

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 41

5.10.2026

9.10.2026

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

5.10.2026 Mánudagur	6.10.2026 Þriðjudagur	7.10.2026 Miðvikudagur	8.10.2026 Fimmtudagur	9.10.2026 Föstudagur
Ávöxtur	Grænertusúpa	Kremuð tómatsúpa	Spínat- og karrýsúpa	Eftirréttur
Tandoori ýsa með hrísgrjónum og tzatziki sósu	Kínverskur kjúklingur með hrísgrjónum og kimchi hvítkáli	Kremaður grísa pottur með döðlum, rjómaosti og tómötum ásamt steiktum kartöflum	Ofnsteikt Lambalæri með blönduðu rötargrænmeti, steiktum kartöflum og soðsösu	Taco með nautahakki, salsa, sýrðum rjóm og nachos

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ávöxtur	Grænertusúpa	Kremuð tómatsúpa	Spínat- og karrýsúpa	Eftirréttur
Grísa Snitzel með ofnteiktum kartöflum, grænum baunum og sveppasösu	Steikt ýsa með blönduðu grænmeti ásamt hvítlauksdressingu	Steiktur fiskur í paxo raspi með steiktum kartöflum, súrum gúrkum og remúlaði	Gratíneraður þorskur með púrrulauk, blómkáli og hrísgrjónum	Ofnbakaður þorskur í grænu pestói ásamt jógúrt sósu og soðnum kartöflum

Sérreittur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænmetis-samloka í grófu brauði með tómát, mozzarella, pestó, eggjum, káli og papriku ásamt sætum kartöflum og chillisösu	Beygla með graflaxi, sinnepssösu, rjómaosti, grænmeti og kartöflusalati	Grillað panini með rifnu lambakjöti, mozzarella og rauðlauk ásamt fersku salati og hvítlaukssösu	"Sloppy Joe" samloka með hakki og osti ásamt kartöflubátum, hrásalati og kokteilsösu	Píta með salati, gúrkum, tómötum, langtímaelduðu nautakjöti í garam masala, fetaosti, avókadói ásamt pítusösu og frönskum kartöflum

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Fyllt paprika með quinoa, baunum, tómát og grænmeti ásamt kaldri dressingu	Kínverskur ekki kjúklingur með hrísgrjónum	Samósar fylltar með núðlum, grænmeti og baunum ásamt brúnum hrísgrjónum og sætri chili sósu	Bakað brokkolí með hummus og linsubaunum ásamt dressingu	taco skeljar með "ekki nauti", með salsa sósu

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

Ávöxtur:

Aðalréttur:

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

Valréttur:

Grísakjöt, brauðraspur [Hveiti, salt, sykur, smjörliki (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], egg, hveiti, kartöflur, grænmeti, jurtarjóni [Súrmjólk, 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, repjuolía, krydd, salt, pipar

Sérreitur:

Fitty brauð: [HVEITI, vatn, hörfræ, LÚPINUFRAE, 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, mjölmeðhöndlunarefni (E300). Getur innihaldið leifar af SESAMFRÆJUM.], Mozzarella: [Mjólk, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva: Vatn, salt, kalk.], egg, Majónes: [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sætar kartöflur, spínar, tómatar, paprika, kasjúhnetur, basil, eldpiar, salt, pipar

Vegan Réttur:

Paprika, quinoa, baunir, grænmeti, tómatar, laukur, hvítlaukur, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilveiti, grænmeti (11%): (laukur (3,5%), gulrót (3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], 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)], krydd, kryddjurtir, salt, pipar

Þriðjudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérreitur:

Vegan Réttur:

Vatn, grænar baunir, jurtarjómi [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], kydd, salt, pipar

Kjúklingur,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, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni],krydd, hrísgrjón, hvítlaukur

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

Beygla: [hveiti, vatn, sykur, salt, ger, **malt**], graflax: [lax, dillfræ, salt, sykur, fennel, hvítur pipar], **graflaxsósa:** [**sinnep**, púðursykur, olía, dill] kartöflur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], grænmeti, **Rjómaostur:** [**Mjólk**, **áfir**, **rjómi**, salt, bindiefni (gúargúmmí), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar], salt, pipar, krydd

Grænmeti, karrý, svartar baunir, kjúklingabaunir, kókosmjólk, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, olía

Miðvikudagur

Súpa: Aðalréttur: Valréttur: Sérréttur: Vegan Réttur:

Vatn, paprika, kókosmjólk, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **Kjúklingakraftur:** [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], grænmeti, krydd

Grísakjöt,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)],Rjómaostur: [Mjólk, **áfir, rjóni**, salt, bindiefni (gúargúmmi), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar],krydd, grænmeti,**hveiti** kartöflur

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

Fitty brauð: [HVEITI, vatn, hörfræ, **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**], **Mozzarella:** [Mjólk, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.], **egg, Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sætar kartöflur, spínar, tómatar, paprika, **kasjúhnetur**, basil, eldpiar, salt, pipar

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

Fimmtudagur

Súpa:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

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

Lambakjöt,Nautakraftur: [Salt, purrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni],Lambakraftu r: [lambasoð (vatn, lamb, hvítlaukur, laukur, tómatar, kryddjurtaþykkni), glúkósasýróp, salt, ger flögur, bragðefni, sykur, repjuolía],Smjör: [**Rjómi**, salt],krydd, grænmeti

Þorskur, rjómi, púrulaukur, blómkál, hveiti, hrísgrjón, krydd, **Grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **hveiti**, krydd, salt, pipar

Nautahakk, **egg, hveiti**, **Hamborgarabrauð:** [**HVEITI**, kartöflur 17%, **EGG**, sykur, repjuolía, ger, vatn, gljái (vatn, sólblómaolía, grænmetisprótein (bauna, kartöflu, bóndabauna), þrúgusykur, maltóðextrín, sterkja), **HVEITIGLÚTEN**, maísssterkja, salt, ýruefni (E471, E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).] kartöflur, **Ostur:** [**mjólk, undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], hvítkál, gulrætur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sætt sinnep**, kokteilávéxtir,

Kjúklingabaunir, rófur, gulrót, hvítkál, sætar kartöflur, paprika, spínat, mango, kókosmjólk, kartöflur, Karry: [túrmerik, kóriander, dillfræ, múskat, eldpipar], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **hveiti**, olía vatn, hvítlaukur, salt, pipar, vatn

kokteilsósa: [repjuolía, tómatsósa (tómataþykkni, 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

Föstudagur

Dessert:

Aðalréttur:

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

Sykur, jurtaolía, **EGG**, **HVEITI**, sterkja (innih. **GLÚTEN**), súkkulaði (3,7%, sykur, kakómassi, kakósmjör, **SMJÖR**, fituskert kakó, ýruefni (E322 úr **SOJA**)), vatn, fituskert kakó (2,8%), umbreytt sterkja, ýruefni (E472a, E472b, E472e, E475), sætt **MYSUDUFT** (úr **MJÓLK**), salt, bragðefni.

Nautahakk,Taco skeljar: [maismjöl, sólblómaolía, salt].**Sýrður rjómi:** [**Undanrenna** og rjómi, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir],Salsa: [Tómatar, tómátpúrra (tómátþykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómatsafi, vatn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klórið, sítrussýra, xanthan gúmmi, paprika, krydd], hrísgrjón, baunir, krydd

Þorskur, kartöflur, **Grísk Jógúrt:** [**nýmjólk** sýrð með jógúrtgerlum og síuð], spínat, agúrka, hvítlaukur, **kasjúhnetur**, basil, sítróna, mynta, salt, pipar

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**], nautakjöt, kartöflur, **Salat ostur:** [Ostur 170 g (**mjólk**, salt, mjólkursýrugerlar, ostahleypir) . Krydd olía 155 g (rapsolía, rauðlaukur, hvítlaukur, krydd (basil, timjan, rósmarín, rósapipar)], salat, avókadó, gúrka, tómatar, **pítusósa:** [Repjuolía, vatn,sýrður rjómi(**undanrenna**, **rjómi**,**mjólkurprótein**, ostahleypir, súrmjólkurgerlar),**eggjarauður**, edik, sykur, salt,krydd, **sinnepsduft**, bindiefni E1422, E410, E415, E412, rotvarnarefni E211]

Tortillur [**Hveiti**, vatn, repjuolía, glycerine, pálmafita , sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], **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, **soyaelasitín**, 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), **sinnensduft** krydd E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)], krydd, salt, pipar

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

sætt sinnep , kokteilávextir, 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	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 (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
--	--	---