

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

vika 14

31.3.2025

4.4.2025

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

31.3.2025 Mánudagur	1.4.2025 Þriðjudagur	2.4.2025 Miðvikudagur	3.4.2025 Fimmtudagur	4.4.2025 Föstudagur
Jógúrt	Basil-chili-tómatsúpa	Kakósúpa	Blómkálsúpa	Eftirréttur
Ofnbökuð ýsa með soya - engifer dipp sósu og steiktum kartöflum	Kjúklingur shawarma með steiktum hrísgrjónum og hvítlauks-jógúrtsósu	Steiktur steinbítur í villisveppa-raspi með steiktum kartöflum með papriku dressingu	Lambaframpartur Harissa með pilau hrísgrjón, grænmeti og raita sósa	Hamborgari með Chili con carne, sýrður rjómi ásamt osta nachos

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt	Basil-chili-tómatsúpa	Kakósúpa	Blómkálsúpa	Eftirréttur
Nauta Stroganoff með tagliatelle pasta og kremuðum sveppum	Ófnbakaður þorskur í tómát, cumin og kryddjurtar marineringu með hrísgrjónum og salati	Hakkabuff með spældu eggji, steiktum kartöflum, rauðkáli og brúnni sósu	Soðin ýsa með blönduðu grænmeti, soðnum kartöflum og karrý sósu ásamt rúgbrauði	Steikt langa með blönduðu grænmeti, brúnum hrísgrjónum og chili dressingu

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Beygla með gröfnum laxi, graflaxsósu, rjómaosti og grænmeti	Klassísk Roastbeef samloka með remúlaði, steiktum lauk og súrum gúrkum ásamt frönskum kartöflum	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
Sætkartöflu, papriku og baunabollur með Madras karrý sósu ásamt hrísgrjónum	Vegan kjúklingur shawarma með steiktum hrísgrjónum	Enchilada með tómát, baunasalati og osti ásamt bulgur salati	Grænmetis Massaman karrý með hrísgrjónum og salati	Chili si carne í hamborgarabrauði nachos

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

<u>Jógúrt:</u>	<u>Aðalréttur:</u>	<u>Valréttur:</u>	<u>Sérréttur:</u>	<u>Vegan Réttur:</u>
Jógúrt (karamellu): [mjólk, Ýsa, soya, 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]	engifer, kartöflur, krydd, repjuolía, sesam olía, hvítlaukur, grænmeti, krydd	Nautakjöt, sveppir, laukur, nautasoð [niðursoðinn nautakraftur (vatn, nautabein (46%), laukur, gulrætur, blaðlaukur, hvítlaukur, timian, rósmarín, svartur pipar, lárviðarlauf), tómat purée, salt], 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)], dijon sinnep [vatn, sinneps fræ , edik, salt, E224, E330], smjör [Rjóni, salt], hveiti, tagliatelle [hveiti, durum hveiti semolina, egg 19,4%, vatn]	Beygla: [hveiti, vatn, sykur, salt, ger , malt], graflax: [lax, dillfræ, salt, sykur, fennel, hvítur pipar], graflaxsósa: [sinnep , púðursykur, olía, dill] kartöflur, grænmeti, Rjónaostur: [Mjólk, áfir, rjóni , salt, bindiefni (gúargúmmi), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugertar], salt, pipar, krydd	Sætar kartöflur, paprika, baunir, tómatar, laukur, hvítlaukur, kókosmjólk, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti (11%): (laukur (3,5%), gulrót (3,4%), sellerí , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hrísgrjón, krydd, salt, pipar

Þriðjudagur

<u>Súpa:</u>	<u>Aðalréttur:</u>	<u>Valréttur:</u>	<u>Sérréttur:</u>	<u>Vegan Réttur:</u>
--------------	--------------------	-------------------	-------------------	----------------------

Vatn, tómatur, basil, chili, Jurtarjóni [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], grænmeti,

Grænmetiskraftur:

[Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf]

Kjúklingur, hvítlaukur, krydd , repjuolía, hrísgrjón, GRÍSK JÓGÚRT: [NÝMJÓLK sýrð með JÓGÚRTGERLUM og síuð], hvítlaukur, engifer, paprika,

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

Samlokubrauð [HVEITI], vatn, repjuolía, salt, ger, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).], nautakjöt, **remúlaði (majónes)** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (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

"Ekki kjúklingur" [Vatn, **sojaprótein duft**, repjuolía, ilmefni, salt, maltoextrakt, grænmeti (laukur, gulrætur, tómatur), sykur], jurtarjóni [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni] , hvítlaukur, paprika, engifer, **Vegan 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)]

Miðvikudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Mjólk, vatn, kakó, sykur, maizena, vanilla, **tvíbökur** [**hveitimjól**, sólblóaolía, ger, vatn, salt, mjölmeðhöndlunarefni, sykur]

steinbítur, repjuola, papriku mauk, kryddjurtir, hvílaúks duft, laukduft, sveppir, applesína, (E 262), kartöflur, 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)], krydd, hvítlaukur

Hveiti, olía, laukur, hvítlaukur, **Rjómaostur**: [**Mjólk**, áfir, **rjómi**, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], **Rjómi**: [**Rjómi**, laktasaensím, bindiefni (karragenan)], **Ostur**: [**mjólk**, undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **brauð** [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti glúten**], repjuolía, hvítlaukur, **parmesan ostur** [gerilsneidd **mjólk**, salt, ostahleypir, **rotvarnarefni E1105** (egg)] , salt, pipar

Gróft panini [**Hveiti**, vatn, durum hveiti, rúgmjól, sólblómafræ, hörfræ, ger, salt, dextrósi, grænmetisolía, byggmjól, súrdeigs grunnur, (E300), getur innihaldið: **sesamfræ**, **mjólk** og **valhnetur**], **Mozzarella**: [**Mjólk**, **mjólkursýrugerlar**, 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

Tortillur [**Hveiti**, vatn, repjuolía, glycerine, pálmafita, sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], tómatar, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellery**, 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:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

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

Lambaframpartur,harissa krydd, hrísgrjón,, grænmeti,**Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)],Sýrður rjóni: [Undanrenna og rjóni, sýrður með mjólkursýrugertum, gelatín, ostahleypir],tómatur, krydd,chili, hvítlaukur

Ýsa, grænmeti, kartöflur, **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)], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], karrý [rauður eldpipar, shallotlaukur, hvítlaukur, sítrónugras, salt, engifer, turmerik, cumin, kóriander fræ, kanill, múskat], **rúgbrauð** [**Rúgur**, púðursykur, vatn, **rúgsigtimjöl**, **maltextrakt** úr **byggí** og **hveiti**, ger, salt], krydd, salt, pipar

Brauð [**hveiti**, vatn, ger, salt, **hveitiglúten**, óvirkt ger], **kjötbullur** [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**, **hveitiglið**, bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), **gæti innihaldið snefil af sesam**], laukur, hvítlaukur, salt, pipar], sósa [tómatar, hvítlaukur, laukur, salt, pipar, krydd], **ostur** [**Mjól**k, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252) . Rifinn **Gouda ostur** 15%], grænmeti, kartöflur

Sætar kartöflur, **massaman karrý** [Tómatar, **rauður chili**, **hvítlaukur**,**skartottu laukur**,salt, sítrónugras, **kúmen**, **kórianderfræ**, **engifer**], **kjúklingabaunir**, **strengjabaunir**, **laukur**, **hrígrjón**

Eftirréttur:

Aðalréttur:

Föstudagur

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Hamborgarabrauð [hveiti, hrísgrjónahveiti, olía og feiti (pálma, repju), ger, salt, **mjólkurduft,** baunaprótein, glúkósasýróp, mjölmeðhöndlunarefni (E300)], nautahakk, tómatar, krydd, grænmeti, Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúruleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmaínþykkni], **ostasósa** vatn, ost, hveiti, mjólk (E627, E631) mjólkurprótein, stab ileser (E415, 412) (E339) (E160a, E160C) (E300), Sýrður rjómi: [Undanrenna og rjómi, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], Nachos : [Maismjöl, pálmaolía, salt]

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

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

Hamborgarabrauð [HVEITI, vatn, **SESAMFRÆ,** sykur, repjuolía, ger, HVEITIGLÚTEN, salt, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).], "Spaghetti [durum hveiti, vatn], vegan hakk [Vatn, sojaprótein, repjuolía, laukur, salt, krydd, náttúrulegt bragðefni, karamellíseraður sykur], tómatar, laukur, hvítlaukur, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti (11%): (laukur (3,5%), gulrót (3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], grænmeti, krydd, salt, pipar

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