

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 21

19.5.2025

23.5.2025

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

19.5.2025 Mánudagur	20.5.2025 Þriðjudagur	21.5.2025 Miðvikudagur	22.5.2025 Fimmtudagur	23.5.2025 Föstudagur
Jógúrt	Tómat- og basilsúpa	Gulrótar- og koriandersúpa	Sætkartöflusúpa	Eftirréttur
Porskur í tælensku rauðu karrý, kókos ásamt hrísgrjónum og fersku salati	Basil kjúklinga pottur "Alfredo" með rigatoni pasta	Ýsa í tandori með grænmeti, hrísgrjónum og Raita sósa	Grísa Snitzel með ofnbökuðum smælki kartöflum, rauðkáli og sveppasósu	Kjúklinga vængir BBQ með hot sauce og gráðostasósu "Loaded potatoes" ásamt sellerí stilkum

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt	Tómat- og basilsúpa	Gulrótar- og koriandersúpa	Sætkartöflusúpa	Eftirréttur
Lambakjöt í karrýsósu ásamt hrísgrjónum, salati og brauði	Grísk ýsa með hvítum baunum, grænmeti ásamt cous cous og tzatziki	Hakkabuff með spældu eggji, steiktum kartöflum, rauðkáli og brúnni sósu	Soðin ýsa með blönduðu grænmeti, bökuðum kryddjurtar-kartöflum, rúgbrauði og sósu	Djúpsteiktur þorskur í orly með kokteilsósu, kartöflubátum, sítrónu og hrásalati

Sérreitur

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, piparrótarrjómaosti, grænmeti og kartöflusalati	Salat með avókadó, beikon, kjúkling, eggjum og hvítlauksdressingu ásamt brauði og sætum kartöflum	Grænmetissamloka í grófu brauði með tómát, mozzarella, pestó, eggjum, káli og papriku ásamt sætum kartöflum og chilisósu

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænmetis rautt karrý með baunum og grænmeti	Basil ekki kjúklinga pottur "Alfredo" með rigatoni pasta	Samosa fyllt með hrísgrjónum, grænum baunum og gulrótum ásamt sætri chilisósu og salati	Vegan Snitzel með ofnbökuðum kartöflum,rauðkáli og sveppasósu	Blómkálsvængir BBQ með hot sauce og kartöflum

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:	Aðalréttur:	Valréttur:	Sérreittur:	Vegan Réttur:
Jógúrt (karamellu): [mjólk, sykur (3,3%), brúnaður sykur (2,5%), bragðefni, maísterkja, jógúrtgerlar] Jógúrt (kaffi): [mjólk, sykur (5,9%), maísterkja, kaffi og kaffiduft, bragðefni, brúnaður sykur (0,01%), jógúrtgerlar] Jógúrt (jarðaberja): [mjólk, jarðaber (6,7%), sykur (5,4%), maísterkja, grænmetisþykkni, bragðefni, jógúrtgerlar]	Ýsa, kókosmjólk, rautt karrý [þurrkaður rauður eldipipar, sítrónugras, hvítlaukur, shallot laukur, salt, kaffir lime lauf, engifer, kóríander fræ, cumin], tómát purée, fiskisósa [ansjósur, fiskikraftur 70% salt, sykur vatn], sojasósa [sojabauinir, hveiti, vatn, salt], pálmasykur, hrísgrjón, grænmeti, repjuolía, krydd, salt, pipar	Lambakjöt, 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)], kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger , bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], nautakraftur [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], gænmeti, hrísgrjón, karrý [rauður eldipipar, shallotlaukur, hvítlaukur, sítrónugras, salt, engifer, turmerik, cumin, kóríander fræ, kanill, múskat]	Brauð [Hveiti, vatn, ger, salt], svínakjöt, beikon [Grisakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], BBQ sósa [Háfrúktósa kornsíróp, eimað edik, tómátmauk, umbreytt maísterkja, salt, ananasþykkni, reykbragðefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, sinnepsduft , kornsíróp, sykur, Tamarind SOJA , náttúrlæg bragðefni, sellerífræ], grænmeti.	Grænmeti, karrý, svartar baunir, kjúklingabaunir, kókosmjólk, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, olía

Þriðjudagur

Súpa:	Aðalréttur:	Valréttur:	Sérreittur:	Vegan Réttur:
-------	-------------	------------	-------------	---------------

Vatn, tómatur, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, 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	Kjúklingur,kartöflur,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)],Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], Hveiti,Hvílaukur, grænmeti, krydd	Ýsa , hvítar baunir, grænmeti, cous cous [durum hveiti], sýrður rjóni [Undanrenna og rjóni , sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], gúrka, hvítlaukur, kryddjurtir, salt, sítrónusafi, olía, krydd	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), síra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sýrður rjóni [Undanrenna og rjóni , sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], sítrónusafi, sykur, piparrót	„Kjúlli“: [Vatn, sojaprótein duft, repjuolía, ilmefni, salt, maltoextrakt, grænmeti (laukur, gulrætur, tómatur), sykur],Vegan rjóni: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni],Pasta : [Durum hveiti, vatn],GRÆNMETISKRAFTUR: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), SELLERY , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf]
---	--	---	---	--

Súpa:	Aðalréttur:	Valréttur:	Séraréttur:	Vegan Réttur:
Vatn, 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)], gulrætur, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], koriander, krydd, salt, pipar	Ýsa (64%), hvítkál, bambus, svartir sveppir, blaðlaukur, paprika (græn, rauð), laukur, baunabelgir,spínat, marineriing (vatn, repluolía, krydd, salt, sítrónusafi, sykur, rauðrófuduft, nátturuleg bragðefni,þurrrkaður hvítlaukur). Sýrður rjóni: [Undanrenna og rjóni, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir],hvítlaukur, krydd	Nautahakk 80% svínahakk 20%, laukduft,hvítlauksduft, kartödlur, egg,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)],Nautakraftur: [Salt, þurrrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni],Rauðkál : [rauðkál, sykur, edik, salt, síróp, rífsberjasaft]	Beygla [Hveiti , vatn, ger, salt], nautakjöt, piparrót, rjónimaostur [Mjólk , áfir, rjóni , salt, bindiefni (gúargúmmi), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], grænmeti, kartöflur, majónes [Repjuolía, vatn, eggjarauður , sykur, salt, krydd, sinnepsduft , bindiefni (E412, E415), síra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sætt sinnep [Vatn, edik, sykur, sinnepsfræ , salt, krydd (þ.á.m. laukur)], gúrkur, grænmeti, edik, sykur	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

Súpa:	Aðalréttur:	Valréttur:	Séraréttur:	Vegan Réttur:
-------	-------------	------------	-------------	---------------

Vatn, jurtarjóni [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, lárvíðarlauf], krydd, salt, pipar	Grísakjöt, brauðraspur [Hveiti , salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, ristað hveiti , hveitiklið , bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), gæti innihaldið snefil af sesam], egg , hveiti , kartöflur, grænmeti, 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)], sveppir, repjuolía, krydd, salt, pipar	Ýsa , grænmeti, kartöflur, kryddjurtir, olía, salt krydd, vatn, 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)], hveiti , olía, kjúklíngakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmaínþykkni], rúgbrauð [Rúgur , púðursykur, vatn, rúgsigtímjöl , maltextrakt úr byggi og hveiti, ger, salt.]	Salat, avókadó, beikon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], kjúklíngur, 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]	Snitzel [Vatn, raspur 18% (cornflakes (mais, salt, sykur), mais hveiti, mais sterkja, kartöflusterkja, xanthan gum), soja prótein 14 %, sólkjarnaolía, hafrakjarnar, salt, náttúruleg bragðefni, methyl cellulose, maltodextrín], kartöflur, 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%), Sellerý , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], sveppakraftur [sveppasoð (vatn, sveppapykkni), salt, maltextrakt, ger þykkni, glúkósa síróp, bragðefni, sólblómaolía], repjuolía, krydd, salt, pipar
--	---	---	--	--

Eftirréttur:

Aðalréttur:

Föstudagur

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

borskur, 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, kokteílávextir

Blómkál, Pankó raspur :
[hveiti (91.5%), ger, sykur,
salt], **VEGAN MÆJÓNES**:
[repjuolía, vatn, sykur,
umbreytt kartöflusterkja,
salt, **SINNEP** (vatn, edik,
sykur, **SINNEPSFRÆ**, salt,
krydd, bragðefni),
sinnepsduft, krydd,
rotvarnarefni (E202, E211,
E260), bindiefni (E415),
sýra (E330), litarefni
(E160a)], krydd, grænmeti,
BBQ sósa : [Háfrúktósa
kornsíróp, eimað edik,
tómatmauk, umbreytt
maisssterkja, salt,
ananasþykkni,
reykbragðefni SF-005,
krydd, karamellulítur E-
150d, mólmassi,
rotvarnarefni E-211,
hvítlaukur, sinnepsduft,
kornsíróp, sykur, Tamarind
SOJA, náttúrleg bragðefni,
sellerífræ], hveiti

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, 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)],	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 (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	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 (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 ,
---	--	--	---

sætt sinnep , kokteilávextir, 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	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	kokteilávextir, 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
--	--	---