Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466
Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Vika 40 **29.9.2025** **3.10.2025**

Aðalréttur

29.9.2025	30.9.2025	1.10.2025	2.10.2025	3.10.2025
Mánudagur	**Þriðjudagur**	**Miðvikudagur**	**Fimmtudagur**	**Föstudagur**
Árétur		**Gulróta- og engiferkjúklingur**	**Blómkálssúpa**	**Eftirréttur**
Kjúklingur Tikka Masala, gulrótar og lime sósa borin fram kúskúsbaði	Ungverskt gúllassúpa með sýrðum rjóma og brauði	Sítróna- og ferskt mangósalat þar sem ferskleikinn er hafður í fyrirrúmi	Kartöflustoðnýtt í hvítlauk og sítrónu ásamt grænmetisréttir og rucholu	Ávaxaríka chipotle-kjúl Tikka and cheesecake mangósósu og **BBQ** sósu

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Árétur		**Gulróta- og engiferkjúklingur**	**Blómkálssúpa**	**Eftirréttur**
Kjúklingabaunarétur þar sem soðnum kartöflum, sítrónu jógúrtsósu og salati	Blekkur þurrkaur í raspi, steinselju og gratinum baunum	Kjúklinga vengur BBQ með kartöflubátum, piparrótarsósu og mais salati	Ofnbökuð langa með jalapeno, aspas, hvítlauksbaunum og brauði	Tría í tempura með steikinni hrísgrjónum ásamt sojavengjum, jógúrt og fersku salati

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Bankbiva í grillu brauði með sinnepssósu, osti, salati, tómötum, agúrku, lúlnet, piparlku og jók rík	Ciabatta samloka með tómötum, pesto, mozzarella og grænmeti borin fram salati og chimichurri	Grillað brauð í Ciabatta brauði með tómötum, pesto, mozzarellaosti og grænmeti ásamt nachos	Grillað pulsusamloka með sósu, tómötum, lauk, salati og jók rík	Pita með salati, agúrku, tómötum, sósu osb. fers osb. pitusósu og jók rík

Vegan réttur - hollur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Kornbar, Tofee með mallburn, grænmeti og hnetusmjörssósu og hrísgrjónum og salsa chili sósu	Mexíkanska vegan kjúklinga brauð	Pennu pasta með tómat, blaðlauk, grænmeti og hvítlauk	Mexíkó, sveppabaunir, kartöflu og grænmetisbaunir ásamt kartöflusalati og piparsósu	Vegan karry ásamt kókos kartöflum ásamt hrísgrjónum

Innihaldslýsingar – Ingredient's descriptions

Í réttum merktum sveiflast innihald hráefna sem geta valdið ofnæmi eða óþoli. Allir réttir sem eru merktir eru án PEO En um kitchen we use products that can cause allergy such as peanuts, milk products, eggs, beans and seeds. All our stocks are PEO free.

Mánudagur

Árétur	Aðalréttur:	Valréttur:	Sérréttur:	Vegan Réttur:
	Kjúklinga Jarfaljósi: **[Kjarnjólk, hafi hveit pálmasýra, sýnar ríti, pálmasýra, ananasmjöl, ananasmjöl, jurtaolía]** (E330, E476, E 101, E331, E471, E 420), kindarkjöt (E0, E 407), Ávaxtasósu: sykl, Mauraic Kúscoúsr, Skorkur piparr, kentkrómur, cumin, negul, kanil, múskat, ilrjelé, grænmeti,hrísgrjón, hnetur , hlæ,skilkur	jóu,**hafrajólnet** [**Skarnjólk**, hafrhveit pálmasýra, sýnar ríti, pálmasýra, ananasmjöl, ananasmjöl, jurtaolía] (E330, E476, E 101, E331, E471, E 420), kindarkjöt (E0, E 407), Ávaxtasósu: sykl, Mauraic Kúscoúsr, Skorkur piparr, kentkrómur, cumin, negul, kanil, múskat, ilrjelé, grænmeti,hrísgrjón, hnetur, sykl, kryddi, rúsínur,sykl,kryddi, rúsínur,sykl,kryddi,	**Rika brauð (WHEAT)**: salt, hveitar, **LÍFRÆNAR, ÞURRKAÐIR TÓMATAR**, kjúklingaolía, **ÞURRKAÐIR ÆTISÆTUR**, salt, **ÞURRKAÐIR ÆTISÆTUR**, salt, **ÞURRKÆTISÆTUR** (**WHEAT**), sólselrólu, **ÞURRKAÐ** (**WHEAT**), pepparrót, jurtaolía,E170+, E471, E481), eplaedik (E101), jurtaolía(sem eru **ÞÍÓÐVÆÆLAÐ**), eirvinu, **Dósa: [epli, sodaeeeeee**, salt, eitdiéttjól, sólselrólu, **Rika brauð (WHEAT)**: salt, **Rika brauð (WHEAT)**: salt, **Rika brauð (WHEAT)**: salt