

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 28

6.7.2026

10.7.2026

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

6.7.2026 Mánudagur	7.7.2026 Þriðjudagur	8.7.2026 Miðvikudagur	9.7.2026 Fimmtudagur	10.7.2026 Föstudagur
Ávöxtur	Gulrótar og engifersúpa	Brokkolisúpa	Ristuð blómkálssúpa	Eftirréttur
Ýsa í hvítlauk, basil og konfektómötum með steiktum kartöflum	Penne pasta með kremaðr sveppa sósu, kjúkling, beikon og hvítlauksbrauð	Steikt ýsa í paxó raspi með kokteilsósu og steiktum kartöflum og súrum gúrkum	Kjúklingabringur piri piri með hrísgrjónum, jógúrt sósu 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 Steinseljusósu, kartöflusmælki og rúgbrauði	Núðlur með kjúkling og grænmeti ásamt sojasósu, brauði og salati	Soðinn ýsa með lauksmjöri, kartöflum, rófum og gulrótum	Djúpsteikt ýsa í tempúra með bökuðu kartöflusmælki, hrásalati og tzatziki sósu

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Vefja með rifnu BBQ svínakjöti, salati, pipar-majó, 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	Sætkartöflubollur með karrysósu og hrísgrjónum	Kúmen og eldpirar krydduð buff með kartöflum, kjúklingabaunum, svartbaunum og rötargrænmeti ásamt sinneps mæjé	Vegan kjúklingur piri piri með hrísgrjónum og mais	Vegan hamborgari með kartöflubátum

Innihaldslýsingar – Ingredient's descriptions

Í eldhúsi Kokkana 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. All our stocks are MSG free.

Mánudagur

Ávöxtur:

Aðalréttur:

Ýsa (64%), kirsuberjatómatar, paprika, spínat, kryddlögur (repjufræolía, salt, vatnsrofinrepjufræolía, kryddjurtir, krydd, náttúruleg bragðefni, hvítlauksduft, vatnsrofin grænmetisprótein, laukduft, mjólkurduft (inniheldur MJÓLK), dextrósi, sítrónusýra E330), **kartöflur**

Valréttur:

Nautahakk, tómat, krydd, hvítlaukur, **hveiti**, paprika, gulrætur, laukur, **ostur (mjólk, undanrenna, salt, ostahleypir**, rotvarnarefni (E252)), Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlig bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmaínþykkni] krydd, grænmeti, hveiti, Brauð: [**Hveiti**, vatn, ger, salt]

Sérréttur:

Sérréttur: 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, tómatmáuk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykkni, reykbragðefni SF-005, krydd, karamellulitir E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrlig bragðefni, **sellerífræ.**] kartöflur, mais, rauðlaukur, edik, jalapeno

Vegan Réttur:

Kartöflur, linsubaunir, rauðrófur, laukur, **grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti (11%): (laukur (3,5%), gulrót (3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **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:

Valréttur:

Sérréttur:

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 pálmaolía, rjóni 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, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], basil, **parmesan** [**gerilsneidd mjólk**, salt, **ostahleypir**, rotvarnarefni E1105 (**egg**)], sólþurrkaðir tómatar [þurrkaðir tómatar, sólblómaolía, 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 pálmaolía, **rjóni** 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)], **Rúgbrauð** [**Rúgur**, púðursykur, vatn, **rúgsigtimjöl**, maltextrakt úr **bygg** og **hveiti**, ger, salt.], **Smjör** [**Rjóni**, salt], sítróna, salt, pipar, krydd

Samlokubrauð [**HVEITI**, vatn, repjuolía, 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, repjuolía

Sætar kartöflur, tómatur, kjúklingabaunir, **Vegan rjóni** [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], grænmeti, karrý, krydd, hrísgrjón, repjuolía, salt, pipar

Miðvikudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Vatn, brokkólí, **jurtarjóni** [Súrmjólk, full hert páлмаоlíа, rjóni 6%, páлмаоlíа, **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, rósмарínþykkni], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolíа, 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: [Repjuolíа, vatn, EGGJARAÐUR**, 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]

Sérréttur: Gróft panini [**Hveiti**, vatn, **durum hveiti**, **rúgmjól**, sólblómafræ, hörfræ, ger, salt, dextrósi, grænmetisolíа, **byggmjól**, **súrdeigs grunnur**, (E300), getur innihaldið: **sesamfræ**, **mjólk og valhnetur**], skinka, pepperoni, spægipylsa, **Mozzarella: [Mjólk**, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.], **Tómatsósa:[Tómatpúrra**, sykur, edik, sterkja, krydd], **Shallot laukur**, kartöflur, **kokteilsósa: [repjuolíа**, tómatsoasa (tómatpykkn, 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**: [repjuolíа, 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)], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolíа, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar

Fimmtudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

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

Nautakjöt,
rótargrænmeti,**Kartöflugratín**
:[Kartöflur (59%), nýmjólk,
jurtarjóni, vatn, **smjör**,
smurostur með papriku,
umbreytt maíssterkja
(E1422), kjúklingakraftur
(**soja**), hvítlauksflögur (0,3%),
salt, ýruefni
(E472e)],„Nautakraftur: [Salt,
þurrkað glúkós sýróp,
náttúruleg bragðefni, nautafita
(5%), nautakjötsþykkni (3%),
laukduft, krydd, bragðefni,
rósmarínþykkni],**Smjör**:
[Rjóni, salt]

Ýsa, kartöflur, rófur, gulrætur,
laukur, **Smjör** [Rjóni, salt],
Rúgbrauð [Rúgur,
púðursykur, vatn,
rúgsigtímjöl, maltextrakt úr
byggj og hveiti, ger, salt]

Fitty brauð: [HVEITI, vatn,
hörræ, **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

Vegan kjúlli:Vatn,
hveitiprótein (12%),
sólblómaolía, þykkingarefni
(E461), ertuprótein (4%),
bambustrefjar, salt,
gerþykkni, rotvarnarefni
(E326), ýruefni(E425), sykur,
náttúrulegt bragðefni, krydd,
þurrkaður Laukur, ertutrefjar,
reykt salt, salvía,

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**, **undanrennuft**, mjólkurfita, fituskert kakóduft, bragðefni, ýruefni E322, salt, sýrustillir E330,

Kjúklingur, Kjúklingakrafur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], Salsa: [Tómatar, tómatpúrta (tómatþykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómat safi, vatn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klórið, sítrussýra, xhanthan gúmmi, paprika, krydd], **Rjómaostur:** [Mjólk, áfir, rjómi, salt, bindiefni (gúargúmmi)], rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], **Tortilla :** [**Hveiti**, vatn, repjuolía, glycerine, pálmafita , sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], grænmeti, krydd, avacodo

Ýsa, hveiti, olía, kartöflusmælki, **Grísk Jógúrt:** [**nýmjólk** sýrð með jógúrtgerlum og síuð], hvítlaukur, hvítkál, gulrætur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sætt sinnep**, kokteilávéxtir, 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), mjölmeðhöndlunarefni (E300).], Vegan borgari (anamma): [Vatn, **sojaprótein**, repjuolía, laukur, krydd (pipar), salt, hvítlaukur, tómatar, baunarefjar, baunasterkja, náttúruleg bragðefni, karamelliseraður 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, 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 (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

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 (tómattykkni,
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 (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

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 (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