

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 34

17.8.2026

21.8.2026

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

17.8.2026 Mánudagur	18.8.2026 Þriðjudagur	19.8.2026 Miðvikudagur	20.8.2026 Fimmtudagur	21.8.2026 Föstudagur
Jógúrt	Paprikusúpa með fennel	Blómkálssúpa	Grænmetissúpa	Eftirréttur
Plokkfiskur með rúgbrauði, smjöri og salati	Lambakjöt í karrysösu ásamt hrísgrjónum, salati og brauði	Ofnsteiktur lax í miso með kryddhrísgrjónum og jógurtsösu	Nauta snitsel með steiktum kartöflum, sveppasösu og rauðkáli	Kjúklingur í rauðu chimichurri með hrísgrjónum og brokoli í yuzu og soya

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt	Paprikusúpa með fennel	Blómkálssúpa	Grænmetissúpa	Eftirréttur
Grísasíða með steiktum kartöflum, mais og BBQ sösu	Pönnusteiktur þorskur með villisveppa risotto, sösu, fersku salati og brauði	Pólskar pylsur með kartöflusalati, sinnepi og tómatsösu	Steiktur þorskur með kaldri dressingu ásamt blönduðu grænmeti og kartöflum	Ysa í paxo raspi með súrum agúrkum, remúlaði og soðnum kartöflum

Sérreftur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænmetisvefja með hrísgrjónum, avókadói, rauðlauk, sætum kartöflum, sýrðum rjóma og nachosi	Nautabátur í baquette brauði, með hvítlaukssösu, laukhringjum og Pik-Nik	Grillað panini með pepperoní, skinku, mozzarella og rauðlauk ásamt fersku salati og hvítlaukssösu	Pasta salat með avókadói, beikoni og pestói ásamt brauði og sætkartöflum	Píta með skinku, osti, fetaosti og grænmeti ásamt hrásalati, pítusösu og frönskum

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Vorrúllur fylltar með núðlum, grænmeti og baunum ásamt hrísgrjónum og sætri chili sösu (G)	Grænmetis „Ragout“ með sveppum, spínati, nýrna baunum og lauk ásamt cous-cous og salati	Brokkolí- og blómkálsbollur með hrísgrjónum og soja-sesam sösu	Vegan snitsel með kartöflum og sveppasösu	Ekki kjúklingur í rauðu chimichurri með hrísgrjónum og brokkolí í yuzu og soya

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:

Innihald: Mjólk, sykur, brúnaður sykur, bragðefni, jógúrtgerlar.

Aðalréttur:

Ýsa, mjólk, olía, hveiti, kartöflur, laukur Rúgbrauð: Rúgur, púðursykur, vatn, rúgsigtimjöl, maltextrakt, ger, salt

Valréttur:

Grísakjöt, kartöflur, 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)], Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni]

Sérreittur:

Hveiti, olía, sætar kartöflur, hrísgrjón, sýrður rjómi: [Undanrenna og rjómi, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], Nachos: [maismjöl, olía, salt], avókadó, rauðlaukur

Vegan Réttur:

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

Þriðjudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérreittur:

Vegan Réttur:

Vatn, kókosmjólk, grænmeti, tómatur, Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheithveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), sellerí , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd	Lambakjöt, 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)], kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], nautakraftur [Salt, þurkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], gænmæti, hrísgrjón, karrý [rauður eldpipar, shallottlaukur, hvítlaukur, sítrónugras, salt, engifer, turmerik, cumin, koríander fræ, kanill, múskat]	Þorskur , grjón, villisveppir, hveiti , vatn, 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)], hvítvín, salt, pipar, krydd	Brauð: [Hveiti , vatn, ger, salt, hveiti glúten], nautakjöt, Laukhringir [Deig: (Vatn, hveiti , salt, ger , hrísgrjónamjöl, umbreytt maissterkja, laukduft, maismjöl, sykur, dextrósi, (E450), (E500), E412, krydd), laukur, olía, bjór: (Vatn, malt (Bygg), korn, humlar)], kartöflur, olía, Majónes: [Repjuolía, vatn, eggjarauður , sykur, salt, krydd, sinnepsduft , bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], hvítlaukur, salt, pipar, krydd	Sveppir, nýrnabaunir, tómatur, kókosmjólk, hrísgrjón, laukur, gulrót, nípa, spínat, 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, krydd.
---	---	--	--	--

Miðvikudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Vatn, blómkál, **Jurtarjóni:** **[Súrmjólk,** full hert páлмаоlía, **rjóni** 6%, páлмаoлía, **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%), **sellerí,** bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, **hveiti**

Lax, **soyabaunir,** hrísgrjón, krydd, grænmeti,Grísk Jógúrt: **[nýmjólk sýrð** með jógúrtgerlum og síuð], krydd, grænmeti

Innihald: Grísa- og nautgripakjöt 84%, vatn, salt, krydd (m.a. **sinnep** og hvítlauksduft), sykur, rotvarnarefni E250,262,262ii, bindiefni E450,E451.Dijon sinnep: [vatn, **SINNEPSFRÆ** , edik, salt, E224, E330]Mæjónes: [Repjuolía, vatn, **EGGJARAUDUR,** sykur, salt, krydd, SINNEPSDUFT, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)],krydd, grænmeti, kartöflur

Brauð: **[Hveiti,** vatn, ger, salt], skinka, pepperoni, **Mozzarella:** **[Mjólk,** mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.] **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður,** sykur, salt, krydd, **sinnepsduft,** bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], rauðlaukur, hvítlaukur, salt, pipar, krydd

Grænmetisbollur [Blómkál, kartöflur, brokkólí, vatn, sterkja, laukur, sólblómaolía, kartöfluflögur, salt, spínatduft], sósa [vatn, sykur, appelsínusafi, mangó purée 5,6%, jalapeno chili 4,4%, gulrót, mais sterkja, salt, tómát purée, rauðvínsedik, edik, hvítlaukur, laukur, túrmerik, mangó lyktarefni, sýra (E330), andoxunarefni (E300), rotvarnarefni (E415, E202, E211)], **pasta** **[hveiti,** vatn]

...

Top of Form

Súpa:

Aðalréttur:

Sérre ttur:

Vegan Réttur:

Vatn, grænmeti,
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,Vegan rjómi: [Vatn,
fullhert pálmaolía,
glúkóssýróp, hleypiefni (E435;
E471; E475), sterkja, bindiefni
(E464; E466), salt, bragðefni]

Lambakjöt,rauðvín,Lamba
kraftur: [lambasoð (vatn,
lamb, hvítlaukur, laukur,
tómatar,
kryddjurtabykkni),
glúkóssýróp, salt, ger
flögur, bragðefni, sykur,
repjuolía],Kartöflumús;
kartöflur,olía,mjólkurduft,
mjólk,E450,E471,E304,tur
meric,smjör,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)]

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

Hveiti, olía, beikon, sætar
kartöflur, avókadó, **Brauð**:
[**Hveiti**, vatn, ger, salt], spínat,
hvítlaukur, basil, **cashew**
hnetur, olía, salt, pipar

Vegan schnitzel : [Vatn,
raspur 18% (cornflakes
(mais, salt, sykur), mais
hveiti, mais sterkja,
kartöflusterkja, xanthan
gum), **soja prótein 14 %**,
sólkjarnaolía,
hafrakjarnar, salt,
náttúruleg bragðefni,
methyl cellulose,
maltodextrin],**GRÆNMETI**
SKRAFTUR: [Sjávarsalt,
hrísgrjónaheilhveiti,
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],sveppir,
grænmeti, krydd

Föstudagur

Dessert:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Eggjahvítur, sykur, púðursykur, rjómi, karamella [sykur, vatn, mais sýróp, maissterkja, sykur sýróp, rotvarnarefni (E1520), salt, litarefni (E150d, E102, E129, E133), dextrose, rotvarnarefni (E211, E202), sýru stillir (E575, E330), hleypir (E406), sterkja (E1414), náttúrulegt og gervi bragðefni, malt extrakt, rotvarnarefni (E471, E220)].

Kjúklingur, krydd, hvítlaukur, laukur, grænmeti, hrísgrjón,

Ýsa, hveiti, kartöflur, súrar gúrkur, **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **Remópúrta**: [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, **hveiti**, agúrka, **sinnepsduft**, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202]

Pítubrauð: [**Hveiti**, vatn, sykur, ger, sesamfræ, repjuolía, salt, glúkósi, ýruefni (E472e), **hveitiglúten**, mjölmeðhöndlunarefni (E300), ensím. Framleitt í fyrirtæki þar sem unnið er með **soja**, **hnetur**, **egg** og **mjólkurafurðir**], skinka, **Ostur**: [**mjólk**, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], **Salat ostur**: [Ostur 170 g (**mjólk**, salt, mjólkursýrugerlar, ostahleypir) . Krydd olía 155 g (rapsolía, rauðlaukur, hvítlaukur, krydd (basil, timjan, rósmarín, rósapípar)], **pítusósa**: [Repjuolía, vatn, sýrður rjómi(**undanrenna**, **rjómi**, **mjólkurprótein**, ostahleypir, súrmjólkurgetlar), **eggjarauður**, edik, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni E1422, E410, E415, E412, rotvarnarefni E211]

„Kjúlli“: [Vatn, sojaprótein duft, repjuolía, ilmefni, salt, maltoextrakt, grænmeti (laukur, gulrætur, tómatur), sykur], hrísgrjón, hvítlaukur, laukur, grænmeti

Grill seðill

Hamborgari:

Nautahakk, **Hamborgarabrauð**: [**HVEITI**, kartöflur 17%, **EGG**, sykur, repjuolía, ger, vatn, gljái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykur, maltódeksín, sterkja), **HVEITIGLÚTEN**, maissterkja, 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)],

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**, kokteílavextir, **kokteilsósa**: [repjuolía, tómatsósa (tómatsbykkni, 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**, kokteílavextir, **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, pípar, krydd], olía, salt, pípar

Djúpsteikur fiskur:

Þorskur, hveiti, egg, **Brauðraspur**: [**Hveiti**, salt, sykur, smjörtíki (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**] kartöflur, hvítkál, gulrætur, **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sætt sinnep**,

sætt sinnep, kokteílávextir,
kokteilsósa: [repjuolía,
tómatsósa (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], 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

kokteílávextir, **kokteilsósa**:
[repjuolía, tómatsósa
(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], olía, salt,
pipar