Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466 Vika 3 13.1.2025 17.1.2025

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

13.1.2025 Mánudagur	14.1.2025 Þriðjudagur	15.1.2025 Miðvikudagur	16.1.2025 Fimmtudagur	17.1.2025 Föstudagur
Jógúrt	**Tómat- og basilsúpa**	**Gulrótar- og koriandersúpa**	**Sætkartöflusúpa**	**Eftirréttur**
Nætursöltuð ýsa með hrísgrjónum, salati, brauði og karrý sósu	Folaldakjöt í Guinness með sveppum og kartöflumús	Steikt ýsa í raspi með remúlaði, súrum agúrkum og steiktum kartöflum	Grísa Snitzel með ofnbökuðum smælki kartöflum, bökuðu grænmeti og sveppasósu	Kjúklingur í korma karrý með hrísgrjónum og Naan brauði

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt	**Tómat- og basilsúpa**	**Gulrótar- og koriandersúpa**	**Sætkartöflusúpa**	**Eftirréttur**
Kóreskur BBQ kjúklingur með kimchi grænmeti	Grísk ýsa með hvítum baunum og grænmeti ásamt bulgar salati og tzatziki	Steiktar Bratwürster með kartöflusalati, súrkáli, sterku sinnepi og tómatsósu ásamt brauði	Soðin ýsa með blönduðu grænmeti, bökuðum kryddjurtar-kartöflum, rúgbrauði og sósu	Djúpsteiktur þorskur í orly með kokteilsósu, kartöflubátum, sítrónu og hrásalati

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Bátur með rifnu svínakjöti, BBQ sósu, stökku beikoni, salati og fleiru	Vefja með reyktum lax, sætum kartöflum, agúrku, papriku, salati, avókadó og piparrótarsósu	Beygla með sneiddu nautakjöti, piparrótarrjómaost, grænmeti og kartöflusalati	Salat með avókadó, beikon, kjúkling, eggjum og hvítlauksdressingu ásamt brauði og sætum kartöflum	Grænmetissamloka í grófu brauði með tómat, mozzarella, pestó, eggjum, káli og papriku ásamt sætum kartöflum og chilisósu

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Samosa fyllt með hrísgrjónum, grænum baunum og gulrótum ásamt sætri chilisósu og salati	Grænmetis rautt karrý með baunum og grænmeti ásamt hrísgrjónum	Blómkáls taco með baunum, avókadó og salsa	Vegan Snitzel með ofnbökuðum smælki kartöflum, bökuðu grænmeti og sveppasósu	Grænmetis- og baunapottréttur í Korma Karrý með hrísgrjónum og Naan brauði

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, hrísgrjón, **kókosmjólk** [kókosmjólk, vatn, bindiefni, gúargúmmí, þykkingarefni (CMC), **rotvarnarefni** (inniheldur **súlfít**)], karrý [rauður eldpipar, shallotlaukur, hvítlaukur, sítrónugras, salt, engifer, turmerik, cumin, koríander fræ, kanill, múskat], laukur, hvítlaukur, krydd, salat, **brauð** [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti glúten**], salt, pipar

Valréttur:

Kjúklingur, **kóresk BBQ sósa** [sykur, edik, **sojasósa**(vatn, **hveiti**, **sojabaunir**, salt, rotvarnarefni), **gochujang pipar mauk** (vatn, sykur, chili duft, gerjað **sojabaunamauk** (vatn, **sojabaunir**, hrísgrjónum, salt, alkahól), perumauk, salt, sake [vatn, hrísgrjón, koji, salt), laukduft, hvítlauksduft, ger, hrísgrjónaedik, **sesamolía**, paprikuduft, maissena), hvítkál, chili, edik, engifer, repjuolía, krydd, salt, pipar

Sérréttur:

Brauð [**Hveiti**, vatn, ger, salt], svínakjöt, beikon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráavarnarefni E301, bindiefni E450/451], **BBQ sósa** [Háfrúktósa kornsíróp, eimað edik, tómatmauk, umbreytt maíssterkja, salt, ananasþykkni, reykbragpefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrleg bragðefni, **sellerífræ**], grænmeti.

Vegan Réttur:

Hrísgrjón, grænar baunir, gulrætur, **hveiti**, olía, krydd, salt, chili sósa [Rauður chili pipar, glukósasýróp, hvítlaukur, vatn, sykur, salt, tapíjóka, sítrónusýra (E-330), edik (E-260), Xantangummi (E415)], grænmeti

Þriðjudagur

Súpa:

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

Aðalréttur:

Folaldakjöt, **Guinness** [**malt**, **bygg**, frúktós, náttúruleg bragðefni, humlar, ger] , sveppir, **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)], krydd, kartöflur, **mjólk**, **smjör**, salt, pipar

Valréttur:

Ýsa, hvítar baunir, grænmeti, **bulgur** [**durum hveiti**], **sýrður rjómi** [**Undanrenna** og **rjómi**, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], gúrka, hvítlaukur, kryddjurtir, salt, sítrónusafi, olía, krydd

Sérréttur:

Tortilla [**Hveiti**, vatn, repjuolía, glycerine, pálmafita , sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], **lax**, sætar kartöflur, agúrka, paprika, salat, avókadó, **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], sítrónusafi, sykur, piparrót

Vegan Réttur:

Grænmeti, karrý, svartar baunir, kjúklingabaunir, kókosmjólk, hrísgrjón, **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, **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)], gulrætur, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], koriander, krydd, salt, pipar

Aðalréttur:

Ýsa, **brauðraspur** [**Hveiti**, vatn, ger, salt, litarefni E100 og E160b(i)], **egg**, **hveiti**, **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **remópúrra** [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, **hveiti**, agúrka, **sinnepsduft**, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202], súrar gúrkur [gúrkur, vatn, sykur edik, salt, krydd (hvítur pipar)], kartöflur, repjuolía, salt, pipar

Valréttur:

Bratwurst pylsur [Grísakjöt 86%, vatn, salt, krydd (m.a. sinnep og sellerí), þrúgusykur, repju og maísprótein, ger, rotvarnarefni E262, E262ii, þráavarnarefni E300,301,330,331,334, bindiefni E450,451, sýrustillir E551.], kartöflur, **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)], gúrkur, grænmeti, hvítkál, edik, sykur, **sterkt sinnep** [vatn, **sinneps fræ**, edik, salt, E224, E330], tómatsósa [maukaðir tómatar, sykur, edik, sterkja, salt, krydd], olía, krydd

Sérréttur:

Beygla [**Hveiti**, vatn, ger, salt], nautakjöt, piparrót, **rjómaostur** [**Mjólk**, áfir, **rjómi**, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], grænmeti, kartöflur, **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)], gúrkur, grænmeti, edik, sykur

Vegan Réttur:

Vefjur [**Hveiti**, vatn, repjuolía, glycerine, pálmafita , sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], blómkál, **hveiti**, maissena, hvítlaukur, laukur, baunir, avókadó, salsa sósa [Tómatar, tómatpúrra (tómatþykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómatsafi, vatn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klóríð, sítrussýra, xhanthan gúmmí, paprika, krydd], repjuolía, krydd, salt, pipar

Fimmtudagur

Súpa:

Vatn, jurtarjómi [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], sætar 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:

Grísakjöt, **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**], **egg**, **hveiti**, kartöflur, grænmeti, **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)], sveppir, repjuolía, krydd, salt, pipar

Valréttur:

Ýsa, grænmeti, kartöflur, kryddjurtir, olía, salt krydd, 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)], **hveiti**, olía, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **rúgbrauð** [**Rúgur**, púðursykur, vatn, **rúgsigtimjöl**, maltextrakt úr byggi og hveiti, ger, salt.]

Sérréttur:

Salat, avókadó, beikon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráavarnarefni E301, bindiefni E450/451], kjúklingur, **egg**, **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], hvítlaukur, krydd, sætar kartöflur, **brauð** [**Hveiti**, vatn, ger, salt]

Vegan Réttur:

Snitzel [Vatn, raspur 18% (cornflakes (maís, salt, sykur), maís hveiti, maís sterkja, kartöflusterkja, xanthan gum), **soja prótein** 14 %, sólkjarnaolía, **hafrakjarnar**, salt, náttúruleg bragðefni, methyl cellulose, maltodextrín], kartöflur, jurtarjómi [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%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], sveppakraftur [sveppasoð (vatn, sveppaþykkni), salt, maltextrakt, ger þykkni, glúkósa síróp, bragðefni, sólblómaolía], repjuolía, krydd, salt, pipar

Föstudagur

Eftirréttur:

Aðalréttur:

Kjúklingur, hrísgrjón, **jógúrt**, engifer, hvítlaukur, **kókosmjólk** [kókosmjólk, vatn, bindiefni, gúargúmmí, þykkingarefni (CMC), **rotvarnarefni** (inniheldur **súlfít**)], Kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], sítróna, **naan brauð** [**Hveiti**, vatn, **jógúrt** [**nýmjólk** sýrð með jógúrtgerlum og síuð], ger, salt]

Valréttur:

Þorskur, **orly deig** [**hveiti**, **pilsner**, **egg**, lyftiduft, salt, olía], kartöflur, sítróna, **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], **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)], hvítkál, gulrætur, kokteilávextir

Sérréttur:

Gróft brauð [**HVEITI**, vatn, hörfræ, **LÚPÍNUFRÆ**, þurrkað súrdeig (**RÚGUR**, súrdeigsgerlar), sólblómafræ, **HVEITIGLÚTEN**, ger, **HVEITIKÍM**, salt, **HVEITITREFJAR**, repjuolía, maltextrakt (BYGG), maltað **HVEITI**, **HVEITIKLÍÐ**, eplatrefjar, þrúgusykur, ýruefni (E471, E472e, E481), þykkingarefni (E412), sýrustillir (E341), krydd, mjölmeðhöndlunarefni (E300), kalsíumkarbónat.], tómatur, **mozzarella** [**Mjólk**, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.], **pestó** [olía, basil, spínat, **cashew hnetur**, salt], **egg**, salat, paprika, sætar kartöflur, olía, **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], chili, edik

Vegan Réttur:

Grænmeti, baunir, korma karrý [túrmerik, kókosmjólk, engifer, hvítlaukur, garam masala, chili pipar, salt, laukur, kardimommur], hrísgrjón, **hveiti**, ger, 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, 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