

# Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 15

6.4.2026

10.4.2026

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

## Aðalréttur

6.4.2026 Mánudagur	7.4.2026 Þriðjudagur	8.4.2026 Miðvikudagur	9.4.2026 Fimmtudagur	10.4.2026 Föstudagur
	Hvít aspásúpa	Brauðsúpa	Blaðlauks- og kartöflusúpa	Eftirréttur
	Kjötbullur með kartöflumús, rauðkáli og brúnni sósu	Steiktur fiskur í raspi með steiktum kartöflum, súrum gúrkum og remúlaði	Ofnsteikt Lambalæri með blönduðu rötargrænmeti, kartöflugratín og soðsósu	Kjúklingahamborgari Kentucky style með mæjónesi, wedges og brúnni sósu

## Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	Hvít aspásúpa	Brauðsúpa	Blaðlauks- og kartöflusúpa	Eftirréttur
	Steikt ýsa í sítrónupipar með steiktum kartöflum, salati og kaldri dressingu	Kjúklingur Supreme með sveppum og tagliatelle	Ofnbakaður þorskur í tómata og timían ásamt smækli kartöflum og salati	Langa í græn-karrysósu ásamt brúnum hrísgrjónum og salati

## Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	El Classico Roastbeef langloka með remúlaði, súrum gúrkum og steiktum lauk ásamt Pik Nik	"Maczanka krakowska" samloka með rifnu svínakjöti, súrum agúrkum, osti og sinnepssósu ásamt frönskum kartöflum	Vefja með reyktum lax, sætum kartöflum, agúrku, papriku, salati, avókadó og piparrótarsósu	Blandað salat með þunnt sneiddu nautakjöti, chimichurri dressingu ásamt sætum kartöflum og hvítlauksósu

## Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	Falafel með tagine sósu, cous-cous og salati	Brokkólí og svartbaunapotrétur með kókosmjólk, tómata, hvítlauk, lauk og grænmeti	Grillað bragðmikið blómkaál með hummus ásamt chimichurri	Vegan kjúklinga burger með kartöflubátum

# Innihaldslýsingar – Ingredient's descriptions

Í eldhúsi Kokkanna eru notuð hráefni sem geta valdið ofnæmi eins og hnetur, mjólk, egg, baunir og ýmiskonar fræ.

.In our kitchen we use products that can cause allergy such as peanuts, milk products, eggs, beans and seeds.

## Mánudagur

<u>Jógúrt:</u>	<u>Aðalréttur:</u>	<u>Valréttur:</u>	<u>Sérréttur:</u>	<u>Vegan Réttur:</u>
<b>Jógúrt</b> (karamellu): [mjólk, sykur (3,3%), brúnaður sykur (2,5%), bragðefni, maíssterkja, jógúrtgerlar] <b>Jógúrt</b> (kaffi): [mjólk, sykur (5,9%), maíssterkja, kaffi og kaffiduft, bragðefni, brúnaður sykur (0,01%), jógúrtgerlar] <b>Jógúrt</b> (jarðaberja): [mjólk, jarðaber (6,7%), sykur (5,4%), maíssterkja, grænmetisþykkni, bragðefni, jógúrtgerlar]	<b>Ýsa</b> , Kartöflur, Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), <b>SELLERY</b> , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], Jurtarjóni: [Súrmjólk, full hert pálmaolía, <b>rjóni 6%</b> , pálmaolía, <b>súrmjólkurduft</b> , ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)]	<b>Þorskur</b> , kartöflur, <b>jurtarjóni [Súrmjólk</b> , full hert pálmaolía, <b>rjóni 6%</b> , pálmaolía, <b>súrmjólkurduft</b> , ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], steinselja, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], <b>brauðraspur [Hveiti</b> , salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), ger, <b>ristað hveiti</b> , <b>hveitiklið</b> , bindiefni (E472e, E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300), gæti innihaldið snefil af <b>sesam</b> ], <b>pankó raspur [hveiti</b> , ger, sykur, salt], kryddjurtir, repjuolía, krydd, salt, pipar	Kjúklingur, beikon, <b>egg</b> , <b>Gráðaostur [Nýmjólk</b> , salt, hleypir, mjólkursýrugertar, Penicillium roquefort], <b>Majónes [Repjuolía</b> , vatn, <b>eggjarauður</b> , sykur, salt, krydd, <b>sinnepsduft</b> , bindiefni (E412, E415), síra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], salat, grænmeti, salt, pipar, krydd	<b>Falafel</b> [kjúklingabaunir 60%, laukur, sólblómaolía, <b>hveiti</b> , steinselja, maizena, salt, krydd, sodíum bikarbónat], <b>cous cous [durum hveiti]</b> , laukur, hvítlaukur, gulrætur, <b>grænmetiskraftur [Sjávarsalt</b> , hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), <b>Sellerý</b> , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, grænmeti, repjuolía, salt, pipar

## Þriðjudagur

Súpa: Aðalréttur: Valréttur: Sérréttur: Vegan Réttur:

Vatn, hvítur aspas, jurtarjóni [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], blaðlaukur, kartöflur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, salt, pipar

Nautakjöt og lambakjöt, kartöflusterkja, krydd, karöflur, Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], Jurtajóni : [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)], Smjör: [Rjóni, salt], **hveiti**, **Rauðkál** : [rauðkál, sykur, edik, salt, síróp, rífsberjasaft]

**Ýsa**, kartöflur, **hveiti**, Majónes: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], salt, pipar, krydd

Brauð: [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti glúten**], **nautakjöt**, kartöflur, **Ostur**: [mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], laukur, **kokteilsósa**: [repjuolía, tómatsoða (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, krydd], salat, salt, pipar, krydd

**Falafel** [kjúklingabaunir 60%, laukur, sólblómaolía, **hveiti**, steinselja, maizena, salt, krydd, sodíum bíkarbónat], **cous cous** [**durum hveiti**], laukur, hvítlaukur, gulrætur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, grænmeti, repjuolía, salt, pipar

## Miðvikudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Vatn, **rúgbrauð** [rúgmjól, **Steinbitur, hveiti, egg, raspur** vatn, sykur, **heilhveiti, maltað bygg**, súrdeigsduft úr **hveiti** (**hveiti**, mjólkursýrugertar), salt, rotvarnarefni (E282), ger, **maltað hveiti**, repjuolía, bindiefni (E322 úr sólblómum)], **malt** [**maltað bygg**, sykur, litarefni (E150), lakkrís, humlar, ger], sítróna, rúsínur, sykur, **rjómi** [**Rjómi**, laktasaensím, bindiefni (karragenan)]

**[Hveiti**, salt, sykur, smjörlíki (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**], krydd, kartöflur, laukur, capers, dill, **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], remúpúrra [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, **hveiti**, agúrka, **sinnepsduft**, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202]

Kjúklingur, rjómaostur [**Mjól**, **áfir, rjómi**, salt, bindiefni (gúargúmmi), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugertar], jurtarjómi [**Súrmjól**, full hert páлмаolía, **rjómi** 6%, páлмаolía, **súrmjólkurduft**, 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

Brauð [**HVEITI**, kartöflur 17%, **EGG**, sykur, repjuolía, ger, vatn, gljái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykur, maltódestrín, sterkja), **HVEITIGLÚTEN**, maísterkja, salt, ýruefni (E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).], svínakjöt, súrar agúrkur [gúrkur, vatn, sykur edik, salt, krydd (hvítur pipar)], **ostur** [**mjól**, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **sinnep, majónes**, kartöflur, olía, krydd, salt, kokteílsósa

Blómkál, svartar baunir, kartöflur, kókosmjól, tómatur, laukur, hvítlaukur, **Grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinseija, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar, krydd

## Fimmtudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Vatn, kartöflur, blaðlaukur, jurtarjóni [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), E466), salt, bragðefni], blaðlaukur, kartöflur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, salt, pipar

Lambakjöt, Nautakraftur: [Salt, purrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni]. Lambakraftur: [Lambasoð (vatn, lamb, hvítlaukur, laukur, tómatar, kryddjurtabykkni), glúkóssasýróp, salt, ger flögur, bragðefni, sykur, repjuolía], Kartöflur 59%, **NÝMJÓLK**, jurtarjóni (**SÚRMJÓLK**, pálmaolía hert að hluta, **RJÓMI**, **SÚRMJÓLKUR**duft, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D- vítamín, salt, lítarefni (E160a)), vatn, **SMJÖR** (RJÓMI, salt), smurostur með papriku 2,1% (**OSTUR**, **SMJÖR**, paprika, bræðslusölt (E331, E452), rotvarnarefni (E202)), umbreytt máissterkja (E1422), kjúklingakraftur (jóðsalt, bragðaukandi efni (E621, E635), nautafita, kjúklingafita, kjúklingakjötduft, krydd (**SOJA**), bragðefni, salt, krydd, gerþykkni, maltóðextrín, pálma- og kókosfita fullhertar, sykur, bráavarnarefni (E320, E392)), hvítlauksflögur 0,3%, salt, ýruefni (E472e) **smjör**, krydd

**Þorskur**, tómatar, tímían, kartöflur, grænmeti, olía, salt, krydd

Reyktur lax, **hveiti**, olía, sætar kartöflur, agúrka, paprika, salat, avókadó, **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], sykur, sítrónusafi, piparrót]

Blómkál, kjúklingabaunir, **tahini** [**sesam mauk**], ólífúolía, hvítlukur, kryddjurtir, chil pipar, edik, sítrónusafi, salt, pipar

## Föstudagur

Dessert:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Kjúklingabringa (58%), **HVEITI** (kalíum karbónat, járn, níasín, bíamín), vatn, maíssterkja, repjuolía, maizenamjöl, hrísgrjónahveiti, **HVEITIGLÚTEN**, salt, svartur pipar, **HVEITISTERKJA**, hvítur pipar, lyftiefni (E450i, E500ii), hvítlauksduft, bindiefni (E451) Ger ekstrakt, laukduft, ger, bragðaukandi efni (E627, E631) SELLERÍfræ, svartpipar ekstrakt, fennel, oregano, þykkingarefni (E415), paprikuextrakt.,Hamborgarab rauð: **[HVEITI]**, kartöflur 17%, **EGG**, sykur, repjuolía, ger, vatn, gjái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykur, maltódeþrín, sterkja), **HVEITIGLÚTEN**, maíssterkja, salt, ýruefni (E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300)],Mæjónes: [Repjuolía, vatn, **EGGJARAÐUR**, sykur, salt, krydd, **SINNEPSDUFT**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)],Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, sósa, sósa, kjúklinga

**Langa, kókosmjólk**, karrý [Ferskur grænn eldþipar 33%, sítrónugras, hvítlaukur, skarlottulaukur, salt, galangal röt, kúmen, korianderfræ], brún hrísgrjón, salat (salat, gúrka, paprika, tómatur), olía, krydd, salt

Nautakjöt, sætar kartöflur, salat, paprika, olía, hvítlaukur, laukur, koriander, **majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjaraður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sýrður rjómi**: [**Undanrenna og rjómi**, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], salt, pipar, krydd

Ekki kjúklingur [Vatn, sojaprótein duft, repjuolía, ilmefni, salt, maltoextrakt, grænmeti (laukur, gulrætur, tómatur), sykur], hvítkál, gulrætur, grænmeti, hot sauce [Cayenne piparósa, (þroskaður Cayenne pipar, eimað edik, salt, þurrkaður hvítlaukur), vatn, smjörlíki (soyabaunir, hert soyaolía, vatn, salt, ein- og tvíglýserið, soyaelasítín, E-211, E-160a), sykur, salt, paprika, xanthan gum, litarefni, þurrkaður hvítlauku, E-211, krydd, E-401, E-385], majónes [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, sinnep(vatn, edik, sykur, sinnepsfræ, salt, krydd, bragðefni), **sinnepsduft**, krydd, rotvarnarefni (E202, E211, krydd, kartöflur, olía, Hamborgarabra uð : **[HVEITI]**, vatn, **SESAMFRÆ**, sykur, repjuolía, **GER**, **HVEITIGLÚTEN**, salt, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).], 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, 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**, kokteilávestir, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatsoða (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, krydd ], olía, salt, pipar

**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, tómatsoða (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, 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, tómatsoða (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, krydd ], olía, salt, pipar

**Porskur, hveiti, egg, Brauðraspur:** [Hveiti, salt, sykur, smjörlíki (repjuolía, kókosolía, pálmkjarnaolía, vatn, salt, bindiefni (E322 úr sólblómum, E471, E475), bragðefni, litarefni (E160a)), **ger, ristað hveiti, hveitiglið**, 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**,

kokteilávestir, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatsoða (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, krydd ], olía, salt, pipar