

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 2

5.1.2026

9.1.2026

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

5.1.2026 Mánudagur	6.1.2026 Þriðjudagur	7.1.2026 Miðvikudagur	8.1.2026 Fimmtudagur	9.1.2026 Föstudagur
Ávöxtur	Gulrótar og engifersúpa	Brokkolisúpa	Ristuð blómkálssúpa	Eftirréttur
Spænskur saltfiskréttur með steiktum kartöflum og blómkálssalati	Penne pasta með kremaðri sveppa sósu, kjúkling, beikon og hvítlauksbrauð	Steikt ýsa í raspi með kokteil sósu og steiktum kartöflum	Kjúklinga bringur piri piri með hrísgrjónum og mais	Klassískur ostborgari með grænmeti og kartöflubátum

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ávöxtur	Gulrótar og engifersúpa	Brokkolisúpa	Ristuð blómkálssúpa	Eftirréttur
Spaghetti bolognese með hrásalati og hvítlauksbrauði	Soðin ýsa með sítrónusósu, kartöflusmælki og rúgbrauði	Núðlur með kjúkling og grænmeti ásamt sojasósu, brauði og salati	Soðin ýsa með lauksmjöri, kartöflum, rófum og gulrótum	Djúpsteikt ýsa í tempúra með bökuðu kartöflu smælki, hrásalati og tzatziki sósu

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Vefja með rifnu BBQ svínakjöti, salati, jalapeno og sýrðum rauðlauk. Borið fram með Pik-Nik, mais og pipar-majó til hliðar.	Croque monsieur Pönnusteikt samloka með béchamel sósu, osti og reyktri skinku borin fram með kartöflum og súrum gúrkum	Grillað gróft panini með skinku, pepperoni, salami, mozzarella og Bois Boudran sósu ásamt Pik-Nik og salati	Samloka í grófu brauði með sinnepssósu, osti, skinku, eggjum, agúrku, tómát, papriku og piknik	Beikonrist samloka í fínu brauði með beikoni, skinku, osti og káli ásamt sinnepssósu

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Kartöflu og rauðrófubuff með linsubaunum, kryddjurtarkartöflum, dressingu, salati og brauði	Tómat pasta með baunum	Kúmen og eldipipar krydduð buff með kartöflum, kjúklingabaunum, svartbaunum og rótargrænmeti ásamt sinneps mæjð	Fyllt paprika með byggi, baunum, tómát og grænmeti ásamt kaldri dressingu	Veganhamborgari með grænmeti og kartöflubátum

Innihaldslýsingar – Ingredient's descriptions

Í eldhúsi Kekkanna 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

Ávöxtur:	Aðalréttur:	Valréttur:	Séraréttur:	Vegan Réttur:
	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 (inniheldur SÚLFÍT), vínedik, kryddþykki, krydd), hlýnsíróp, papríkumauk (paprika, repjuolía, sykur, vínedik, salt, krydd), kryddjurtir, svartur og grænn pipar, rístaður hvítlaukur (hvítlaukur, sólblómaolía), ólífuolía, náttúruleg bragðefni. Kartöflur, blókál, krydd, baunir	Nautahakk, tómatur, krydd, hvítlaukur, hveiti, paprika, gulrætur, laukur, ostur (mjólk, undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)), Nautakrafur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúruleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykki (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykki] krydd, grænmeti, hveiti, Brauð: [Hveiti, vatn, ger, salt]	Séraréttur: 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, tómatauk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykki, reykbagðefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, sinnepsduft, kornsíróp, sykur, Tamarind SOJA, náttúruleg bragðefni, sellerífræ.] kartöflur, mais, rauðlaukur, edik, jalapeno	Kartöflur, linsubaunir, rauðrófur, laukur, grænmetis kraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti (11%): (laukur (3,5%), gulrót (3,4%), sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlaufr, vegan majónes: [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)], sinnep: [Vatn, edik, sykur, sinnepsfræ, salt, krydd (þ.á.m. laukur)], hvítlaukur, salt, pipar

Þriðjudagur

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

Vatn, gulrætur, engifer,Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], kókosmjólk, grænmedi, krydd,	Pasta,Kjúklingur, jurtarjóni [Súrmjólk , full hert páлмаolíа, 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)], kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger , bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], basil, parmesan [gerilsneidd mjólk, salt, ostahleypir , rotvarnarefni E1105 (egg)], sólþurrkaðir tómatar [þurrkaðir tómatar, sólblómaolíа, basil, steinselja, vínsedik, salt, sykur, krydd, bragðefni, sítrónusýra (E330)], hrísgrjón, hvítlaukur, krydd, salt, pipar, hveiti,beikon	Ýsa , kartöflusmælki, vatn, hveiti , olía, Jurtarjóni [Súrmjólk , full hert páлмаolíа, 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)], Rúgbrauð [Rúgur , púðursykur, vatn, rúgsigtimjöl , maltextrakt úr byggí og hveiti , ger, salt.], Smjör [Rjóni , salt], sítróna, salt, pipar, krydd	Samlokubrauð [HVEITI , vatn, repjuolíа, salt, ger, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300)], béchamel [smjör, mjólk, hveiti] , ostur [mjólk, undanrenna , salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], skinka [grísakjöt 90%, vatn, salt, glúkósasíróp, þrúgusykur, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E450/451], kartöflur, súrar gúrkur [gúrkur, vatn, sykur edik, salt, krydd (hvítur pipar)], krydd, repjuolíа	Pasta(jhveit, vatn) tómatar,grænmeti, baunir, Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), SELLERY , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolíа, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf]
--	--	---	---	---

<u>Súpa:</u>	<u>Aðalréttur:</u>	Miðvikudagur	<u>Valréttur:</u>	<u>Sérréttur:</u>	<u>Vegan Réttur:</u>
--------------	--------------------	---------------------	-------------------	-------------------	----------------------

Vatn, brokkólí, **jurtarjóni**
[**Súrmjól**k, 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%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **hveiti**, olía, krydd

Ýsa, **raspur** (**hveiti**, vatn, ger, salt, litarefni (E100, E160b), batter (**hveiti**, **glúten**, salt, **umbreytt hveitisterkja**).**MÆJ** **ÓNES**: [**Repjuolía**, **vatn**, **EGGJARAUDUR**, sykur, salt, krydd, **SINNEPSDUFT**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)],Tómatsósa:[Tómatpúrra, a, sykur, edik, sterkja, krydd],**DIJON SINNEP**: [**vatn**, **SINNEPSFRÆ** , edik, salt, E224, E330],Kartöflur krydd, grænmeti

Kjúklingur, **egg**, **hveiti**, olía, grænmeti, engifer, chili, **sesam olía**, salat, **Brauð** [**Hveiti**, vatn, ger, salt], **sojasósa** [**sojabaunir**, **hveiti**, vatn, salt]

Sérreittur: Gróft panini
[**Hveiti**, vatn, **durum hveiti**, **rúgmjöl**, sólblómafræ, hörfræ, ger, salt, dextrósi, grænmetisolía, **byggmjöl**, **súrdeigs grunnur**, (E300), getur innihaldið: **sesamfræ**, **mjól**k og **valhnetur**], skinka, pepperoni, spægipylsa, **Mozzarella**: [**Mjól**k, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.], Tómatsósa:[Tómatpúrra, sykur, edik, sterkja, krydd], Shallot laukur, kartöflur, **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,]

Svartar baunir, kjúklingabaunir, kartöflur, sellerírót, gulrót, **vegan 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)], **sinnep** [Vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd (þ.á.m. laukur)], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar

Fimmtudagur				
Súpa:	Aðalréttur:	Valréttur:	Sérreittur:	Vegan Réttur:

Vatn, jurtarjóni [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], blómkál, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], repjuolía, krydd, salt, pipar	Kjúklingur, hrísgrjón, grænmeti, krydd, Grísk Jógúrt: [Nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð], Mæjónes: [Repjuolía, vatn, EGGJARAUDUR, sykur, salt, krydd, SINNEPSDUFT, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202,	Ýsa , kartöflur, rófur, gulrætur, laukur, Smjör [Rjómi, salt], Rúgbrauð [Rúgur, púðursykur, vatn, rúgsigtimjöl , maltextrakt úr byggí og hveiti, ger, salt]	Fitty brauð : [HVEITI, vatn, höfræ, LÚPÍNUFRÆ , þurrkað súrdeig (RÚGUR , súrdeigsgerlar), HVEITIGLÚTEN , sólblómafræ, HVEITIKÍM , salt, HVEITITREFJAR , repjuolía, maltextrakt (BYGG), eplatrefjar, HVEITIKLÍÐ , ger, þrúgusykur, ýruefni (E472e, E471, E481), sýrustillir (E341), þykkingarefni (E412), krydd, kalsíumkarbónat, mjölmeðhöndlunarefni (E300). Getur innihaldið leifar af SESAMFRÆJUM], skinka, Ostur : [mjólk, undanrenna , salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], egg , kartöflur, olía, 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)], salt, pipar, krydd	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, lárviðarlauf], 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
---	--	--	---	---

Föstudagur

Dessert:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Dessert: (hveiti, vatn, jurtaolíur - páлма, repja og kókos, rúgmjöl, sykur, **ger**, ýruefni E471 og E481, mysa duft, **hveitiglúten**, salt, kartöflusterkju, lyftiefni E450 og E500, **hveititrefjar**, kartöflutrefjar, glúkósa, glúkósasíróp, psyllium hýði, **mjólkurprótein**, curcuma, hveitimeðferðarefni E920, andoxunarefni E220), karamellubragðbætt húð 18% (sykur, jurtaolíur - pálmakjarna, páлма og shea, **nýmjólkurduft**, **undanrennuduft**, mjólkurfita, fituskert kakóduft, bragðefni, ýruefni E322, salt, sýrustillir E330,

– Brioche hamborgarabrauð: [Hveiti, hrísgrjónahveiti, olía og feiti (pálma, repju), ger, salt, Mjólkurduft, baunaprótein, glúkósasýróp, mjólmeðhöndlunarefni (E300)], hamborgarar, Ostur: [Mjólk, Undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], Kokteilsósa: [repjuolía, tómatsoósa (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), sýra (E330, E260), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar, krydd], kartöflubátar, krydd

Ýsa, hveiti, olía, kartöflusmækli, **Grísk Jógúrt:** [nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð], hvítlaukur, hvítkál, gulrætur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sætt sinnep**, kokteílávextir, salt, pipar

Brauð: [Hveiti, vatn, ger, salt], beikon,], skinka, **Ostur:** [mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **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)], kartöflur, olía, salt, pipar

VEGAN
HAMBORGARABRAUÐ : [HVEITI, vatn, **SESAMFRÆ**, sykur, repjuolía, **GER**, **HVEITIGLÚTEN**, salt, ýruefni (E481), mjólmeðhöndlunarefni (E300).],Vegan borgari (anamma): [Vatn, **sojaprótein**, repjuolía, laukur, krydd (pipar), salt, hvítlaukur, tómatar, baunarefjar, baunasterkja, náttúruleg bragðefni, karamellíseraður sykur, bindiefni (metýlsellulósi)],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)]

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
---	---	--