Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466 Vika 43 21.10.2024 25.10.2024
Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

21.10.2024 Mánudagur	22.10.2024 Þriðjudagur	23.10.2024 Miðvikudagur	24.10.2024 Fimmtudagur	25.10.2024 Föstudagur
Hrært skyr	**Papriku-fennelsúpa**	**Blaðlaukssúpa**	**Blómkálssúpa**	**Eftirréttur**
Ofnbökuð ýsa með grænni karrýsósu, hrísgrjónum, salati og brauði	Lambapottréttur í brúnni sósu ásamt steiktum kartöflum, rauðkáli og rabbabarasultu	Lasagna á ítalskan máta með hvítlauksbrauði og hrásalati	Fylltar grísalundir með rjómaosti, döðlum og eplum ásamt kartöflusmælki og rjómaosta piparsósu	Soft taco með rifnu nauta brisket, súrsuðu rauðkáli, stökkum hnetu raspi og vorlauk

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Hrært skyr	**Papriku-fennelsúpa**	**Blaðlaukssúpa**	**Blómkálssúpa**	**Eftirréttur**
Piri piri kjúklingur með bulgur salati og mojo rojo sósu	Ofnbökuð langa í tómat og Tom Yum kryddmauki ásamt hrísgrjónum, salati og brauði	Ýsa með vatnakarsa sósu, 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
Vefja með rifnu BBQ svínakjöti, salati, pipar-majó, jalapeno og sýrðum rauðlauk. Borið fram með Pik-Nik, mais og pipar-majó til hliðar.	Grillað gróft panini með skinku, pepperoni, salami, mozzarella og Bois Boudran sósu ásamt Pik-Nik og salati	Croque monsieur Pönnusteikt samloka með béchamel sósu, osti og reyktri skinku borin fram með kartöflum og súrum gúrkum	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
Sweet & sour grænmetis- og baunaréttur með hrísgrjónum og salati	Fyllt paprika með quinoa, baunum, tómat og grænmeti ásamt kaldri dressingu	Spínatlasagna með pestói, salati og brauði	Grænmetis frikadellur ásamt kartöflusmælki, mangó jalapenosósu og salati	Soft taco með reyktum rauðrófum, "ekki kjúkling", súrsuðu rauðkáli, stökkum hnetu raspi og vorlauk

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

Skyr [**undanrenna**, skyrgerlar], sykur, **rjómi**, vanilla

Aðalréttur: Ýsa , kókosmjólk, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], grænt karrý [Ferskur grænn eldpipar 33%, sítrónugras, hvítlaukur, skarlottulaukur, salt, galangal rót, kúmen, kóríanderfræ], hrísgrjón, grænmeti, repjuolía, krydd, salt, pipar

Valréttur: Kjúklingur, piri piri [chili pipar, edik, hvítlaukur, reykt paprika, oregano, timian, sítrónusafi], **bulgur** [**durum hveiti**], **sósa** [paprika, hvítlaukur, **brauð**, cumin, edik, ólífuolía, salt]

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, tómatmauk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykkni, reykbragpefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrleg bragðefni, **sellerífræ**.] kartöflur, mais, rauðlaukur, edik, jalapeno

Grænmeti, svartar baunir, ananssafi, sykur, edik, tómatsósa [Tómatpúrra, sykur, edik, sterkja, krydd], **sojasósa** [**sojabaunir**, **hveiti**, vatn, salt], hrísgrjón

Þriðjudagur

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

Lambakjöt, grænmeti, nautakraftur [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni] lambakraftur [lambasoð (vatn, lamb, hvítlaukur, laukur, tómatar, kryddjurtaþykkni), glúkósasýróp, salt, ger flögur, bragðefni, sykur, repjuolía], kryddjurtir, **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)], **hveiti**, sósulitur [litarefni (karamellubrúnt E 150 c) vatn, salt], kartöflur, repjuolía, rauðkál [rauðkál, sykur, edik, salt, síróp, rifsberjasaft], rabbabarasulta [Rabarbari (45gr í 100gr), sykur, vatn, hleypiefni (E 440), rotvarnarefni (E 202, E 211)], krydd, 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, kartöflur, **Brauð** [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti** glúten]

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.**]**, Tómatsósa:[Tómatpúrra, sykur, edik, sterkja, krydd], Shallot laukur, kartöflur, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatsósa (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,]

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

Miðvikudagur

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

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

Valréttur: Ýsa, **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)],Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], kartöflur krydd, **hveiti**

Samlokubrauð [**HVEITI**, vatn, repjuolía, salt, ger, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300)], **béchamel** [**smjör**, **mjólk**, **hveiti**], **ostur** [**mjólk**, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], skinka [grísakjöt 90%, vatn, salt, glúkósasíróp, þrúgusykur, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], kartöflur, súrar gúrkur [gúrkur, vatn, sykur edik, salt, krydd (hvítur pipar)], krydd, repjuolía

Vegan réttur: Tómatur, karöflur, laukur, spínat, linsubaunir, kókosmjólk, hveiti, olía, panang karrý, grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], chili, edik, salt, pipar

Fimmtudagur

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

Grísakjöt, **rjómaostur** 12% [**kvarg**, **smjör**, **rjómi**, bindiefni: E410 og E412, rotvarnarefni: E202), döðlur 12%, salt, krydd (hvítlaukur, laukur], glúkósasýróp, sykur, sítrónu-, appelsínu- og eplasafaduft, sterkja, hrísmjöl, kryddþykkni, þurrkuð epli, papayaþykkni, kartöflur, **rjómaostur** [**Mjólk**, **áfir**, **rjómi**, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], **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)], pipar, repjuolía, krydd, salt, pipar

Valréttur: Þorskur, **bygg**, strengjabaunir, **Rjómi**: [**Rjómi**, laktasaensím, 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, rauðvínsedik, edik, hvítlaukur, laukur, túrmerik, mangó lyktarefni, sýra (E330), andoxunarefni (E300), rotvarnarefni (E415, E202, E211)], grænmeti, salt, krydd

Föstudagur

Dessert: (**hveiti**, vatn, jurtaolíur - pálma, repja og kókos, rúgmjöl, sykur, **ger**, ýruefni E471 og E481, mysa duft, **hveitiglúten**, salt, kartöflusterkju, lyftiefni E450 og E500, **hveititrefjar**, kartöflutrefjar, glúkósa, glúkósasíróp, psyllium hýði, **mjólkurprótein**, curcuma, hveitimeðferðarefni E920, andoxunarefni E220), karamellubragðbætt húð 18% (sykur, jurtaolíur - pálmakjarna, pálma og shea, **nýmjólkurduft**, **undanrennuduft**, mjólkurfita, fituskert kakóduft, bragðefni, ýruefni E322, salt, sýrustillir E330,

Soft taco [**Hveiti**, vatn, repjuolía, glycerine, pálmafita , sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], nautakjöt, rauðkál, edik, **hnetur**, **raspur** [**Hveiti**, salt, sykur, smjörlíki (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**], krydd, repjuolía, vorlaukur

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**, kokteilávextir, **kokteilsósa**: [repjuolía, tómatsósa (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, **Remópúrra**: [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, **hveiti**, agúrka, **sinnepsduft**, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202], grænmeti, salt, pipar

Soft taco [**Hveiti**, vatn, repjuolía, glycerine, pálmafita , sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], rauðrófur, "ekki kjúklingur" [Vatn, **sojaprótein** duft, repjuolía, ilmefni, salt, maltoextrakt, grænmeti (laukur, gulrætur, tómatur), sykur], rauðkál, edik, **hnetur**, **raspur** [**Hveiti**, salt, sykur, smjörlíki (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**], krydd, repjuolía, vorlaukur

Grill seðill

Hamborgari:
Nautahakk, **Hamborgarabrauð: [HVEITI**, kartöflur 17%, **EGG**, sykur, repjuolía, ger, vatn, gljái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykur, maltódextrín, 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, tómatsósa (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, tómatsósa (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, tómatsósa (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:
Þorskur, hveiti, egg, Brauðraspur: [Hveiti, salt, sykur, smjörlíki (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, tómatsósa (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