Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466 **Vika 47** **16.11.2026** **20.11.2026**

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Aðalréttur

16.11.2026 Mánudagur	17.11.2026 Þriðjudagur	18.11.2026 Miðvikudagur	19.11.2026 Fimmtudagur	20.11.2026 Föstudagur
Ávöxtur	**Aspassúpa**	**Gulrótar- og kóríandersúpa**	**Grænmetissúpa**	**Eftirréttur**
Lambapottréttur í brúnni sósu ásamt steiktum kartöflum.	Steiktur steinbítur í trufflu pankó raspi ásamt steiktum kartöflum og piparmajó	Kjötbollur með kartöflumús, rabarasultu, brokkolí og brúnni sósu	Ofnsteiktar lambakótilettur í raspi með sýrðu rauðkáli, grænum baunum og brúnni sósu	Mexico Lasagna með sýrðum rjóma og nachos

Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ávöxtur	**Aspassúpa**	**Gulrótar- og kóríandersúpa**	**Grænmetissúpa**	**Eftirréttur**
Ofnbökuð langa í tómat og Tom Yum kryddmauki ásamt steiktum hrísgrjónum, salati og brauði	Spaghetti bolognese með hrásalati og hvítlauksbrauði	Ýsa með fennel- og hvítvínssósu, smælki kartöflum, salati og brauði	Steiktur þorskur með kremuðu byggi, strengjabaunum, salati og hvítvínssósu	Djúpsteikt ýsa í orlý með kokteilsósu, kartöflubátum, sítrónu og hrásalati

Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Píta með salati, grænmeti, rifnum kjúkling, chimichurri, hrásalati, sætkartöflu frönskum og kokteilsósu	Grillað gróft panini með skinku, pepperoni, salami, mozzarella og Bois Boudran sósu ásamt pik-nik og salati	Vefja með rifnu BBQ svínakjöti, salati, pipar-majó, jalapeno og sýrðum rauðlauk. Borið fram með pik-nik, mais og pipar-majó til hliðar.	Salat beint frá Flúðum með bökuðum sveppum í balsamico, eggjum, mozzarella osti, hnetum sítrónudressingu og brauði	Smurbrauð með roastbeef, remúlaði, steiktum lauk, súrum agúrkum og grænmeti ásamt soðnum kartöflum

Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænmetis thai karrý með baunum og grænmeti ásamt hrísgrjónum	Blómkáls- og möndlubuff með Krtöflum og dressingu	Brokkolí- og blómkálsbollur með hrísgrjónum og soja-sesam sósu	Grænmetis massaman karrý með hrísgrjónum og salati	Vegan Mexico lasagna með nachos

Innihaldslýsingar – Ingredients descriptions

Í eldhúsi Kokkanna er 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

Ávöxtur	Lambakjöt, 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, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni],Lambakraftur: [lambasoð (vatn, lamb, hvítlaukur, laukur, tómatar, kryddjurtaþykkni), glúkósasýróp, salt, ger flögur, bragðefni, sykur, repjuolía],grænmeti, krydd,Rauðkál : [rauðkál, sykur, edik, salt, síróp, rifsberjasaft], **hveiti**	**Valréttur: Langa**, **tom yum** [vatn, sykur, salt, lemon gras, skarlottu laukur, sólblóma olia, **fiski** sósa(**ansjósur** 70% sykur, salt, vatn), rauður chili, sítrónu sýra(E 330) kaffir lime, monosodium glutamate(E 621) disodium 5 ribonucleotide(E 635)paprika oleoresine (E 160)]**,** krydd , tómatar, hrísgrjón, grænmeti, repjuolía, salt, pipar, **Brauð** [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti** glúten]	**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**], kjúklingur, sætar kartöflur, salat, grænmeti, 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 (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	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

Þriðjudagur

Súpa: Vatn, paprika, aspas, jVegan rjómi: [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], krydd, **hveiti**, olía	**Aðalréttur: Steinbítur**, **pankó raspur** [**hveiti** (91.5%), ger, sykur, salt], truffluolía, kartöflur, **majónes** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], hvítkál, gulrætur, sítrónusafi, kryddjurtir, krydd, repjuolía, salt, pipar	nautahakk,tómatur,Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni],grænmeti,krydd,Pasta : [**Durum hveiti**, vatn]	**Sérréttur: Gróft panini [Hveiti,** vatn**, durum hveiti, rúgmjöl,** sólblómafræ**,** hörfræ, ger, salt, dextrósi, grænmetisolía, **byggmjöl, 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: [**repjuolía, tómatsósa (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,**]**	Kjúklingabaunir, blómkál,grænmeti, möndlur, hrísgrjón, **majónes** [Repjuolía, vatn, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], rótargrænmeti, krydd, repjuolía, salt, pipar

Miðvikudagur

Súpa: Vatn, gulrætur, **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)], kókosmjólk, kjúklingakraftur [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], kóríander, hveiti, olía, salt. krydd	Kjötbollur:nautahakk,**Brauðr aspur,hveiti, egg,**krydd, laukur,Krtöflumús;kartöflur,Smjör: **[Rjómi**, salt],Sósa,Vatn,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, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni]	**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, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **hvítvín** [Hvít vín, salt, pipar. Inniheldur **súlfít**], fennel, kartöflur krydd, **hveiti**	**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, tómatmauk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykkni, reykbragpefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrleg bragðefni, **sellerífræ**.] kartöflur, mais, rauðlaukur, edik, jalapeno	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, tómat purée, rauðvínsedik, edik, hvítlaukur, laukur, túrmerik, mangó lyktarefni, sýra (E330), andoxunarefni (E300), rotvarnarefni (E415, E202, E211)], Sojasósa [**sojabaunir, hveiti,** vatn, salt]

Fimmtudagur

Súpa - soup: Vatn, grænmeti, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], kúmen, **hveiti**, salt, krydd, olía	Lambakótilettur 70%, brauðhjúpur (**HVEITI**, vatn, maísmjöl, maísstekja, **HVEITISTERKJA**, ger. Lambakraftur: [lambasoð (vatn, lamb, hvítlaukur, laukur, tómatar, kryddjurtaþykkni), glúkósasýróp, salt, ger flögur, bragðefni, sykur, repjuolía],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)].**hveiti, krydd**	**Valréttur: Þorskur, bygg**, strengjabaunir, **Rjómi**: [**Rjómi**, laktasaensím, bindiefni (karragenan)] , **hveiti**, olía, hvítvín, salt, pipar, krydd	**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, pipar	Sætar kartöflur, massaman karrý [Tómatar, rauður chili, hvítlaukur,skarlottu laukur,salt, sítrónugras, kúmen, kóríanderfræ, engifer], kjúklingabaunir, strengjabaunir, laukur, hrígrjón

Föstudagur

Kjúklingur, Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], Salsa: [Tómatar, tómatpúrra (tómatþykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómatsafi, watn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klórið, sítrussýra, xhanthan gúmmi, paprika, krydd], **Rjómaostur:** [**Mjólk, áfir, rjómi,** salt, bindiefni (gúargúmmí), 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

Valréttur: þorskur, hveiti, egg, vatn, kartöflur, hvítkál, gulrætur, **Majónes: [**Repjuolía, vatn**, eggjarauður,** salt, krydd**, sinnepsduft,** bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)**], sætt sinnep,** kokteilávextir, **kokteilsósa**: [repjuolía, tómatsósa (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] salt, pipar

Sérréttur: Maltbrauð: [Heilkorna **RÚGMJÖL**, vatn, HVEITI, maltextrakt (BYGG), þurrkað **RÚGSÚRDEIG** (**RÚGUR**, súrdeigsgerlar), salt, ger, sýrustillir (E262), repjuolía, mjölmeðhöndlunarefni (E300).], nautakjöt, kartöflur, **Majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], súrar gúrkur, **Remópúrra**: [vatn, blómkál, hvítkál, sykur, edik, **hveiti**, agúrka, **sinnepsduft**, laukur, krydd, salt, umbreytt sterkja, E296, E202], grænmeti, salt, pipar

Tómatur, baunir , grænmeti,Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni],Salsa: [Tómatar, tómatpúrra (tómatþykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómatsafi, watn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klórið, sítrussýra, xhanthan gúmmi, paprika, krydd],Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **SELLERY,** bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf],semolina **hveiti**

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 (tómatþykkni, 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**, kokteilávextir, **kokteilsósa**: [repjuolía, tómatsósa (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	**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 (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	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 (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