

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 25

16.6.2025

20.6.2025

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

16.6.2025 Mánudagur	17.6.2025 Þriðjudagur	18.6.2025 Miðvikudagur	19.6.2025 Fimmtudagur	20.6.2025 Föstudagur
Jógúrt		Hvít Aspássúpa	Blaðlauks- og kartöflusúpa	Eftirréttur
Spænskur saltfiskréttur með steiktum kartöflum og salati		Nauta Bourguignon með kartöflumús og fersku salati	Ofnsteikt Lambalæri með grænum baunum, kartöflugratín og sveppasósu	Chili con carne með hrísgrjónum, nachos og sýrðum rjóma

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt		Hvít Aspássúpa	Blaðlauks- og kartöflusúpa	Eftirréttur
Kjötbullur með kartöflumús,rauðkáli, sultu og brúnni sósu		Steikt ýsa í sítrónupipar með steiktum kartöflum, salati og kaldri dressingu	Ofnbakaður þorskur í tómat og timían ásamt smælki kartöflum og salati	Langa í græn-karrysósu ásamt brúnum hrísgrjónum og salati

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Cobb salat - Ferskt salat með kjúkling, beikoni, avókadó, gráðosti, eggjum og dressingu		"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 þunnt sneiddu nautakjöti, chimichurri dressingu ásamt sætum kartöflum og hvítlauksósu

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Falafel með tagine sósu, cous-cous og salati		Papriku og svartbaunapottréttur með kókosmjólk, tómat, hvítlauk, lauk og grænmeti	Grillað bragðmikið blómkál með hummus ásamt chimichurri	Chili sin carne með hrísgrjónum og 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

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:

Innihald: Þorskur (60%), sólþurrkaðir tómatar (tómatar, salt, vínedik, sítrónusýra E330), rauðlaukur, ólífur(grænar ólífur, svartar ólífur, vatn, salt, rotvarnarefni E270, sýrustillir E579), sveppir (sveppir, vatn, salt, sítrónusýra E330), repjuolía, hvítlaukur, laukur, kryddlögur (vatn, repjufræolía, salt, vatnsrofinrepjufræolía, sykur, þurrkað grænmeti (tómatar, laukur, hvítlaukur, rotvarnarefni E 223 (inniheldurSÚLFÍT), vínedik, kryddþykkni, krydd), hlynsíróp, papríkumauk (paprika, repjuolía, sykur, vínedik, salt, krydd), kryddjurtir, svartur og grænn pipar, rístaður hvítlaukur (hvítlaukur, sólblómaolía), ólífuolía, náttúruleg bragðefni, kartöflur

Valréttur:

Nautahakk 70%grísahakk 30%,egg, raspur, laukduft, hvítlauksduft, **Brauðraspur:** [Hveiti, salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, rístað hveiti, hveitiklíð, bindiefni (E472e, E471, E481), mjólmeðhöndlunarefni (E300), gæti innihaldið snefil af sesam], Jurtarjóni: [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)], Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúruleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], Kartöflur, mjólk, rababarasulta, krydd, grænmeti

Sérréttur:

Kjúklingur, beikon, egg, **Gráðaostur** [Nýmjólk, salt, hleypir, mjólkursýrugertar, 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, steinsetja, maizena, salt, krydd, sodíum bikarbónat], **cous cous** [durum hveiti], laukur, hvítlaukur, gulrætur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerík, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], krydd, grænmeti, repjuolía, salt, pipar

Þriðjudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Miðvikudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Vatn, hvítur
aspas, Kjúklíngakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni].**Jurtarjóni:**
[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, grænmeti,

Nautakjöt, beikon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, práarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], laukur, hvítlaukur, perlulaukur, rauðvín [rauðvín, salt, ilmefni. Inniheldur súlfít], nautakraftur [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], tómatur, sveppir, hveiti, kartöflur, smjör [rjómi, salt], grænmeti, krydd, salt, pipar

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

Brauð [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).], svínakjöt, súrar agúrkur [gúrkur, vatn, sykur edik, salt, krydd (hvítur pipar)], **ostur [mjólk, undanrenna,** salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **sinneþ,** majónes, kartöflur, olía, krydd, salt, kokteilsósa

Blómkál, svartar baunir, kartöflur, kókosmjólk, tómatur, laukur, hvítlaukur, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí,** bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar, krydd

Fimmtudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Vatn, kartöflur, blaðlaukur, jurtarjóni [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), E466), salt, bragðefni], blaðlaukur, kartöflur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti (11%): (laukur (3,5%), gulrót (3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskaþ, pipar, lárviðarlauf], krydd, salt, pipar

Lambakjöt, Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmafinþykkni]. Lambakraftur: [Lambasoð (vatn, lamb, hvítlaukur, laukur, tómatar, kryddjurtabykkni), glúkóssasýróp, salt, ger flögur, bragðefni, sykur, repjuolía], Kartöflur 59%, NÝMJÓLK, jurtarjóni (SÚRMJÓLK, pálmaolía hert að hluta, RJÓMI, SÚRMJÓLKURduft, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D- vítamín, salt, lítarefni (E160a)), vatn, SMJÖR (RJÓMI, salt), smurostur með papriku 2,1% (OSTUR, SMJÖR, paprika, bræðslusölt (E331, E452), rotvarnarefni (E202)), umbreytt máissterkja (E1422), kjúklingakraftur (jóðsalt, bragðaukandi efni (E621, E635), nautafita, kjúklingafita, kjúklingakjötduft, krydd (SOJA), bragðefni, salt, krydd, gerþykkni, maltóðextrín, pálma- og kókosfita fullhertar, sykur, bráavarnarefni (E320, E392)), hvítlauksflögur 0,3%, salt, ýruefni (E472e).egg,

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

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 rjóni**: [Undanrenna og rjóni, sýrður með mjólkursýrugertum, gelatín, ostahleypir], sykur, sítrónusafi, piparrótt]

Blómkál, kjúklingabaunir, **tahini** [sesam mauk], ólífuoolía, hvítlukur, kryddjurtir, chil pipar, edik, sítrónusafi, salt, pipar

Föstudagur

Dessert:

Aðalréttur:

Nautahakk 70% grísahakk 30%, tómatar, vatn, Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmafinþykkni], grænmeti, chili, baunir, hrísgrjón

Valréttur:

Langa, kókosmjólk, karrý [Ferskur grænn eldþipar 33%, sítrónugras, hvítlaukur, skarlottulaukur, salt, galangal röt, kúmen, korianderfræ], brún hrísgrjón, salat (salat, gúrka, paprika, tómatur), olía, krydd, salt

Sérréttur:

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 rjóni**: [Undanrenna og rjóni, sýrður með mjólkursýrugertum, gelatín, ostahleypir], salt, pipar, krydd

Vegan Réttur:

Hrísgrjón, **tofu** [SOJABAUNIR (70%), vatn, steinefnasalt (nigari)], mais, grænertur, vorlaukur, **sesamolía**, **sojasósa** [sojabaunir, **hveiti**, vatn, salt], karrý [rauður eldþipar, shallottlaukur, hvítlaukur, sítrónugras, salt, engifer, túrmerik, cumín, koriander fræ, kanill, múskaþ], 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, maltódeþrín, 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, kokteílávextir, **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

Samloka:

Samlokubrauð: [HVEITI, 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**, kokteílávextir, **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:

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 (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

Djúpsteikur fiskur:

Þorskur, hveiti, egg, Brauðraspur: [Hveiti, salt, sykur, smjörtíki (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**] 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 (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