

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 10

2.3.2025

6.3.2025

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

2.3.2025 Mánudagur	3.3.2025 Þriðjudagur	4.3.2025 Miðvikudagur	5.3.2025 Fimmtudagur	6.3.2025 Föstudagur
Ávöxtur	Tómat- og basilsúpa	Grænmetissúpa	Paprikusúpa	Eftirréttur
Tandori ýsa með hrísgrjónum og tasikki sósu	Spaghetti bolognese með hrásalati og hvítlauksbrauði	Sóðin ýsa með sítrónusósu, kartöflumsmælki og rúgbrauði	Ofnsteikt lambalæri með steiktum ratte kartöflum, grænum baunum og piparsósu	Kjúklingur í BBQ sósu með Southern krydduðum smælki kartöflum

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ávöxtur	Tómat- og basilsúpa	Grænmetissúpa	Paprikusúpa	Eftirréttur
Hakkabuff með spældu eggjum, steiktum kartöflum, rauðkáli og brúnni sósu	Sítrónu steiktur þöskur með tartar sósu og súrum gúrkum	Lambapottréttur í brúnni sósu ásamt steiktum kartöflum, rauðkáli og rabbabarasultu	Ofnbakaður þöskur með ólífum og sólpurrkuðum tómötum ásamt cous cous og ferskri tómatsósu	Djúpsteikt ýsa í hvítlauks-tempúra með bökuðu kartöflu smælki, hrásalati og tzatziki sósu

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Vefja með reyktum lax, hrísgrjónum, avokadó, rauðlauk, sætum kartöflum, sýrðum rjóma, nachos og piparrótarsósu	Píta með salati, grænmeti, rifnum kjúkling, chimichurri, hrásalati og pik nik	Shawarma vefja með lambi, raitu sósu, grænmeti og salati	Samloka í grófu brauði með sinnepssósu, osti, skinku, eggjum, agúrku, tómát, papriku og pik nik	Beikonrist Samloka í fínu brauði með beikoni, skinku, osti og káli ásamt sinnepssósu

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Samósúr fylltar með núðlum, grænmeti og baunum ásamt brúnum hrísgrjónum og sætri chilli sósu	Blómkál- og möndlubuff með dressingu	Vegan gult thai karrí með hrísgrjónum	Hvítbauna- og rötargrænmetis hnetusteik með kartöflum og kaldri dressingu	"Ekki kjúklingur" í BBQ sósu með Southern krydduðum smælki 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, 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:

Ýsa (64%), hvítkál, bambus, svartir sveppir, blaðlaukur, paprika (græn, rauð), laukur, baunabelgir, spínat, marinering (vatn, repluolía, krydd, salt, sítrónusafi, sykur, rauðrófuduft, náttúruleg bragðefni, þurrkaður hvítlaukur), hrísgrjón, grísk jógúrt: [nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð]

Valréttur:

Nautahakk, **egg**,
Brauðraspur: [Hveiti, salt, sykur, smjörliki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, **ristað hveiti**, **hveitiklið**, bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), gæti innihaldið snefil af sesam].
Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúruleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni],
jurtarjóni: [Súrmjólk, full hert pálmaolía, rjóni 6%, pálmaolía,
súrmjólkurduft, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E 410, E407), D-vítamín, salt, litarefni (E160a)]

Sérréttur:

Hveiti, olía, **reyktur lax**, **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 mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], sítrónusafi, sykur, piparrót], hrísgrjón, **sýrður rjóni**: [Undanrenna og **rjóni**, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], Nachos: [maismjöl, olía, salt], sætar kartöflur, rauðlaukur, avókadó, salt, pipar

Vegan Réttur:

Samósur [fylling (kartöflur, laukur, baunir, núðlur (baunir, ertur, vatn), hvítkál, gulrætur, vorlaukur, karrý, sykur, **sojaolía**, salt, náttúruleg bragðefni), **deig** (hveiti, maíssterkja, vatn, salt, **sojaolía**)], brún hrísgrjón, sæt chili sósa [rauður chili pipar, glúkósasýróp, hvítlaukur, vatn, sykur, salt, tapíjoka, sítrónusýra (E-330), edik (E-260), Xantangummi (E415)]

Top of Form

Þriðjudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Vatn, kókosmjólk, grænmeti, tómatur, basil,
Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti (11%): (laukur (3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd.

Nautahakk 70%, grísahakk 30%, hakkaðir tómatar,vatn.
Nautakraftur: [Salt, burrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], grænmeti, krydd. Pasta : [Durum **hveiti**, vatn] hrásalat. Hvítkál 56%, majónes (repjuolía, **EGGJARAUDUR**, vatn, krydd, **SINNEPSDUFT**, edik, sykur, salt, rotvarnarefni (E211, E202)), gulrætur, ávaxtasósur (vatn, sykur bragðefni, sýra (E330), rotvarnarefni (E211)), blandaðir ávextir (ferskjur, perur, vínber, ananas, litarefni (E127), kirsuber, vatn, sykur, práavarnarefni (E300, E330), litarefni (E127)), sýra (ediksýra), vatn, rotvarnarefni (E202, E211), þykkingarefni (E415).

Þorskur,kartöflur,májónes: [Repjuolía, vatn, **EGGJARAUDUR**, sykur, salt, krydd, **SINNEPSDUFT**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], súrar gúrkur. Kapers, egg

Pítubrauð: [**Hveiti**, vatn, sykur, ger, sesamfræ, repjuolía, salt, glúkósi, ýruefni (E472e), **hveitiglúten**, mjólmeðhöndlunarefni (E300), ensím. Framleitt í fyrirtæki þar sem unnið er með **soja**, **hnetur**,**egg** og **mjólkurafurðir**], kjúklíngur, 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**, kokteílávextir, olía, salt, pipar

Blómkál, möndlur, baunir, grænmeti, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti (11%): (laukur (3,5%), gulrót (3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], brún hrísgrjón, **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)]

Miðvikudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Súpa - soup: Vatn, grænmeti, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], kúmen, hveiti, salt, krydd, olía	Ýsa, kartöflusmælki, jurtarjóni: [Súrmjólk, full hert páлмаolía, rjóni 6%, páлмаolía, súrmjólkurduft, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D-vítamín, salt, litarefni (E160a)]. Rúgbrauð: [Rúgur, púðursykur, vatn, rúgsigtimjöl, maltextrakt úr byggj og hveiti, ger, salt]	Lambakjöt, kartöflur, jurtarjóni: [Súrmjólk, full hert páлмаolía, rjóni 6%, páлмаolía, súrmjólkurduft, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D-vítamín, salt, litarefni (E160a)]. Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni].Lambakraftur: [lambasoð (vatn, lamb, hvítlaukur, laukur, tómatar, kryddjurtþykkni), glúkósasýróp, salt, ger flögur, bragðefni, sykur, repjuolía], grænmeti, krydd.Rauðkál : [rauðkál, sykur, edik, salt, síróp, rífsberjasaft], hveiti.	Lamb, hveiti, olía, grísk jógúrt: [nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð], grænmeti, salat, salt, pipar, hvítlaukur, krydd	Kókosmjólk, karry, hrísgrjón, baunir, grænmeti, Grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti (11%): (laukur (3,5%), gulrót(3,4%), SELLERÍ, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf]
--	--	---	--	---

Fimmtudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Vatn, paprika, tómat, kókosmjólk, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti (11%): (laukur (3,5%), gulrót (3,4%), **Sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, hvítlaukur, sterkja

Lamb, hvítlaukur, grænmeti, **Jurtarjóni**: [Súrmjólk, full hert páлмаolía, **rjóni** 6%, páлмаolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D-vítamín, salt, litarefni (E160a)], **rjóni**, **ostur**. Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósмарínþykkni], kartöflur

Þorskur, ólífur, sólþurrkaðir tómatar, **cous-cous** [Durum **hveiti**], tómat, **smjör** [Rjóni, salt], **jurtarjóni** [Súrmjólk, full hert páлмаolía, **rjóni** 6%, páлмаolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D-vítamín, salt, litarefni (E160a)], repjuolía, krydd, salt, pipar

Fitty brauð: [HVEITI, vatn, hörfræ, **LÚPÍNUFRÆ**, þurrkað súrdeig (**RÚGUR**, súrdeigsgerlar), **HVEITIGLÚTEN**, sólblómafræ, **HVEITIKÍM**, salt, **HVEITITREFJAR**, repjuolía, maltextrakt (**BYGG**), eplatreifar, **HVEITIKLÍÐ**, ger, þrúgusykur, ýruefni (E472e, E471, E481), sýrustillir (E341), þykkingarefni (E412), krydd, kalsíumkarbónat, mjólmeðhöndlunarefni (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

Hvítar baunir, rótargrænmeti, **cashew hnetur**, sætar kartöflur, paprika, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, 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)], kartöflur, **soja sósa** [sojabauunir, **hveiti**, vatn, salt], döðlur

Föstudagur

Dessert:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Dessert: (hveiti, vatn, jurtaolíur - pálma, 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, pálma og shea, **nýmjólkurduft**, **undanrennuduft**, mjólkurfitu, fituskert kakóduft, bragðefni, ýruefni E322, salt, sýrustillir E330,

Kjúklingur, **BBQ sósa** [Háfrúktósa kornsíróp, eimað edik, tómatauk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykkni, reykbragðefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, tamarind **SOJA**, náttúrleg bragðefni, **sellerífræ**], kartöflur, krydd, repjuolía, salt, pipar

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

„**Ekki Kjúlli**“: [Vatn, **sojaprótein duft**, **repjuolía**, ilmefni, salt, maltoextrakt, **grænmeti** (laukur, gulrætur, **tómatur**), sykur], **kartöflur**, krydd, repjuolía, salt, pipar, **BBQ sósa** [Háfrúktósa kornsíróp, eimað edik, **tómatauk**, umbreytt maissterkja, salt, **ananasþykkni**, reykbragðefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrleg bragðefni, **sellerífræ**]

Grill seðill

Hamborgari:

Nautahakk, **hamborgarbrauð:** [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)], 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 (tómattykkni, sykur, salt, laukduft), **sinnep** (vatn, sykur, edik, **sinnepsfræ**, hveiti.

Samloka:

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**, kokteílávextir, **kokteilsósa**: [repjuolía, tómatsósa (tómattykkni, sykur, salt, laukduft), **sinnep** (vatn, sykur, edik, **sinnepsfræ**, hveiti.

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 (tómattykkni, 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:

Porskur, hveiti, egg, **Brauðraspur:** [Hveiti, salt, sykur, smjörtíki (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 (tómattykkni,
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
(tómattykkni, 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