

# Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 49

2.12.2024

6.12.2024

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

## Aðalréttur

2.12.2024 Mánudagur	3.12.2024 Þriðjudagur	4.12.2024 Miðvikudagur	5.12.2024 Fimmtudagur	6.12.2024 Föstudagur
Jógúrt	Hvít aspássúpa	Brauðsúpa	Blaðlauks- og kartöflusúpa	Eftirréttur
Steiktar fiskibollur með kartöflum, hrásalati og brúnni sósu	Lambakjöt í karrýsósu ásamt hrísgrjónum, salati og brauði	Steiktur fiskur í raspi ásamt volgu kartöflusalati, súrum gúrkum og remúlaði	Purusteik með brúnuðum kartöflum, rauðkáli og eplasalati ásamt rauðvínssósu	Steikt hrísgrjón með eggjum og kjúkling toppað með karrý-lime hnetum

## Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt	Hvít aspássúpa	Brauðsúpa	Blaðlauks- og kartöflusúpa	Eftirréttur
Bratwurst pylsur með steiktum kartöflum, súrkáli, sterku sinnepi og tómatsósu	Steikt ýsa í sítrónupipar með steiktum kartöflum, salati og kaldri dressingu	Kjúklingur Supreme með sveppum og tagliatelle	Ofnbakaður þorskur í tómata og timían ásamt smælki kartöflum og salati	Langa í græn-karrýsósu ásamt brúnum hrísgrjónum og salati

## Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Cobb salat - Ferskt salat með kjúkling, beikoni, avókadó, gráðosti, eggjum og dressingu	El Classico Roastbeef langloka með remúlaði, súrum gúrkum og steiktum lauk ásamt Pik Nik	"Maczanka krakowska" Samloka með rifnu svínakjöti, súrum agúrkum, osti og sinnpsósu ásamt frönskum kartöflum	Vefja með reyktum lax, sætum kartöflum, agúrku, papriku, salati, avókadó og piparrótarsósu	Blandað salat með punnt sneiddu nautakjöti, chimichurri dressingu ásamt sætum kartöflum og hvítlaufsósu

## Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Falafel með tagine sósu, cous-cous og salati	Polentu- og linsubaunabollur með sesam sósu og kartöflum	Blómkáls og svartbaunapottréttur með kókosmjólk, tómata, hvítlauk, lauk og grænmeti	Grillað bragðmikið blómkál með hummus ásamt chimichurri	Steikt hrísgrjón með tofu toppað með karrý-lime hnetum

## 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, grænmetispykkni, bragðefni, jógúrtgerlar]

#### Aðalréttur:

**Fiskibollur [Fiskur (ýsa, þorskur) 70% , egg, áfir (mjólk, vetnuð pálmaolía, pálmaolía, súrmjólkurduft, ýruefni (E472b, E475, E471), bindiefni (E435, E433), litarefni (E160a)), laukur, kartöflumjöl, krydd (sitrónupipar (innh. sinnepsfræ), hvítur pipar, laukduft, turmerik, hvítlaukur, soja, sellerí, bragðaukandi efni E621, þurrkuð paprika), salt, graslaukur, hvítlaukur (innh. súlfít), repjuolía, smjörolía (repju - og pálmaolía, salt, ýruefni (E332), bragðefni (innh. mjólk), litarefni E160a)], kartöflur, hrásalat [Hvítkál, gutrætur, majónes [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sætt sinnep [Vatn, edik, sykur, sinnepsfræ, salt, krydd (þ.á.m. laukur)], kokteil ávextir, (Vatn, ferskjur, þerur, sykur, ananas, vínber, lituð kirsuber (kirsuber, litarefni E127), sitrónu sýra)], 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)],**

#### Valréttur:

Pytsur: [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, rauðkál, hvítkál, edik, sinnep, sterkt sinnep [vatn, sinneps fræ, edik, salt, E224, E330], tómatsoða [Tómatpúrta, sykur, edik, sterkja, krydd], repjuolía, salt, pipar

#### Sérréttur:

Kjúklingur, beikon, egg, Gráðaostur [Nýmjólk, salt, hleypir, mjólkursýrugertlar, Penicillium roquefort], Majónes [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], salat, grænmeti, salt, pipar, krydd

#### Vegan Réttur:

Falafel [Kjúklingabaunir 60%, laukur, sólblómaolía, hveiti, steinselja, maizena, salt, krydd, sodíum bikarbónat], cous cous [durum hveiti], laukur, hvítlaukur, gulrætur, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, turmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], krydd, grænmeti, repjuolía, salt, pipar

kjúkklíngakjöt(2,7%),  
kjúklíngafita(2%), laukur,  
laukduft, sykur, krydd,  
kryddefni, rósmarínþykkni],  
nautakraftur [Salt, þurrkað  
glúkós sýróp, náttúrlig  
bragðefni, nautafita (5%),  
nautakjötsþykkni (3%),  
laukduft, krydd, bragðefni,  
rósmarínþykkni], sósulitur  
[litarefni (karamellubrónt E  
150 c) vatn, salt], repjuolía,  
krydd, salt, pipar

## **Þriðjudagur**

### **Súpa:**

Vatn, hvítur aspas, jurtarjóni  
[Vatn, fullhert páлмаolía,  
glúkóssýróp, hleypliefni (E435;  
E471; E475), sterkja, bindiefni  
(E464; E466), salt, bragðefni],  
blaðlaukur, kartöflur,  
**grænmetiskraftur** [Sjávarsalt,  
hrísgrjónaheilhveiti,  
grænmeti(11%):  
(laukur(3,5%), gulrót(3,4%),  
**Sellerý**, bakaður laukur, nípa),  
ger, sólblómaolía, túrmerik,  
steinselja, múskat, pipar,  
lárviðarlauf], krydd, salt, pipar

### **Aðalréttur:**

Lambakjöt, **juritjóni**  
[**Súrmjól**k, full hert páлмаolía,  
rjóni 6%, páлмаolía,  
**súrmjólkurduft**, ýruefni(E  
472b, E 475, E 435, E471, E  
433), bindiefni(E 410, E 407),  
D-vítamín, salt, litarefni(E  
160a)], kjúklíngakraftur [Salt,  
maltodextrín, ger, bragðefni,  
kjúkklíngakjöt(2,7%),  
kjúklíngafita(2%), laukur,  
laukduft, sykur, krydd,  
kryddefni, rósmarínþykkni],  
nautakraftur [Salt, þurrkað  
glúkós sýróp, náttúrlig  
bragðefni, nautafita (5%),  
nautakjötsþykkni (3%),  
laukduft, krydd, bragðefni,  
rósmarínþykkni], gænmeti,  
hrísgrjón, karrý [rauður  
eldpipar, shallotlaukur,  
hvítlaukur, sítrónugras, salt,  
engifer, turmerik, cumin,  
kóríander frá kanill mískat]

### **Valréttur:**

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

### **Sérréttur:**

**Brauð**: [**Hveiti**, vatn, ger, salt,  
**hveiti glúten**], **nautakjöt**,  
kartöflur, **Ostur**: [mjólk,  
**undanrenna**, salt, ostahleypir,  
rotvarnarefni (E252)], laukur,  
**kokteilsósa**: [repjuolía,  
tómatsósa (tómattþykkni,  
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], salat, salt,  
pipar, krydd

### **Vegan Réttur:**

Linsubaunir, polenta [mais],  
grænmeti, **grænmetiskraftur**  
[Sjávarsalt,  
hrísgrjónaheilhveiti,  
grænmeti(11%):  
(laukur(3,5%), gulrót(3,4%),  
**Sellerý**, bakaður laukur, nípa),  
ger, sólblómaolía, túrmerik,  
steinselja, múskat, pipar,  
lárviðarlauf], **sojasósa**  
[sojabaunir, **hveiti**, vatn, salt],  
**sesam olía**, kartöflur,  
repjuolía, krydd, salt, pipar

## **Miðvikudagur**

### **Súpa:**

### **Aðalréttur:**

### **Valréttur:**

### **Sérréttur:**

### **Vegan Réttur:**

Vatn, rúgbrauð [rúgmjöl, vatn, sykur, heilhvæiti, maltað bygg, súrdeigsduft úr hveiti (hveiti, mjólkursýrugerlar), salt, rotvarnarefni (E282), ger, maltað hveiti, repjuolía, bindiefni (E322 úr sólblómum)], malt [maltað bygg, sykur, litarefni (E150), lakkrís, humlar, ger], sítróna, rúsínur, sykur, rjómi [Rjómi, laktasaensím, bindiefni (karragenan)]

Steinbitur, hveiti, egg, raspur [Hveiti, salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, ristað hveiti, hveitiklío, bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), gæti innihaldið snefil af sesam], krydd, kartöflur, laukur, capers, dill, majónes [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], remúpúrta [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, hveiti, agúrka, sinnepsduft, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, F296 F2021

Kjúklingur, rjómaostur [Mjól, áfir, rjómi, salt, bindiefni (gúargúmmi), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], jurtarjómi [Súrmjól, full hert páлмаolía, rjómi 6%, páлмаolía, súrmjólkurduft, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D-vítamín, salt, litarefni (E160a)], sveppir, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], hveiti, olía, tagliatelle [hveiti, durum semolina, egg, vatn], krydd, salt

Brauð [HVEITI, kartöflur 17%, EGG, sykur, repjuolía, ger, vatn, gtjái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykur, maltódestrín, sterkja), HVEITIGLÚTEN, maíssterkja, salt, ýruefni (E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).], svínakjöt, súrar agúrkur [gúrkur, vatn, sykur edik, salt, krydd (hvítur pipar)], ostur [mjól, undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], sinnep, majónes, kartöflur, olía, krydd, salt, kokteilsósa

Blómkál, svartar baunir, kartöflur, kókosmjól, tómat, laukur, hvítlaukur, Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], salt, pipar, krydd

## Fimmtudagur

### Súpa:

Vatn, kartöflur, blaðlaukur, jurtarjómi [Vatn, fullhert páлмаolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], blaðlaukur, kartöflur, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], krydd, salt, pipar

### Aðalréttur:

Purusteik, kartöflur, sykur, smjör [rjómi, salt], rauðkál [rauðkál, sykur, edik, salt, síróp, rífsberjasaft], 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)], flórasykur, sítrónusafi, rauðvín [rauðvín, salt, ilmefni, Inniheldur súlfít], rauðvínseðik, nautakraftur [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], laukur, krydd, reniuolía, salt, ninar

### Valréttur:

Þorskur, tómat, tímían, kartöflur, grænmeti, olía, salt, krydd

### Sérréttur:

Reyktur lax, hveiti, olía, sætar kartöflur, agúrka, paprika, salat, avókadó, piparrótarsósa: [majónes: [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sýrður rjómi: [Undanrenna og rjómi, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], sykur, sítrónusafi, piparrót]

### Vegan Réttur:

Blómkál, kjúklingabaunir, tahini [sesam mauk], ólífuoía, hvítlaukur, kryddjurtir, chil pipar, edik, sítrónusafi, salt, pipar

## Föstudagur

### Dessert:

### Aðalréttur:

### Valréttur:

### Sérréttur:

### Vegan Réttur:

Hrísgjón, **egg**, kjúklingur, mais, grænertur, vortlaukur, **sesamolía, sojasósa** [**sojabauir, hveiti**, vatn, salt], karrý [rauður eldþipar, shallottlaukur, hvítlaukur, sítrónugras, salt, engifer, turmerik, cumin, koriander fræ, kanill, múskat], grænmeti, limesafi, **kasjúhnetur**, krydd, salt, pipar

**Langa, kókosmjólk**, karrý [Ferskur grænn eldþipar 33%, sítrónugras, hvítlaukur, skarlottlaukur, salt, galangal rót, kúmen, korianderfræ], brún hrísgjón, salat (salat, gúrka, paprika, tómatur), olía, krydd, salt

Nautakjöt, sætar kartöflur, salat, paprika, olía, hvítlaukur, laukur, koriander, **majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sýrður rjómi**: [**Undanrenna og rjómi**, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], salt, pipar, krydd

Hrísgjón, **tofu** [**SOJ**Abauir (70%), vatn, steinefnasalt (nigari)], mais, grænertur, vortlaukur, **sesamolía, sojasósa** [**sojabauir, hveiti**, vatn, salt], karrý [rauður eldþipar, shallottlaukur, hvítlaukur, sítrónugras, salt, engifer, turmerik, cumin, koriander fræ, kanill, múskat], grænmeti, limesafi, **kasjúhnetur**, krydd, salt, pipar

## Grill seðill

### Hamborgari:

Nautahakk, **Hamborgarabrauð**: [**HVEITI**, kartöflur 17%, **EGG**, sykur, repjuolía, ger, vatn, gljái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykur, maltóðextrín, sterkja), **HVEITIGLÚTEN**, maíssterkja, salt, ýruefni (E471, E481), mjólmeðhöndlunarefni (E300).], kartöflur, hvítkál, gulrætur, **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)],

**sætt sinnep**, kokteílávextir, **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:

**Samlokubrauð**: [**HVEITI**, vatn, repjuolía, salt, ger, ýruefni (E481), mjólmeðhöndlunarefni (E300).], skinka, Ostur: [**mjól**, **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**, kokteílávextir, **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**, kokteílávextir, **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, smjörliki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), **ger, ristað hveiti, hveitiglið**, bindiefni (E472e, E471, E481), mjólmeðhöndlunarefni (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**, kokteílávextir, **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