

# Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 32

8.8.2022

12.8.2022

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

## Aðalréttur

8.8.2022 Mánudagur	9.8.2022 Þriðjudagur	10.8.2022 Miðvikudagur	11.8.2022 Fimmtudagur	12.8.2022 Föstudagur
<b>Jógúrt</b>	<b>Kartöflusúpa</b>	<b>Aspassúpa</b>	<b>Graskerssúpa</b>	<b>Eftirréttur</b>
Ofnbakaður þorskur með portvín-, beikon- og sveppasósu, ásamt kartöflum og grænmeti	Nautabynnur "Garam masala" með grísku jógúrti, salati og hrísgrjónum	Eggjasteikt ýsa í graslauk og Dijon sinnepi með ofnsteiktum kartöflum, hvítlauks dressing og salati	Lambalæri með soðsósu, kartöflugratín, og rötargrænmeti í timian og rósmarín	Lamba "Navarin" með kartöflumús, salati og mais

## Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>Jógúrt</b>	<b>Kartöflusúpa</b>	<b>Aspassúpa</b>	<b>Graskerssúpa</b>	<b>Eftirréttur</b>
Úrbeinuð kjúklingalæri með brúnni sósu, kartöflubátum og hrásalati	Steikt ýsa í sítrónupipar með volgu kartöflusalati, salati og kaldri sósu	Hakkabuff með steiktum kartöflum, brúnni sósu, spældu eggi, rauðkáli og sultu	Steikt langa með pólentú, aspás, hollandaisesósu og brauði	Ofnbakaður tandoori og sesam þorskur með jógúrtsósu, mais og hrísgrjónum

## Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
El Classico Roastbeef langloka með remúlaði, súrum gúrkum og steiktum lauk ásamt sætkartöflu-frönskum	Cobb salat Ferskt salat með kjúklingi, beikoni, avókadói, gráðosti, eggjum og dressing	Nautaloka með rifnu nautakjöti, lauk og bræddum osti ásamt kartöflubátum, kokteillsósu og salati	Vefja með reyktum laxi, sætum kartöflum, agúrku, papriku, salati, avókadói og piparrótarsósu	Blandað salat með þunnt sneiddu nautakjöti, chimichurri dressingu ásamt sætum kartöflum og hvítlauksósu

## Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Falafel, með "baba ghanoush" dressingu og ásamt kartöflubátum, og salati	Sætkartöflu, papriku og baunabollur með kaldri dressingu og hrísgrjónum	Karrý, blómkáls og svartbaunapotttréttur með kókosmjólk, tómát, hvítlauk, lauk og grænmeti	Blómkáls og möndlubuff með salati, sætum kartöflum og dressing	Grænmetisgratín með kartöflumælki, salati og brauði

## 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:

**Porskur,** kartöflur, grænmeti, **jurtarjómi:** [Súrmjólk, full hert páлмаоlía, **rjómi** 6%, páлмаоlía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], sveppir, púrtvín, beikon, salt, pipar, krydd

#### Valréttur:

Kjúklingalærkjöt, kartöflur, vatn, **Jurtarjómi:** [Súrmjólk, full hert páлмаоlía, **rjómi** 6%, páлмаоlía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], hveiti, olía, hvítkál, gulrætur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sætt sinnep**, salt, pipar, krydd

#### Sérréttur:

Kjúklingur, beikon, **egg**, **Gráðaostur:** [Nýmjólk, salt, hleypir, mjólkursýrugerlar, Penicillium roquefort], **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], salat, grænmeti, salt, pipar, krydd

#### Vegan Réttur:

**Falafel:** [kjúklingabaunir 60%, laukur, sólblómaolía, **hveiti**, steinselja, maizena, salt, krydd, sodíum bíkarbónat], hrísgrjón eggaldin, hvítlaukur, kartöflur, olía, , salt, pipar, krydd

## Priðjudagur

<u>Súpa:</u>	<u>Aðalréttur:</u>	<u>Valréttur:</u>	<u>Sérréttur:</u>	<u>Vegan Réttur:</u>
Kartöflur, Kjúklingakrafur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], <b>Grænmetiskraftur:</b> [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), <b>sellerí</b> , bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, <b>Jurtarjóni:</b> [ <b>Súrmjólk</b> , full hert páлмаolía, <b>rjóni 6%</b> , páлмаolía, <b>súrmjólkurduft</b> , ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)]	Naut, tómatur, Nautakrafur: [Salt, þurrað glúkós sýróp, náttúruleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], krydd=Garam Masala, grænmeti, maizena mjöl, hvítlaukur, kartöflur, <b>Grísk Jógúrt:</b> [ <b>nýmjólk</b> sýrð með <b>jógúrtgerlum</b> og síuð]	<b>Ýsa</b> , kartöflur, <b>hveiti</b> , <b>Majónes:</b> [Repjuolía, vatn, <b>eggjarauður</b> , sykur, salt, krydd, <b>sinnepsduft</b> , bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], salt, pipar, krydd	<b>Brauð:</b> [ <b>Hveiti</b> , vatn, ger, salt, <b>hveiti glúten</b> ], <b>nautakjöt</b> , kartöflur, <b>Ostur:</b> [ <b>mjólk</b> , <b>undanrenna</b> , salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], laukur, <b>kokteilsósa:</b> [repjuolía, tómatsósa (tómátþykkni, sykur, salt, laukduft), <b>sinnep</b> (vatn, sykur, edik, <b>sinnepsfræ</b> , <b>hveiti</b> , salt, krydd, bragðefni), <b>eggjarauður</b> , sykur, salt umbreytt sterkja (úr mais), edik, krydd, bindiefni (E412, E415), sýra (E330, E260), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar, krydd], salat, salt, pipar, krydd	Sætarkartöflur, kjúklingabaunir, paprika, hrísgrjón, <b>Vegan majónes:</b> [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, <b>sinnep</b> (vatn, edik, sykur, <b>sinnepsfræ</b> , salt, krydd, bragðefni), <b>sinnepsduft</b> , krydd, rotvarnarefni (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)], hvítlaukur, salt, pipar, krydd

## Miðvikudagur

### Súpa:

Vatn, aspas, **Jurtarjóni:** [Súrmjólk, full hert páлмаоlía, **rjóni 6%**, páлмаоlía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lærviðarlauf], Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], **hveiti**, krydd

### Aðalréttur:

**Ýsa, egg, hveiti**, graslaukur, **Dijon Sinnep:** [vatn, **sinneps fræ, edik, salt, E224, E330**], salt, pipar, kartöflur, hvítlaukur, **Majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft, bindiefni (E412, E415), síra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)**], **Sýrður rjóni: [Undanrenna og rjóni, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir]**, steinselja

### Valréttur:

Nautakjöt, kartöflur, **egg, hveiti, Jurtarjóni:** [Súrmjólk, full hert páлмаоlía, **rjóni 6%**, páлмаоlía, **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], rauðkál, edik, sulta: [rababari, sykur, vatn, hleypiefni (E440), sýrustillir (E500), rotvarnarefni (E202)], salt, pipar, krydd

### Sérréttur:

**Brauð:** [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti glúten**], nautakjöt, kartöflur, **ostur:** [mjólk, **undanrenna**, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)], laukur, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatsoða (tómatþykkni, sykur, salt, laukduft), **sinnep**(vatn, sykur, edik, krydd, bragðefni), **eggjarauður**, sykur, salt umbreytt sterkja (úr mais), edik, krydd, bindiefni (E412, E415), síra (E330, E260), rotvarnarefni (E202, E211), salt, pipar, krydd], salt, pipar, krydd

### Vegan Réttur:

Blómkál, svartar baunir, kartöflur, kókosmjólk, tómat, laukur, hvítlaukur, Karry: [túrmerik, kóríander, , dillfræ, múskat, eldpirar], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí, bakaður laukur, nípa**), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lærviðarlauf], salt, pipar, krydd

## Fimmtudagur

### Súpa:

Vatn, grasker, **Jurtarjóni:** [Súrmjólk, full hert páлмаоlía, **rjóni 6%**, páлмаоlía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], grænmeti, Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklingakjöt(2,7%), kjúkklingafita(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], **hveiti**, olía, krydd

### Aðalréttur:

lamb, timian, hvítlaukur, nautasoð, **Jurtarjóni:** [Súrmjólk, full hert páлмаоlía, **rjóni 6%**, páлмаоlía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], kartöflur, gulrót, nípa, **sellerýrót**, krydd, salt og pipar

### Valréttur:

Langa, pólenta, aspás, egg, **smjör:** [Rjóni, salt], sítrónusafi, **brauð:** [Hveiti, **vatn, ger, salt**], **hveiti**, salt, pipar, krydd

### Sérréttur:

Reyktur lax, **hveiti**, olía, sætar kartöflur, agúrka, paprika, salat, avókadó, **piparrótarsósa:** [majónes: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sýrður rjóni:** [Undanrenna og rjóni, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], sykur, sítrónusafi, piparrót]

### Vegan Réttur:

Kjúklingabaunir, blómkál, möndlur, sætar kartöflur, **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)], salt, pipar, krydd

## Föstudagur

### Dessert:

Sykur, olía, **hveiti**, **egg**, kakó massi, E(422), kakó duft, **sæt whey duft**(Mjólkur), **mjólkurduft**, umbreytt sterkja, E(450), E(500)m, kakósmjör, **súkkulaði duft**(soja, mjólk), **sterkja**(hveiti), salt, natúrlig bragðefni, **hveiti** prótein, **undanrennu duft**, vanillu bragðefni, **mjólkur prótein**

### Aðalréttur:

lambakjöt, tómatpúrra, hvítvín, krydd, nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlig bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmaínþykkni], gulrætur, sellerýrót, **jurtarjóni**: [Súrmjólk, full hert páлмаоlía, **rjóni** 6%, páлмаоlía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], **smjör**: [Rjóni, salt], mais, krydd

### Valréttur:

**Þorskur**, hrísgrjón, **grísk Jógúrt**: [nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð], **tandoori krydd**: [Salt, karrý (turmerik, koriander, fenugreek, dillfræ, negull, chili), cumminfræ, laukur, hvítlaukur, kóríander, náttúrlig bragðefni, cayenne pipar, svartur pipar, engifer, kanil, kekkingarvörn E551, litarefni (paprikuextract), negull, sykur, sítrónusýra, sítrónubragðefni], mais, salt, pipar, krydd, **sesamfræ**

### Sérréttur:

Nautakjöt, sætar kartöflur, salat, paprika, olía, hvítlaukur, laukur, koriander, **majónes**: [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sýrður rjóni**: [Undanrenna og rjóni, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], salt, pipar, krydd

### Vegan Réttur:

Brokkólí, gulrót, blómkál, nípa, nýrnabaunir, kartöflur, Vegan rjóni: [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], **Vegan majónes**: [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, **sinneps**(vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd, bragðefni), **sinnepsduft**, krydd, rotvarnarefni (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)], Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), sellerí, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar, krydd

## Grill seðill

### Hamborgari:

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

### 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,**  
kokteilávextir,  
**kokteilsósa:** [repjuolía,  
tómatsósa (tómátþykkni,  
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:

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 (tómátþykkni,  
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

### Djúpsteikur fiskur:

**Þorskur, hveiti, egg,**  
**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]** 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 (tómátþykkni,  
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