

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 13

24.3.2025

28.3.2025

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

24.3.2025 Mánudagur	25.3.2025 Þriðjudagur	26.3.2025 Miðvikudagur	27.3.2025 Fimmtudagur	28.3.2025 Föstudagur
Ávöxtur	Rótargrænmetis-súpa		Blómkálssúpa	Eftirréttur
Sítrónu- og fennel marineruð ýsa með steiktum kartöflum, grænmeti og hvítvínssósu	Marokkóskt lamb með aprikósum, grænmeti og hrísgrjónum	Ungversk gúlassúpa með focaccia brauði og hummus	Kalkúnabringa í hvítlauk og sítrónu ásamt grænmetistriói og soðsósu	Svínasiða chipotle með "Mac and Cheese", maisstongli og BBQ sósu

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ávöxtur	Rótargrænmetis-súpa		Blómkálssúpa	Eftirréttur
Lamba snitzel með steiktum sveppum, bakaðri kartöflu og sósu	Steiktur þorskur í raspi steinseljusósu og grænum baunum	Soðin ýsa með lauksmjöri ásamt soðnum kartöflum, rúgbrauði og smjöri	Ofnbókuð langa með pólentú, aspás, hollandaisésósu og brauði	Ýsa í tempúra með steiktum hrísgrjónum ásamt soja-engifer gljáa og fersku salati

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Samloka í grófu brauði með sinnepssósu, osti, skinku, eggjum, agúrku, tómát, papriku og pik nik	Ciabatta samloka með tómötum, pestói, mozzarella og serrano skinku ásamt fersku salati og chimichurri	"Kjúklingur Gyros" með chimichuri með frönsku kartöflum	Grilluð pizzusamloka með skinku, pepperóní, sveppum, lauk, osti og pik nik	Píta með salati, agúrku, tómötum, skinku, osti, feta osti, pítusósu og pik nik

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Vorrúllur fylltar með núðlum, grænmeti og baunum ásamt hrísgrjónum og sætri chili sósu	Marokkóskur pottréttur með aprikósum, grænmeti og baunum ásamt hrísgrjónum	Vegan gúllas súpa með hummus og focaccia brauði	Hnetu, svartbauna, kartöflu og grænmetissteik ásamt kartöflumælki og piparsósu	Chana masala með hrísgrjónum

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:

Ýsa, kartöflur, gulrætur, brokkolí, blómkál, grænmeti, **Jurtarjóni** [**Súrmjólk**, full hert páлмаоlíа, **rjóni** 6%, páлмаоlíа, **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], **hvítvín** [hvítvín, salt, pipar. Inniheldur **súlfit**], laukur, hvítlaukur, sítróna, fennel, repjuolíа, krydd, salt, pipar

Valréttur:

Lambakjöt (83%) (upprunaland Ísland), (brauðhjúpur (vatn, **HVEITI**, salt, krydd (paprika, túrmerik, hvítlaukur, pipar), rotvarnarefni (E262), þráavarnarefni (E331, E341)). Steikt uppúr repjuolíu. / **GLÚTEN**, Sveppir, kartöflur, Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], Jurtarjóni: [**Súrmjólk**, full hert páлмаоlíа, **rjóni** 6%, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)]Krydd

Sérréttur:

Fitty brauð: [**HVEITI**, vatn, hörfræ, **LÚPÍNUFRÆ**, þurrkað súrdeig (**RÚGUR**, súrdeigsgerlar), **HVEITIGLÚTEN**, sólblómafræ, **HVEITIKÍM**, salt, **HVEITITREFJAR**, repjuolíа, maltextrakt (**BYGG**), eplatreffjar, **HVEITIKLÍÐ**, ger, þrúgusykur, ýruefni (E472e, E471, E481), sýrustillir (E341), þykkingarefni (E412), krydd, kalsíumkarbónat, mjölmeðhöndlunarefni (E300). Getur innihaldið leifar af **SESAMFRÆJUM**], skinka, **Ostur**: [**mjólk**, undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **egg**, kartöflur, olía, **Majónes**: [Repjuolíа, 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)], salt, pipar, krydd

Vegan Réttur:

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

Þriðjudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Vatn, gulrætur, engifer, **kókosmjólk** [Kókosmjólk, vatn, ýruefni (polysorbate 60), gúargúmmí, þykkingarefti (E466), rotvarnarefni (E223) – inniheldur **súlfat**], grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellyý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, salt, pipar

Lamb, grænmeti, hrísgrjón, aprikósur, laukur, hvítlaukur, repjuolía, krydd, salt, pipar

Porskur, 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**], **hveiti**, **egg**, **jurtarjóni** [**Súrmjólk**, 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)], **sósujafnari** [**hveiti**, páлмаfeiti], steinselja, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], grænar baunir, krydd, repjuolía, salt, pipar

Brauð [**Hveiti**, vatn, **durum hveiti**, **rúgmjöl**, sólblómafræ, hörfræ, ger, salt, dextrósi, grænmetisolía, **byggmjöl**, **súrdeigs grunnur**, (E300), getur innihaldið: **sesamfræ**, **mjólk** og **valhnetur**], tómatar, basil, hnetur, ólífuolía, **mozzarella** [**Mjólk**, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.], serrano skinka [grísakjöt, salt, sykur, rotvarnarefni (E250, E252), andoxunarefni (E301)], grænmeti, hvítlaukur, krydd, edik, salt, pipar

Baunir, grænmeti, hrísgrjón, aprikósur, laukur, hvítlaukur, repjuolía, krydd, salt, pipar

Miðvikudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Nautakjöt, vatn, kartöflur, gulrætur, paprika, tómatar, laukur, hvítlaukur, nautakraftur [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], grænmeti, repjuolía, krydd, salt, pipar, **brauð [hveiti, ger, vatn, salt, ólífuoalía], hummus** [kjúklingabaunir, **tahini** [sesam mauk], hvítlaukur, krydd, ólífuoalía, salt, pipar]

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

Brauð.**Hveiti**, vatn, ger, sykur, sal. kjúklingur, Majónes: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), syra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **Sýrður rjómi: [Undanrenna og rjómi, sýrður** með mjólkursýrugertum, gelatín, ostahleypir]

Tómatur, grænmeti, Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf]. Baunir

Fimmtudagur

Súpa:

Vatn, blómkál, **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, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, salt, pipar

Aðalréttur:

Kalkúnabringa, sætar kartöflur, brokkolí, hvítlaukur, sítróna, kjúklingakraftur [Salt, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], nautakraftur [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], maizsena, grænmeti, repjuolía, krydd, salt, pipar

Valréttur:

Langa, polenta, aspess, egg, **Smjör**: [Rjómi, salt], Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], sítróna

Sérréttur:

Samlokubrauð: [HVEITI, vatn, repjuolía, salt, ger, ýruefni (E481), mjólmeðhöndlunarefni (E300).], skinka, pepperoni, sveppir, laukur, **Ostur: [mjólk, undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], kartöflur

Vegan Réttur:

Svartar baunir, sveppir, **kasjúhnetur**, gulrót, nípa, sætar kartöflur, kartöflur, **Grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, pipar, vatn, sykur, eldþipar, tómatur, olía, vínedik

Föstudagur

Eftirréttur:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Grísakjöt, **makkarónur** [**durum hveiti**], **ostur** [**mjólk**, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **mjólk**, **smjör** [**rjómi**, salt], **hveiti**, mais, **BBQ sósa** [Háfrúktósa kornsiróp, eimað edik, tómatauk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykkni, reykrággpefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsiróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrlig bragðefni, **sellerífræ**], repjuolía, krydd, salt, pipar

Ýsa, tempúra [**Hveiti**, maísmjöl, vatn], hrísgrjón, **sojasósa** [**sojabaunir**, **hveiti**, vatn, salt], **sesam olía**, engifer, hvítlaukur, chilipipar, repjuolía, krydd, salt, pipar

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 mjólkurafurði], **Pítusósa** [repjuolía, vatn,**sýrður rjómi**(**undanrenna**, **rjómi**,**mjólkurprótein**, ostahleypir, **súrmjólkurgerlar**), **eggjarauður**, edik, sykur, salt,krydd, **sinnepsduft**, bindiefni E1422, E410, E415, E412, rotvarnarefni E211], grænmeti, skinka [Grísakjöt 53%, vatn, kartöflumjöl, salt, baunaprótein (grænar baunir), repjuolía, glúkósasiróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E407/450/451], franskar kartöflur

Grænmeti,tómatur,Grænmeti skraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múska, pipar, lárviðarlauf],hvítlaukur, kóriander.

Grill seðill

Hamborgari:

Samloka:

Kjúklingur:

Djúpsteikur fiskur:

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 (tómatsbykkni,
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

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,**
kokteilávéxtir,
kokteilsósa: [repjuolía,
tómatsósa (tómatsbykkni,
sykur, salt, laukduft),
sinnep(vatn, sykur, edik,
sinnepsfræ, hveiti,

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 (tómatsbykkni,
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

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,**

kokteilávéxtir,
kokteilsósa: [repjuolía,
tómatsósa (tómatsbykkni,
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