hvítkáli og sterku sinnepi	Gratíneraður þorskur með þúrrulauk, blómkáli og hrísgrjónum	Ofnbakaður þorskur í grænu pestói ásamt "Tzatziki" sósu og soðnum kartöflum

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænmetis-samloka í grófu brauði með tómata, mozzarella, pestó, eggjum, káli og papriku ásamt sætum kartöflum og chillisósu	Beygla með graflaxi, sinnepssósu, rjómaosti, grænmeti og kartöflusalati	Grillað panini með rifnu lambakjöti, mozzarella og rauðlauk ásamt fersku salati og hvítlaukssósu	"Sloppy Joe" samloka með hakki og osti ásamt kartöflubátum, hrásalati og kokteilsósu	Píta með salati, gúrkum, tómötum, langtímaelduðu nautakjöti í garam masala, fetaosti, avókadói ásamt pítusósu og frönskum kartöflum

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Tofu í teriyaki ásamt hrísgrjónum og salati	Grænmetis thai karrý með baunum og grænmeti	Brokkóligratín ostgratínerað sætkartöflu og baunamauk með brokkólí bitum	Bakað „BRICK“ með steiktu hvítkáli, gulrótum, rófum, kjúklingabaunum, sætum kartöflum, papriku og spínati borið fram með mangó-karrý og kókossósu	Krispí jackfruit borgari með rauðkálshrásalati ásamt kartöflubátum og kokteilsósu

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

Ávöxtur:

Aðalréttur:

Kjúklingur, **teriyaki** [**sojasósa** (**sojabau**nir, **hveiti**, vatn, salt), sykur, síróp, engifer safi, eplasafi, hrísgrjónavín, maizena, edik, **sesamolía**, hvítlaukur, engifer, laukur, (E330), (E415), (E202), (E211)], **sesam fræ**, hrísgrjón, grænmeti, repjuolía, krydd, salt, pipar

Valréttur:

Ýsa, sólþurrkaðir tómatar [þurrkaðir tómatar, sólblómaolía, basil, steinselja, vínsedik, salt, sykur, krydd, bragðefni, sítrónusýra (E330)], **kasjúhnetur**, **parmesan ostur** [gerilsneidd **mjólk**, salt, ostahleypir, **rotvarnarefni E1105** (egg)], hvítlaukur, kartöflur, grænmeti, ólífuolía, repjuolía, krydd, salt, pipar

Sérréttur:

Fitty brauð: [**HVEITI**, vatn, hörfræ, **LÚPÍNUFRÆ**, þurrkað súrdeig (**RÚGUR**, súrdeigsgertar), **HVEITIGLÚTEN**, sólblómafræ, **HVEITIKÍM**, salt, **HVEITITREFJAR**, repjuolía, maltextrakt (**BYGG**), eplatreffjar, **HVEITIKLIÐ**, ger, þrúgusykur, ýruefni (E472e, E471, E481), sýrustillir (E341), þykkingarefni (E412), krydd, kalsíumkarbónat, mjölmeðhöndlunarefni (E300). Getur innihaldið leifar af **SESAMFRÆJUM**], **Mozzarella**: [**Mjólk**, mjólkursýrugertar, salt, ostahleypir Innihald vökva: Vatn, salt, kalk.], **egg**, **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sætar kartöflur, spínar, tómatar, paprika, **kasjúhnetur**, basil, eldpiar, salt, pipar

Vegan Réttur:

Tofu [**SOJ**Abaunir (70%), vatn, steinefnasalt (nigari)], **teriyaki** [**sojasósa** (**sojabau**nir, **hveiti**, vatn, salt), sykur, síróp, engifer safi, eplasafi, hrísgrjónavín, maizena, edik, **sesamolía**, hvítlaukur, engifer, laukur, (E330), (E415), (E202), (E211)], **sesam fræ**, hrísgrjón, grænmeti, repjuolía, krydd, salt, pipar

Priðjudagur

Súpa:

Vatn, paprika, kókosmjólk, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], grænmeti, krydd

Aðalréttur:

Nautahakk, tómatur, krydd, hvítlaukur, **hveiti**, paprika, gulrætur, laukur, ostur (mjólk, undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)), Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni]krydd, grænmeti, **hveiti**, Brauð: [Hveiti, vatn, ger, salt]

Valréttur:

Ýsa, **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] **Majónes:** [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), síra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], krydd, grænmeti

Sérréttur:

Beygla: [hveiti, vatn, sykur, salt, ger, **malt**], graflax: [lax, dillfræ, salt, sykur, fennel, hvítur pipar], **graflaxsósa:** [sinnep, púðursykur, olía, dill] kartöflur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), síra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], grænmeti, **Rjómaostur:** [**Mjólk**, áfir, **rjómi**, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], salt, pipar, krydd

Vegan Réttur:

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,
grænertur,baunir,beikon,
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, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni],
Grænmetis kraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, **hveiti**

Aðalréttur:

Porskur, pancu raspur [hveiti, repjuolía, ger, salt],
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], hvítlaukur, krydd, kartöflur**

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

Sérréttur:

Fitty brauð: [**HVEITI**, vatn, hörfræ, **LÚPÍNUFRÆ**, þurrkað súrdeig (**RÚGUR**, súrdeigsgerlar), **HVEITIGLÚTEN**, sólblómafræ, **HVEITIKÍM**, salt, **HVEITITREFJAR**, repjuolía, maltextrakt (**BYGG**), eplatreffjar, **HVEITIKLÍÐ**, ger, þrúgusykur, ýruefni (E472e, E471, E481), sýrustillir (E341), þykkingarefni (E412), krydd, kalsíumkarbónat, mjólmeðhöndlunarefni (E300). Getur innihaldið leifar af **SESAMFRÆJUM.**],
Mozzarella: [**Mjól**, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir
Innihald
vökva:Vatn, salt, kalk.], **egg**,
Majónes: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sætar kartöflur, spínar, tómatar, paprika, **kasjúhnetur**, basil, eldpiar, salt, pipar

Vegan Réttur:

Brokkólí, sætar kartöflur, kjúklingabaunur, svartar baunir, nýrnabaunir, Vegan rjóni: [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni],
kartöflur, vegan ostur: [Vatn. Kókosolía (24%), umbreytt sterkja, Sterkja, Sjávarsalt, Bragðefni; ólífur Extract, litarefni; B-karótín, Vítamín B12], hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

Fimmtudagur

Súpa:

Vatn, spínat, grænmeti, kókosmjólk, **Grænmetiskraftur:** [Sjávársalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], karrý, **hveiti**, olía, krydd

Aðalréttur:

Snitsel [Lambakjöt 85%, vatn 5%, salt, **brauðraspur (hveiti, soyaprótein**, krydd, ger, litarefni E100, E1608], rauðkál [rauðkál, sykur, edik, salt, síróp, rífsberjasaft], sveppir, 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)], krydd, salt, pipar

Valréttur:

Þorskur, jurtarrjóni [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)], púrulaukur, blómkál, **hveiti**, hrísgrjón, krydd, **Grænmetiskraftur** [Sjávársalt, hrísgrjónaheilhveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar

Sérréttur:

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), mjólmeðhöndlunarefni (E300).] kartöflur, **Ostur:** [mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], 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 (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

Vegan Réttur:

Kjúklingabaunir, rófur, gulrót, hvítkál, sætar kartöflur, paprika, spínat, mango, kókosmjólk, kartöflur, karrý [túrmerik, kóriander, dillfræ, múskat, eldippar], **Grænmetiskraftur:** [Sjávársalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **brickdeig [hveiti**, vatn, salt, sólblómaolía, rotvarnarefni, (kalsíumprópiónataduft, sorbic sýra), **ýruefni (soja)**], olía vatn, hvítlaukur, salt, pipar, vatn

Föstudagur

Dessert:

Sykur, jurtaolía, **EGG, HVEITI**, sterkja (innih. **GLÚTEN**), súkkulaði (3,7%, sykur, kakómassi, kakósmjör, **SMJÖR**, fituskert kakó, ýruefni (E322 úr **SOJA**)), vatn, fituskert kakó (2,8%), umbreytt sterkja, ýruefni (E472a, E472b, E472e, E475), sætt **MYSUDUFT** (úr **MJÓLK**), salt, bragðefni.

Aðalréttur:

Kjúklingaborgari [Kjúklingakjöt, vatn (18%) raspur (**hveiti**, ger, salt, turmeric) mjólkursykur, **sojaprotein** (3,9%), jurtaolía, **hveiti**, salt, þrúgusykur, kryddblanda], **hamborgarabrauð [hveiti**, kartöflur 17%, **egg**, sykur, repjuolía, ger, vatn, gljái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykur, maltódeþrín, sterkja), **hveitiglúten**, maisssterkja, salt, ýruefni (E471, E481), mjólmeðhöndlunarefni (E300)], rauðkál, grænmeti, **majónes**[Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **kokteilsósa** [repjuolía, tómatsoása (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], kartöflur, krydd, salt, pipar

Valréttur:

Þorskur, kartöflur, **Grísk Jógúrt**: [nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð], spínat, agúrka, hvítlaukur, **kasjúhnetur**, basil, sítróna, mynta, salt, pipar

Sérréttur:

Pítubrauð: [**Hveiti**, vatn, sykur, ger, sesamfræ, repjuolía, salt, glúkósi, ýruefni (E472e), **hveitiglúten**, mjólmeðhöndlunarefni (E300), ensím. Framleitt í fyrirtæki þar sem unnið er með **soja**, **hnetur**, **egg** og **mjólkurafurðir**], nautakjöt, kartöflur, **Salat ostur**: [Ostur 170 g (**mjólk**, salt, mjólkursýrugerlar, ostahleypir) . Krydd olía 155 g (rapsolía, rauðlaukur, hvítlaukur, krydd (basil, timjan, rósmarín, rósapipar)], salat, avókadó, gúrka, tómatar, **pítusósa**: [Repjuolía, vatn, sýrður rjómi(**undanrenna**, **rjómi**, **mjólkurprótein**, ostahleypir, súrmjólkurgetlar), **eggjarauður**, edik, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni E1422, E410, E415, E412, rotvarnarefni E211]

Vegan Réttur:

Jackfruit borgari [jakaber 56%, **hveiti**, **sojaolía**, maismjöl, tapióka sterkja, sykur, hvítlauksduft, laukduft, ger, salt, lyftiduft, kryddjurtir, krydd, chiliduft, túrmerik, hvítur pipar, glúkósi], **hamborgarabrauð [hveiti**, vatn, **sesamfræ**, sykur, repjuolía, ger, **hveitiglúten**, salt, ýruefni (E481), mjólmeðhöndlunarefni (E300).], rauðkál, grænmeti, **majónes** [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt **sinnep**(vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd, bragðefni), **sinnepsduft**, krydd, rotvarnarefni (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)], krydd, salt, pipar

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**, 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

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**, 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:

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

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, 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