

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 21

18.5.2026

22.5.2026

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

18.5.2026 Mánudagur	19.5.2026 Þriðjudagur	20.5.2026 Miðvikudagur	21.5.2026 Fimmtudagur	22.5.2026 Föstudagur
Ávöxtur	Blaðlaukssúpa	Gulróta- og engifersúpa	Grænmetissúpa	Eftirréttur
Steiktar fiskibollar með hrísgrjónum og karrý sósu	Chili con carne með hrísgrjónum og nacos og grískri jógúrt	Steiktur fiskur í Arizona panco með steiktum kartöflum, jógúrt sósu og hvítkáli	Grísa Snitzel með ofnteiktum kartöflum, grænum baunum og sveppasósu	Kjúklingalundir í raspi með loaded kartöflum hot sauce og gráðostasósu

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ávöxtur	Blaðlaukssúpa	Gulróta- og engifersúpa	Blómkálssúpa	Eftirréttur
Purusteik með rauðkáli, grænum baunum, sykurbírunuðum kartöflum og sósu	Steiktur þorskur í raspi steinseljusósu og grænum baunum	Kínverskur kjúklingur í karrý með hrísgrjónum og salati	Steiktur lax með blönduðu grænmeti og hollandaise sósu	Ysa í tempúra með steiktum hrísgrjónum ásamt soja-engifer gljáa og fersku salati

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Salat beint frá Flúðum með bökuðum sveppum í balsamico, eggjum, mozzarella osti, hnetum, sítrónudressingu og brauði	Ciabatta samloka með tómötum, pestói, mozzarella og serrano skinku ásamt fersku salati og chimichurri	Grilluð samloka í Ciabatta brauði með kjúklingasalati, mozzarellaosti og grænmeti ásamt nachos	Grilluð pizzusamloka með skinku, pepperóní, sveppum, lauk, osti og pik nik	Píta með salati, agúrku, tómötum, skinku, osti, feta osti, pítusósu og pik nik

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Vorrúllur fylltar með núðlum, grænmeti og baunum ásamt hrísgrjónum og sætri chili sósu	Chili sin carne með nachos	Penne pasta með tómát, baunum, grænmeti, lauk og hvítlauk	Hnetu, svartbauna, kartöflu og grænmetissteik ásamt kartöflumælk og piparsósu	Tikka karrý með sætum kartöflum ásamt hrísgrjónum

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.

Ávöxtur

Aðalréttur:

Fiskibollur [Fiskur (ýsa, þorskur) 70% , egg, áfir (mjólk, vetnuð pálmaolía, pálmaolía, súrmjólkurduft, ýruefni (E472b, E475, E471), bindiefni (E435, E433), litarefni (E160a)), laukur, kartöflumjól, krydd (sítrónupípar (innih. sinnepsfræ), hvítur pípar, laukduft, turmerik, hvítlaukur, soja, sellerí, bragðaukandi efni E621, þurrkuð paprika), salt, graslaukur, hvítlaukur (innh. súlfít), repjuolía, smjörolía (repju - og pálmaolía, salt, ýruefni (E332), bragðefni (innih. mjólk), litarefni E160a)), kartöflur, hrásalat [Hvítkál, gulrætur, 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)], kokteil ávextir, (Vatn, ferskjur, perur, sykur, ananas, vínber, lituð kirsuber (kirsuber, litarefni E127), sítrónu sýra)], jurtarjómi [Súrmjólk, full hert pálmaolía, rjómi 6%, pálmaolía, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E 471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)],Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni],kryd,grænmeti

Mánudagur

Valréttur:

ýsa,**Jurtarjómi**: [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)],Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni],kryd,grænmeti

Sérréttur:

Sérréttur: Salat, sveppir, egg, **Mozzarella**: [Mjólk, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.] balsamic edik, púðursykur, olía, **Majónes**: [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)] sítrónusafi, salt, pípar

Vegan Réttur:

Hrísgrjón, grænar baunir, gulrætur, hveiti, olía, krydd, salt, chili sósa [Rauður chili pípar, glukósasýróp, hvítlaukur, vatn, sykur, salt, tapíjoka, sítrónusýra (E-330), edik (E-260), Xantangummi (E415)], grænmeti

Súpa:

Aðalréttur:

Þriðjudagur

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Blaðlaukur, vatn,
Grænmetiskraftur:
[Sjávarsalt,
hrísgrjónaheilheiti,
grænmeti(11%):
(laukur(3,5%), gulrót(3,4%),
SELLERY, bakaður laukur,
nípa), ger, sólblómaolía,
túrmerik, steinselja, múskat,
pipar, lárviðarlauf],
Kókosmjólk: [Kókosmjólk,
vatn, ýruefni (polysorbate
60), gúargúmmí,
þykkjarefti (E466),
rotvarnarefni (E223) –
inniheldur **súlfat**], krydd,
grænmeti

Nauthakk, baunir,
tómatur, tómat
purre,hrísgrjón,grænmeti
krydd,Grísk Jógúrt:
[nýmjólk sýrð með
jógúrtgerlum og
síuð],Nachos : [Maismjöl,
pálmaolía, salt]

Þorskur, brauðraspur
[**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**], **hveiti**, **egg**,
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)], **sósujafnari**
[**hveiti**, páлмаfeiti],
steinselja, kjúklingakraftur
[Salt, maltodextrín, ger,
bragðefni,
kjúkklingakjöt(2,7%),
kjúkklingafita(2%), laukur,
laukduft, sykur, krydd,
kryddefni, rósmarínþykkni],
grænar baunir, krydd,
repjuolía, salt, pipar

Brauð [**Hveiti**, vatn, **durum**
hveiti, **rúgmjöl**, sólblómafræ,
höfræ, ger, salt, dextrósi,
grænmetisolía, **byggmjöl**,
súrdeigs grunnur, (E300),
getur innihaldið: **sesamfræ**,
mjólk og **valhnetur**], tómatar,
basil, hnetur, ólífuolía,
mozzarella [**Mjólk**,
mjólkursýrugerlar, salt,
ostahleypir Innihald
vökva:Vatn, salt, kalk.],
serrano skinka [grísakjöt, salt,
sykur, rotvarnarefni (E250,
E252), andoxunarefni (E301)],
grænmeti, hvítlaukur, krydd,
edik, salt, pipar

Vegan hakk: [Vatn,
baunaprótein, repjuolía,
kókosfita, laukur, trefjar,
þykkjarefni, bragðefni,
maltodextrín, krydd,
grænmetisduft (laukur,
gulrót, tómatur, hvítlaukur),
litarefni (rauðrófa), brendur
sykur, bindiefni, vítamín
B12], tómatur,
baunir,Grænmetiskraftur:
[Sjávarsalt,
hrísgrjónaheilheiti,
grænmeti(11%):
(laukur(3,5%), gulrót(3,4%),
SELLERY, bakaður laukur,
nípa), ger, sólblómaolía,
túrmerik, steinselja, múskat,
pipar,
lárviðarlauf],krydd,grænmeti,
Sojasósa [**sojabaunir**, **hveiti**,
vatn, salt]

Miðvikudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Vatn, gulrætur, engifer, **kókosmjólk** [Kókosmjólk, vatn, ýruefni (polysorbate 60), gúargúmmí, þykkingarefti (E466), rotvarnarefni (E223) – inniheldur **súlfat**], 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

Ýsa, smjör [rjómi, salt], laukur, kartöflur, **rúgbrauð** [Rúgur, púðursykur, vatn, **rúgsigtimjöl**, maltextrakt úr **bygg** og **hveiti**, ger, salt], salt, pipar

Kjúklingur. Jurtarjómi: [Súrmjólk, full hert pálmaolía, **rjómi 6%**, pálmaolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D-vítamín, salt, litarefni (E160a), hrísgrjón. Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni]. Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt (2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, karry duft, kryddefni, rósmarínþykkni]. **Soya, hveiti**, Canola olía.

Gróft panini [Hveiti, vatn, durum hveiti, **rúgmjöl**, sólblómafræ, hörfræ, ger, salt, dextrósi, grænmetisolía, **byggmjöl**, **súrdeigs grunnur**, (E300), getur innihaldið: **sesamfræ**, mjólk og valhnetur],kjúklingur,**Majónes** : [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)],**Mozzarella**: [Mjólk, **mjólkursýrugertar**, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk, nachos Tómatósósa: [Tómatpúrpa, sykur, edik, sterkja, krydd]

Linsubaunir, tómatur, gulrót, sellerírót, nípa, laukur, Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466)], salt, bragðefni], **Grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **pasta** [**durum hveiti**], hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

Fimmtudagur

Súpa:

Vatn, grænmeti, tómatur, Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **SELLERY**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf],Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni]

Aðalréttur:

Grísakjöt, **brauðraspur** [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**], **egg**, **hveiti**, **jurtarjómi** [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)], sveppir, repjuolía, krydd, salt, pipar

Valréttur:

Langa, polenta, aspass, egg, **Smjör**: [Rjómi, salt], Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], sítóna

Sérréttur:

Samlokubrauð: [HVEITI, vatn, repjuolía, salt, ger, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).],skinka, pepperoni, sveppir, laukur, **Ostur**: [mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], kartöflur

Vegan Réttur:

Svartar baunir, sveppir, **kasjúhnetur**, gulrót, nípa, sætar kartöflur, kartöflur, **Grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hvítlaukur, salt, pipar, vatn, sykur, eldpirar, tómatur, olía, vínedik

Föstudagur

Eftirréttur:

Aðalréttur:

Grísakjöt, **makkarónur** [**durum hveiti**], **ostur** [mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **mjólk**, **smjör** [rjómi, salt], **hveiti**, mais, **BBQ sósa** [Háfrúktósa kornsíróp, eimað edik, tómatm auk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykni, reykbagðefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrlig bragðefni, **sellerífræ**], repjuolía, krydd, salt, pipar

Valréttur:

Ýsa, **tempúra** [Hveiti, maísmjöl, vatn], hrísgrjón, **sojasósa** [sojabaunir, hveiti, vatn, salt], **sesam olía**, engifer, hvítlaukur, chilipipar, repjuolía, krydd, salt, pipar

Sérréttur:

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 mjólkurafurði], **Pítusósa** [repjuolía, vatn,**sýrður rjómi**(**undanrenna**, **rjómi**,**mjólkurprótein**, ostahleypir, **súrmjólkurgerlar**), **eggjarauður**, edik, sykur, salt,krydd, **sinnepsduft**, bindiefni E1422, E410, E415, E412, rotvarnarefni E211], grænmeti, skinka [Grísakjöt 53%, vatn, kartöflumjöl, salt, baunaprótein (grænar baunir), repjuolía, glúkósasíróp, kryddbragðefni, rotvarnarefni E250, þráarvarnarefni E301, bindiefni E407/450/451], franskar kartöflur

Vegan Réttur:

Sætar kartöflur, tómatur, kókosmjólk, laukur, hvítlaukur, krydd, salt, hrísgrjón

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,
kokteilávéxtir,
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

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,**
kokteilávéxtir,
kokteilsósa: [repjuolía,
tómatsósa (tómatsbykkni,
sykur, salt, laukduft),
sinnep(vatn, sykur, edik,
sinnepsfræ, hveiti,

Kjúklingur, kartöflur,
hvítkál, gulrætur, **Majónes:**
[Repjuolía, vatn,
eggjarauður, sykur, salt,
krydd, **sinnepsduft,**
bindiefni (E412, E415),
sýra (E260, E330),
rotvarnarefni (E202,
E211)], **sætt sinnep,**
kokteilávéxtir,
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,**

kokteilávéxtir,
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