

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 47

17.11.2025

21.11.2025

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

17.11.2025 Mánudagur	18.11.2025 Þriðjudagur	19.11.2025 Miðvikudagur	20.11.2025 Fimmtudagur	21.11.2025 Föstudagur
Jógúrt	Tómat- og basilsúpa	Gulrótar- og koriandersúpa	Sætkartöflusúpa	Eftirréttur
Lime - kóriander kjúklingur með bulgur salati og Mojo Rojo sósu	Nætur söltuð ýsa með soðnum kartöflum og karrý sósu	Nauta stroganoff með tagliatelle og bökuðu grænmeti	Grísa Snitzel með ofnteiktum kartöflum, grænum baunum og sveppasósu	Píta með hakki, grænmeti, pítusósu og rösti kartöflum

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt	Tómat- og basilsúpa	Gulrótar- og koriandersúpa	Sætkartöflusúpa	Eftirréttur
Ofnbakaður þorskur með hvítvínssósu, soðnum kartöflum og salati	Kjúklinga vængir BBQ með kartöflubátum, pipar mæjonesi og mais salati	Steiktur þorskur með ofnsteiktum kartöflum, sveppa mæjonesi og hrásalati	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, piparrótarrjómaost, 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
Indverskt dahl með linsubaunum og hrísgrjónum	Grænmetis rautt karrý með baunum og grænmeti	Samosa fyllt með hrísgrjónum, grænum baunum og gulrótum ásamt sætri chilisósu og salati	Vegan snitsel með kartöflum og sveppasósu	Píta með vegan hakki, grænmeti, pítusósu og rösti 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:

Jógúrt (karamellu): [mjólk, sykur (3,3%), brúnaður sykur (2,5%), bragðefni, maisssterkja, jógúrtgerlar]
Jógúrt (kaffi): [mjólk, sykur (5,9%), maisssterkja, kaffi og kaffiduft, bragðefni, brúnaður sykur (0,01%), jógúrtgerlar]
Jógúrt (jarðaberja): [mjólk, jarðaber (6,7%), sykur (5,4%), maisssterkja, grænmetisþykkni, bragðefni, jógúrtgerlar]

Aðalréttur:

Kjúklingur, búlgur, krydd, lime, Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmaínþykkni]

Valréttur:

Þorskur, 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)], **hvítvín** [Hvít vín, salt, pipar. Inniheldur **súlfít**], hvítlaukur, kartöflur, grænmeti, repjuolía, salt, krydd, pipar

Sérreittur:

Brauð [**Hveiti**, vatn, ger, salt], svínakjöt, beikon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], **BBQ sósa** [Háfrúktósa kornsíróp, eimað edik, tómamatmáuk, umbreytt maisssterkja, salt, ananasþykkni, reykbaggþefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrlæg bragðefni, **sellerífræ**], grænmeti.

Vegan Réttur:

Linsubaunir, grænmeti, Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), SELLERY, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], grænmeti, krydd

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	Ysa , 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)] karrý,Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni]	Kjúklinga vængir:krydd, salt, vatnsrofið jurtaþróttin. Þrúfusykur,kóriander,reykbra gðefni,jurtaolia,bbq, mapel síróp,BBQ sósa : [Háfrúktósa kornsíróp, eimað edik, tómatauk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykkni, reykbragðefni SF-005, krydd, karamellulitir E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, sinnepsduft , kornsíróp, sykur, Tamarind SOJA , náttúrleg bragðefni, sellerifræ), MÆJÓNES : [Repjuolía, vatn, EGGJARAUÐUR , sykur, salt, krydd, SINNEPSDUFT , bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], Grísk Jógúrt : [nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð],	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), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sýrður rjóni [Undanrenna og rjóni , sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], sitrónusafi, sykur, piparrót	Grænmeti, karrý, svartar baunir, kjúklingabaunir, kókosmjólk, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, olía
--	---	--	--	---

Miðvikudagur

Súpa:	Aðalréttur:	Valréttur:	Sérréttur:	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, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], koriander, krydd, salt, pipar	Nautakjöt,Pasta : [Durum hveiti , 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)],Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], sveppir, krydd	Ysa ,Brauðraspur: [Hveiti, salt, sykur, smjörlíki (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],Mæjónes: [Repjuolía, vatn, EGGJARAUÐUR , sykur, salt, krydd, SINNEPSDUFT , bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)],krydd, sveppir	Beygla [Hveiti, vatn, ger, salt], nautakjöt, piparrót, rjónmaostur [Mjólk, áfir, rjóni , salt, bindiefni (gúargúmmi), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], grænmeti, kartöflur, 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)], gúrkur, grænmeti, edik, sykur	Hrísgrjón, grænar baunir, gulrætur, hveiti, olía, krydd, salt, chili sósa [Rauður chili pipar, glukósasýróp, hvítlaukur, vatn, sykur, salt, tapíjoka, sitrónusýra (E-330), edik (E-260), Xantangummi (E415)], grænmeti

Fimmtudagur

Súpa:	Aðalréttur:	Valréttur:	Sérréttur:	Vegan Réttur:
Vatn, jurtarjóni [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleyptefni (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, lárviðarlauf], 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 , hveitiklíð , 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, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], rúgbrauð [Rúgur , púðursykur, vatn, rúgsigtimjöl , maltextrakt úr byggi og hveiti, ger, salt.]	Salat, avókadó, beikon [Grísakjöt 90%, vatn, salt, repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], kjúklingur, 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]	Linsubaunir, grænmeti, kókosmjólk, tómatpurre, hlynsíróp, Grænmetiskraftur : [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf],engifer, garam masala, cumin

Föstudagur

Eftirréttur:	Aðalréttur:	Valréttur:	Sérréttur:	Vegan Réttur:
--------------	-------------	------------	------------	---------------

Nautahakk,Pítubrauð:
[Hveiti, vatn, 3% súrdeig
(vatn, **hveiti,** súrdeigs gerlar,
ger), ger, sykur, edik,
repjuolía, salt, gerjað
rúghveiti, rotvarnarefni (E282,
E200)],Pítusósa: [repjuolía,
vatn,**sýrður rjómi**(
undanrenna,
rjómi,mjólkurprótein,
ostahleypir,
súrmjólkurgerlar),eggjarauð
ur, edik, sykur, salt,krydd,
sinnepsduft, bindiefni E1422,
E410, E415, E412,
rotvarnarefni E211],
grænmeti, kartöflur

borskur, orly deig [**hveiti,**
pilsner, egg, lyftiduft, salt,
olía], kartöflur, sítróna,
kokteilsósa [repjuolía,
tómatsósa (tómatpykkni,
sykur, salt, laukduft),
sinnep(vatn, sykur, edik,
sinnepsfræ, hveiti, salt,
krydd, bragðefni),
eggjarauður, sykur, salt
umbreytt sterkja (úr mais),
edik, krydd, bindiefni (E412,
E415), síra (E330, E260),
rotvarnarefni (E202, E211),
salt, pipar, krydd], **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
(b.á.m. laukur)], hvítkál,
gulrætur, kokteilávextir

Vegan hakk: [Vatn,
baunaprótein, repjuolía,
kókosfita, laukur, trefjar,
þykkingarefni, bragðefni,
maltodextrin, krydd,
grænmetisduft (laukur,
gulrót, tómatur, hvítlaukur),
litarefni (rauðrófa), brendur
sykur, bindiefni, vitamin
B12], Pítubrauð: [**Hveiti,**
vatn, 3% súrdeig (vatn,
hveiti, súrdeigs gerlar, ger),
ger, sykur, edik, repjuolía,
salt, gerjað **rúghveiti,**
rotvarnarefni (E282,
E200)],Vegan mæjónes
[repjuolía, vatn, sykur,
umbreytt kartöflusterkja,
salt, SINNEP (vatn, edik,
sykur, SINNEPSFRÆ, salt,
krydd, bragðefni),
sinnepsduft, krydd,
rotvarnarefi (E202, E211,
E260), bindiefni (E415), síra
(E330), litarefni (E160a)],
krydd,grænmeti

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
---	---	--