

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 33

11.8.2025

15.8.2025

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

11.8.2025 Mánudagur	12.8.2025 Þriðjudagur	13.8.2025 Miðvikudagur	14.8.2025 Fimmtudagur	15.8.2025 Föstudagur
Ávöxtur	Aspassúpa	Gulrótar- og kóriandersúpa	Grænmetissúpa	Eftirréttur
Fiski tvenna, lax og langa með grilluðu grænmeti, papriku ásamt hrísgrjónum og kaldri kóriandersósu	Lambapottréttur í brúnni sósu ásamt steiktum kartöflum, rauðkáli og rabbabarasultu	Steiktur steinbítur í trufflu pankó raspi ásamt steiktum kartöflum og piparmajó	Ofnsteiktur svínahnakki með sýrðu rauðkáli bökudum premium kartöflur og rjómalagðri sósu	Kjúklinga burger "California style" með avókadó, sinnepssósu og kartöflubátum

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ávöxtur	Aspassúpa	Gulrótar- og kóriandersúpa	Grænmetissúpa	Eftirréttur
Kjöttbollur arrabiata með spaghetti og hvítlauksbrauði	Ofnbökuð langa í tómát og Tom Yum kryddmauki ásamt steiktum hrísgrjónum, salati og brauði	Kjúklingur Supreme með sveppum og tagliatelle	Steiktur þorskur með kremuðu byggi, strengjabauum, salati og hvítvínssósu	Djúpsteikt ýsa í orlý með kokteilsósu, kartöflubátum, sítrónu og hrásalati

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Píta með salati, grænmeti, rifnum kjúkling, chimichurri, hrásalati, sætkartöflu frönskum og kokteilsósu	Grillað gróft panini með skinku, pepperoni, salami, mozzarella og Bois Boudran sósu ásamt pik-nik og salati	Vefja með rifnu BBQ svínakjöti, salati, pipar-majó, jalapeno og sýrðum rauðlauk. Borið fram með pik-nik, mais og pipar-majó til hliðar.	Salat beint frá Flúðum með bökudum sveppum í balsamico, eggjum, mozzarella osti, hnetum sítrónudressingu og brauði	Smurbrauð með roastbeef, remúlaði, steiktum lauk, súrum agúrkum og grænmeti ásamt soðnum kartöflum

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Vorrúllur með bauum og grænmeti ásamt hrísgrjónum, og mangó jalapeno sósu	Fyllt paprika með quinoa, bauum, tómát og grænmeti ásamt kaldri dressingu	Indverskt dahl með linsubauum og hrísgrjónum	Grænmetisbollur með sætkartöflumús, salati og kaldri dressingu	Vegan burger með grænmeti, "California style"

Innihaldslýsingar – Ingredients descriptions

Í eldhúsi Kokkanna er 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

Innihald. Lax (30%), langa (30 %), grillað grænmeti (kartöflur, kúrbítur, eggaldinn, laukur, paprika (rauð, gul,græn), sólblómaolía), rauðlaukur, spínat, marinerung (repjufræolía, salt, vatnsrofin repjufræolía,bragðefni, krydd, þurkkaður laukur og hvítlaukur, kryddjurtir, þurrkuð paprika).Hrísgjón,**Grísk Jógúrt: [nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð]**

Aðalréttur: Innihald: Svínakjöt, nautakjöt, lambakjöt, Aðalréttur. **SOYAPRÓTEIN**, vatn, LAUKUR, raspur (**HVEITI**, ger,salt, krydd), umbreytt sterkja, salt,Nautakraftur: [Salt, þurkkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni],tamatur, spagetti(**HVEITI**)

Pítubrauð [Hveiti, vatn, sykur, ger, **sesamfræ**, repjuolía, salt, glúkósi, ýruefni (E472e), **hveitiglúten**, mjölmeðhöndlunarefni (E300), ensím. Framleitt í fyrirtæki þar sem unnið er með **soja**, **hnetur**,**egg** og **mjólkurafurðir**], kjúklingur, sætar kartöflur, salat, grænmeti, 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 (tómátþykkni, 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

Vorrúllur [Vorlaukur, gulrætur, laukur, núðlur (mung baunir, grænar baunir, vatn), sveppir, sojabauna olía, sykur, kartöflusterkja, **sesam olía**, **hveiti**, maissterkja, vatn, salt], sósá [vatn, sykur, appelsínusafi, mangó purée 5,6%, jalapeno chili 4,4%, gulrót, mais sterkja, salt, tómát purée, rauðvinsedik, edik, hvítlaukur, laukur, túrmerik, mangó lyktarefni, sýra (E330), andoxunarefni (E300), rotvarnarefni (E415, E202, E211)], repjuolía, krydd, salt, pipar

Þriðjudagur

Súpa: Vatn, paprika, aspas, jurtarjóni [Vatn, fullhert páлмаоlía, 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], krydd, **hveiti**, olía

Lambakjöt, kartöflur, **Jurtarjóni:** **[Súrmjólkk, full hert páлмаolía, rjóni 6%, páлмаolía, súrmjólkkurduft,** 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, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], Lambakraftu r: [lambasoð (vatn, lamb, hvítlaukur, laukur, tómatar, kryddjurtabykkni), glúkóssasýróp, salt, ger flögur, bragðefni, sykur, repjuolía], grænmeti, krydd, Rauðkál : [rauðkál, sykur, edik, salt, síróp, rífsberjasaft], **hveiti**

Valréttur: Langa, tom yum [vatn, sykur, salt, lemon gras, skarlottu laukur, sólblóma olía, **fiski sós**a(**ansjós**ur 70% sykur, salt, vatn), rauður chili, sítrónu sýra(E 330) kaffir lime, monosodium glutamate(E 621) disodium 5 ribonucleotide(E 635)paprika oleoresine (E 160)], krydd , tómatar, hrísgrjón, grænmeti, repjuolía, salt, pipar, **Brauð** [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti** glúten]

Sérréttur: Gróft panini [**Hveiti**, vatn, **durum hveiti**, **rúgmjól**, sólblómafræ, hörfræ, ger, salt, dextrósi, grænmetisolía, **byggmjól**, **súrdeigs grunnur**, (E300), getur innihaldið: **sesamfræ**, **mjólkk og valhnetur**], skinka, pepperoni, spægipylsa, **Mozzarella:** [**Mjólkk**, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.], Tómatósósa:[Tómatpúrra, sykur, edik, sterkja, krydd], Shallot laukur, kartöflur, **kokteilsós**a: [repjuolía, tómatósósa (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,]

Paprika, quinoa, baunir, grænmeti, tómatur, laukur, hvítlaukur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], 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)], krydd, kryddjurtir, salt, pipar

Miðvikudagur

Súpa: Vatn, gulrætur, **Jurtarjóni:** **[Súrmjólkk, full hert páлмаolía, rjóni 6%, páлмаolía, súrmjólkkurduft,** ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], kókosmjólkk, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], kóríander, hveiti, olía, salt. krydd

Aðalréttur: Steinbítur, pankó raspur [**hveiti** (91.5%), ger, sykur, salt], truffluolía, kartöflur, **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], hvítkál, gulrætur, sítrónusafi, kryddjurtir, krydd, repjuolía, salt, pipar

Kjúklingur, rjónaostur [**Mjólkk**, **áfir**, **rjóni**, salt, bindiefni (gúargúmmi), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], jurtarjóni [**Súrmjólkk**, full hert páлмаolía, **rjóni** 6%, páлмаolía, **súrmjólkkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], sveppir, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **hveiti**, olía, **tagliatelle** [**hveiti**, **durum semolina**, **egg**, vatn], krydd, salt

Sérréttur: Svínakjöt, hveiti, olía, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **BBQ:** [Háfrúktósa kornsíróp, eimað edik, tómatmáuk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykkni, reykbaggpefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrlæg bragðefni, **sellerífræ**.] kartöflur, mais, rauðlaukur, edik, jalapeno

Linsubaunir, grænmeti, kókosmjólkk, tómatpurre, hlynsíróp, Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], engifer, garam masala, cumin

Fimmtudagur

Súpa - soup: Vatn, grænmeti, Svínakjöt, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, kartöflur,grænmeti,rauðkál, hrísgrjónaheilhveiti, edik,Nautakraftur: [Salt, grænmeti(11%): þurrkað glúkós sýróp, (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), náttúrleg bragðefni, nautafita **Sellerý**, bakaður laukur, (5%), nautakjötsþykkni (3%), nípa), ger, sólblómaolía, laukduft, krydd, bragðefni, túrmerik, steinselja, múskat, rósmarínþykkni],**Jurtarjóni**: pipar, lárviðarlauf], kúmen, [Súrmjólk, full hert páлмаolíа, **hveiti**, salt, krydd, olía **rjóni 6%**, páлмаolíа, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)],krydd, hvítlaukur

Valréttur: Þorskur, bygg, strengjabaunir, **Rjóni:** [Rjóni, laktasaensím, bindiefni (karragenan)] , **hveiti**, olía, hvítvín, salt, pipar, krydd

Sérréttur: Salat, sveppir, **egg,** **Mozzarella:** [Mjólk, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.] balsamic edik, púðursykur, olía, **Majónes:** [Repjuolíа, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)] sítrónusafi, salt, pipar

Vegan Réttur: kartöflur, grænar baunir, mais, gulrætur, laukur, sætar kartöflur, sósa [vatn, sykur, appelsínusafi, mangó purée 5,6%, jalapeno chili 4,4%, gulrót, mais sterkja, salt, tómát purée, rauðvínsedik, edik, hvítlaukur, laukur, túrmerik, mangó lyktarefni, sýra (E330), andoxunarefni (E300), rotvarnarefni (E415, E202, E211)], grænmeti, salt, krydd

Föstudagur

Hamborgarabrauð:
[HVEITI, kartöflur 17%,
EGG, sykur, repjuolía, ger,
vatn, gljái (vatn,
sólblómaolía,
grænmetisprótein (bauna,
kartöflu, bóndabauna),
þrúgusykur, maltóðextrín,
sterkja), **HVEITIGLÚTEN**,
maíssterkja, salt, ýruefni
(E471, E481),
mjölmeðhöndlunarefni
(E300)],Kjúklingaborgari:
[Kjúklingakjöt, vatn (18%)
raspur (hveiti, ger, salt,
turmeric) mjólkursykur,
sojaprotein (3,9%),
jurtaolía, hveiti, salt,
þrúgusykur,
kryddblanda],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]
,avakado

Valréttur: Þorskur, hveiti,
egg, vatn, kartöflur, hvítkál,
gulrætur, **Majónes:**
[Repjuolía, vatn, **eggjarauður**,
salt, krydd, **sinnepsduft**,
bindiefni (E412, E415), sýra
(E260, E330), rotvarnarefni
(E202, E211)], **sætt sinnep**,
kokteílávextir, **kokteilsósa:**
[repjuolía, tómatsósa
(tómátþykkni, sykur, salt,
laukduft), **sinnep**(vatn, sykur,
edik, **sinnepsfræ**, **hveiti**, salt,
krydd, bragðefni),
eggjarauður, sykur, salt
umbreytt sterkja (úr maís),
edik, krydd, bindiefni (E412,
E415), sýra (E330, E260),
rotvarnarefni (E202, E211),
salt, pipar, krydd] salt, pipar

Sérreittur: Maltbrauð:
[Heilkorna **RÚGMJÖL**, vatn,
HVEITI, maltextrakt (BYGG),
þurrkað **RÚGSÚRDEIG**
(**RÚGUR**, súrdeigsgerlar), salt,
ger, sýrustillir (E262),
repjuolía,
mjölmeðhöndlunarefni
(E300).], nautakjöt, kartöflur,
Majónes: [Repjuolía, vatn,
eggjarauður, sykur, salt,
krydd, **sinnepsduft**, bindiefni
(E412, E415), sýra (E260,
E330), rotvarnarefni (E202,
E211)], súrar gúrkur,
Remópúrra: [vatn, blómkál,
hvítkál, sykur, edik, **hveiti**,
agúrka, **sinnepsduft**, laukur,
krydd, salt, umbreytt sterkja,
E296, E202], grænmeti, salt,
pipar

Vegan burger(Vatn,
SOJAPRÓTEIN, repjuolía,
laukur, krydd (þ pipar), salt,
hvítlaukur, tómatar, ertrefjar,
ertasterkja, náttúruleg
bragðefni, karamellaður
sykur, stöðugleikaefni
(metýlsellulósa).
hamborgarabrauð(**HVEITI**,
vatn, **SESAMFRÆ**, sykur,
repjuolía, ger,
HVEITIGLÚTEN, salt,
ýruefni (E481),
mjölmeðhöndlunarefni
(E300). **Kartöflubátar**(
kartöflur, **hveiti**, salt, sterkja,
Krydd(svartur pipar, chili
pipar,cayenne, hvítlauks duft,
laukduft,(E450, E500), ger,
sólblómaolía, **laukhringir**
[laukur (53%), **hveiti**,
sólblómaolía, vatn,
pálmafeiti, hleypir (E401),
salt, ger, sykur, paprika,
túrmerik kraftur], salsa sósa
[Tómatar, tómátpúrra
(tómátþykkni, vatn), laukur,
jalapeno, tómatsafi, vatn,
grænn chili, minna en 2%
salt, edik, hvítlaukur, kalsíum
klóríð, sítrussýra, xanthan
gúmmi, paprika, krydd],
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)]

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, maltóðextrín, 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, kokteilávestir, 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, kokteilávestir, 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, kokteilávestir, 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	kokteilávestir, 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
--	--	--