

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 28

8.7.2024

12.7.2024

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

8.7.2024 Mánudagur	9.7.2024 Þriðjudagur	10.7.2024 Miðvikudagur	11.7.2024 Fimmtudagur	12.7.2024 Föstudagur
Jógúrt	Basil-, chili-og tómatsúpa	Villisveppasúpa	Brokkólísúpa	Eftirréttur
Ýsa í tælensku rauðu karrý og kókos ásamt hrísgrjónum og fersku salati	Kjúklingur Chasseur ásamt ofnbökuðum kartöflum og fersku salati	Ofnbakaður lax með mangó salsa og bulgur salati	Lambalæri með steiktum kartöflum og soðsósu	Spaghetti Carbonara með beikoni, sveppum og kjúkling ásamt hvítlauksbrauði

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt	Basil-, chili-og tómatsúpa	Villisveppasúpa	Brokkólísúpa	Eftirréttur
Nauta stroganoff með tagliatelle pasta og kremuðum sveppum	Ofnbakaður þorskur í tómát, cumin og kryddjurtar marineringu með hrísgrjónum og salati	Pasta með sólpurrkuðum tómötum, beikoni og rjóma, ásamt hvítlauksbrauði og salati	Soðin ýsa með lauksmjöri, kartöflum og rúgbrauði	Steikt langa með blönduðu grænmeti, brúnum hrísgrjónum og chili dressingu

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Beygla með avócadó, stökku beikoni, rjómaosti, salati, gúrku, og tómát ásamt hvítlauks dressingu	Klassísk Roastbeef samloka með remúlaði, steiktum lauk og súrum gúrkum ásamt pik-nik	Grillað gróft panini með pestói, tómát, mozzarella og rauðlauk ásamt fersku salati og hvítlaukssósu	"Meatball sub" Samloka með kjötbollum, ferskri tómatsósu og osti ásamt salati og kartöflubátum	Vefja með rifnu lambakjöti, döðlum, grænmeti, hrísgrjónum og sósu

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Fyllt paprika með quinoa og linsubaunum ásamt kaldri dressingu og fersku salati	"Ekki kjúklingur" Chasseur ásamt ofnbökuðum kartöflum og fersku salati	Enchilada með tómát, baunasalati og osti ásamt bulgur salati	Grænmetis massaman karrý með hrísgrjónum og salati	Spaghetti Arriabiata Heit tómatsósa með kirsuberjatómötum og hvítum baunum ásamt hvítlauksbrauði

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:

Ýsa, kókosmjólk, rautt karrý [þurrkaður rauður eldþipar, sitrónugras, hvítlaukur, shallot laukur, salt, kaffir lime lauf, engifer, kóriander fræ, cumin], tómát purée, **fiskisósa** [ansjósur, fiskikraftur 70% salt, sykur vatn], **sojasósa** [sojabaunir, hveiti, vatn, salt], pálmasykur, hrísgrjón, grænmeti, repjuolía, krydd, salt, pipar

Valréttur:

Nautakjöt, sveppir, laukur, nautasoð [niðursoðinn nautakraftur (vatn, nautabein (46%), laukur, gulrætur, blaðlaukur, hvítlaukur, timian, rósmarín, svartur pipar, lárviðarlauf], tómát purée, salt], **jurta**rjóni [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)], **dijon sinnep** [vatn, **sinneps fræ**, edik, salt, E224, E330], **smjör** [Rjóni, salt], **hveiti**, **tagliatelle** [hveiti, durum **hveiti semolina**, egg 19,4%, vatn]

Sérréttur:

Beygla [hveiti, vatn, sykur, salt, **ger**, malt], beikon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], avocadó, salat, gúrka, tómatur, **rjónaostur** [Mjólk, áfir, **rjóni**, salt, bindiefni (gúargúmmi), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], hvítlaukur, sitrónusafi, krydd, salt, pipar

Vegan Réttur:

Paprika, quinoa, linsubaunir, laukur, hvítlaukur, tómatur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sótblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **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)], krydd, repjuolía, salt, pipar

Priðjudagur

Súpa:

Vatn, tómatur, basil, chili, Jurtarjóni [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], grænmeti, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf]

Aðalréttur:

Kjúklingur, kartöflur, **rauðvín** [rauðvín, salt, ilmefni. **Inniheldur súlfít**], kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], tómát purée, sveppir, laukur, hvítlaukur, **smjör** [rjóni, salt], timian, repjuolía, krydd, salt, pipar

Valréttur:

Þorskur, hrísgrjón, tómatur, laukur, hvítlaukur, cummin, repjuolía, salt, pipar, grænmeti

Sérréttur:

Samlokubrauð [**HVEITI**, vatn, repjuolía, salt, ger, ýruefni (E481), mjólmeðhöndlunarefni (E300).], nautakjöt, **remúlaði** (**majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), síra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **remúpúrra** [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, **hveiti**, agúrka, **sinnepsduft**, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202]), steiktur laukur, súrar agúrkur [gúrkur, vatn, sykur edik, salt, krydd (hvítur pipar)], kartöflur, olía, krydd, grænmeti

Vegan Réttur:

"Ekki kjúklingur" [Vatn, **sojaprótein duft**, repjuolía, ilmefni, salt, maltoextrakt, grænmeti (laukur, gulrætur, tómatur), sykur], kartöflur, **rauðvín** [rauðvín, salt, ilmefni. **Inniheldur súlfít**], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], tómát purée, sveppir, laukur, hvítlaukur, timian, repjuolía, krydd, salt, pipar

Miðvikudagur

Súpa:

Vatn, villisveppir, **jurtarjóni** [**Súrmjól**k, 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], sveppakraftur [sveppasoð (vatn, sveppapykkni), salt, maltextrakt, ger þykkni, glúkósa síróp, bragðefni, sólblómaolía], **hveiti**, salt, pipar

Aðalréttur:

Lax, ólífuoalía, mangó, grilluð paprika, rauðlaukur, koriander, limesafi, chili, **bulgur** [**durum hveiti**], grænmeti, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], repjuolía, krydd, salt, pipar

Valréttur:

Hveiti, olía, bacon, sólburrkaðir tómatar, laukur, hvítlaukur, **Rjómaostur**: [**Mjól**k, áfir, **rjóni**, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], **Rjóni**: [**Rjóni**, laktasaensím, bindiefni (karragenan)], **Ostur**: [**mjól**k, undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **brauð** [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti glúten**], repjuolía, hvítlaukur, **parmesan ostur** [gerilsneidd **mjól**k, salt, ostahleypir, **rotvarnarefni E1105 (egg)**], salt, pipar

Sérréttur:

Gróft panini [**Hveiti**, vatn, **durum hveiti**, rúgmjöl, sólblómafræ, hörfræ, **ger**, salt, dextrósi, grænmetisolía, byggmjöl, súrdeigs grunnur, (E300), getur innihaldið: **sesamfræ**, **mjól**k og **valhnetur**], **Mozzarella**: [**Mjól**k, **mjól**kursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.], **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], , spínar, tómatar, paprika, kasjúhnetur, basil, hvítlaukur, salt, pipar

Vegan Réttur:

Tortillur [**Hveiti**, vatn, repjuolía, glycerine, pálmafita , sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], tómatur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], vegan ostur [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], grænmeti, svartarbaunir, nýrnabaunir

Fimmtudagur

Súpa:

Vatn, blómkál, Jurtarjóni [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **hveiti**, olía

Aðalréttur:

Lambalæri, kartöflur, lambasoð, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, 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)], mais sterkja, repjuolía, krydd, salt, pipar

Valréttur:

Ýsa, smjör [rjóni, salt], laukur, kartöflur, **rúgbrauð** [Rúgur, púðursykur, vatn, **rúgsigtimjöl**, maltextrakt úr **byggí** og **hveiti**, ger, salt], salt, pipar

Sérréttur:

Brauð [hveiti, vatn, ger, salt, **hveitiglúten**, óvirkt ger], **kjötbollur** [nautakjöt, **egg**, **eggjarauður**, **raspur** [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**], laukur, hvítlaukur, salt, pipar], sósa [tómatar, hvítlaukur, laukur, salt, pipar, krydd], **ostur** [Mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252) . Rifinn **Gouda ostur** 15%], grænmeti, kartöflur

Vegan Réttur:

Sætar kartöflur, massaman karrý [Tómatar, rauður chili, hvítlaukur, skarlottu laukur, salt, sitrónugras, kúmen, kóríanderfræ, engifer], kjúklingabaunir, strengjabaunir, laukur, hrígrjón

Eftirréttur:

Aðalréttur:

Spaghetti [durum hveiti, vatn], beikon, kjúklingur, sveppir, **parmesan ostur** [gerilsneidd mjólk, salt, ostahleypir, **rotvarnarefni E1105 (egg)**], **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)] **brauð** [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti glúten**], repjuolía, hvítlaukur, steinselja, **ostur** [**Mjólk**, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252) . Rifinn **Gouda ostur** 15%],

Föstudagur

Valréttur:

Langa, hveiti, brún hrísgrjón, grænmeti, **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, eldpirar, salt, pipar

Sérréttur:

Lambakjöt, döðlur, tómatar, hrísgrjón hveiti, olía, **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, **Sýrður rjóni**: [**Undanrenna og rjóni**, sýrður með **mjólkursýrugerlum**, gelatín, ostahleypir], paprika, salat, agúrka, hvítlaukur, salt, pipar

Vegan Réttur:

Spaghetti [durum hveiti, vatn], kirsuberjatómatar, tómatar, hvítlaukur, hvítar baunir, chili pipar, **brauð** [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti glúten**], repjuolía, 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, 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

Samloka:

Samtökubrauð: [**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 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**, 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:

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**,

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