

# Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466

Vika 38

19.9.2022

23.9.2022

Email: kokkarnir@kokkarnir.is

## Aðalréttur

19.9.2022 Mánudagur	20.9.2022 Þriðjudagur	21.9.2022 Miðvikudagur	22.9.2022 Fimmtudagur	23.9.2022 Föstudagur
Jógúrt	Graskerssúpa	Tómat og kókossúpa	Gulrótarsúpa	Eftirréttur
Ofnbakaður þorskur í engifer og hvítlauk ásamt kartöflumsmælki, kaldri dressingu, salati og brauði	Hakkabollur með brúnni sósu, kartöflum, sultu og grænum baunum	Steiktur þorskur í raspi með hrásalati, tartarsósu og soðnum kartöflum	Svínahnakki með brúnni sósu, kartöflum, blönduðu grænmeti og brauði	Urbeinuð kjúklingalæri með kartöflusalati, piknik, hrásalat og brún sósa.

## Valréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Jógúrt	Graskerssúpa	Tómat og kókossúpa	Gulrótarsúpa	Eftirréttur
Ommiletta með pepperóníi og grænmeti ásamt steiktum kartöflum, hvítlauks dressingu og brauði	Steiktur þorskur með soðnum kartöflum, salati, brauði og hvítvínssósu	Indverskur lambapottur með hrísgrjónum, gulum baunum og jógúrtsósu	Ofnbökuð langa með pólentú, aspás, hollandaisésósu og brauði	Þorskur í kókos-chili hnetusósu með steiktum kartöflum, gulum baunum og brauði

## Sérréttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Sú franska Baquette, rjómaostur, dijon sinnep, ostur, spægipylsa, brie ostur og grænmeti	Cobb salat Ferskt salat með kjúklingi, beikoni, avókadói, gráðosti, eggjum og dressing	Grilluð samloka í Ciabatta brauði með kjúklingasalati, mozzarellaosti og grænmeti ásamt nachosi	Grilluð pizzusamloka með skinku, pepperóníi, sveppum, lauk, osti og frönskum kartöflum	Píta með salati, agúrku, tómötum, skinku, osti, feta osti, pítusósu og frönskum kartöflum

## Vegan réttur - heitur réttur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Falafel bollur á cous cous beði með grænmeti og hvítlauks mæjó	Cajun pottréttur með kjúklingabaunum, kúrbít, sveppum, lauk, sellerýrót, gulrótum, papriku og sætum kartöflum	Linsubaunapottréttur með tómat, grænmeti, lauk og hvítlauk	Hnetu, svartbauna, kartöflu og grænmetisbuff, með sætri chili sósu og bakaðri kartöflu	Bakað „BRICK“ með steiktu hvítkáli, gulrótum, rófum, kjúklingabaunum, sætum kartöflum, papriku og spínati borið fram með mangó, karrý og kókossósu

## 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

#### Súpa:

#### Aðalréttur:

**Þorskur**, kartöflur, **engifer**, hvítlaukur, salt, pipar, **sinnefræ**, eplaedik, **majones**[Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **sýrður rjómi** [**Undanrenna og rjómi**, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir.], krydd

#### Valréttur:

#### Sérréttur:

#### Vegan Réttur:

**Falafel:** [kjúklingabaunir 60%, laukur, sólblómaolía, **hveiti**, steinselja, maizena, salt, krydd, sodíum bíkarbónat], kartöflur, **Vegan majónes:** [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, **sinne**(vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd, bragðefni), **sinnepsduft**, krydd, rotvarnarefi (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)], hvítlaukur, salt, pipar, krydd

## **Priðjudagur**

### Súpa:

Vatn, grasker, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, 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], krydd, maizenamjöl, jurtarjóni

### Aðalréttur:

Nautahakk, **Brauðraspur**: [**Hveiti**, salt, sykur, smjörlíki (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**], **egg**, hvítlaukur, kartöflur, rabbabarasulta, grænar baunir, **Jurtarjóni**: [**Súrmjólk**, full hert páлмаolía, **rjóni** 6%, páлмаolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], **hveiti**, **olía**, nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%),

laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], kryddjurtir, krydd

### Valréttur:

### Sérréttur:

### Vegan Réttur:

Kjúklingabaunir, sveppir, kúrbítur, laukur, sellerírót, gulrót, paprika, sætar kartöflur, tómatur, **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

## Miðvikudagur

### Súpa:

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

### Aðalréttur:

**Þorskur, hveiti,**  
**Brauðraspur:** [**Hveiti**, salt, sykur, smjörlíki (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], egg, mæjónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **Sýrður rjómi: [Undanrenna og rjómi**, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir], sítróna, kartöflur, gulrætur, hvítkál, capers, súrar gúrkur, **Dijon sinnep:** [vatn, **sinnepsfræ**, edik, salt, E224, E330]

### Valréttur:

### Sérréttur:

### Vegan Réttur:

Linsubaunir, tómatur, gulrót, sellerírót, nípa, laukur, **Vegan 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%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

## Fimmtudagur

### Súpa:

Vatn, gulrætur, **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)], kókosmjólk, kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(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], maizenamjöl

### Aðalréttur:

Svínahnakki, krydd, hvítlaukur, grænmeti, kartöflusmælki, **hveiti**, olía, **Nautakraftur**: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], **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)]

### Valréttur:

### Sérréttur:

### Vegan Réttur:

Svartar baunir, sveppir, kasjúhnetur, gulrót, nípa, sætar kartöflur, kartöflur**Grænmetiskraftur** : [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hvítlaukur, salt, pipar, vatn, sykur, eldþipar, tómat, olía, vínedik

Súpa:

Aðalréttur:

Kjúklingalærkjöt, krydd, kartöflur, **majónes:** [Repjuolía, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], **Jurtarjómi:** [**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)], hveiti, olía, nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], laukur, sýrður rjómi, paprika, súrar gúrkur **sætt sinnep:** [Vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd (þ.á.m. laukur)], hvítlaukur

**Föstudagur**

Valréttur:

Sérréttur:

Vegan Réttur:

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

## Grill seðill

### Hamborgari:

Nautahakk,  
**Hamborgarabrauð:**  
[**HVEITI**, kartöflur 17%,  
**Egg**, sykur, repjuolía, ger,  
vatn, gljái (vatn,  
sólblómaolía,  
grænmetisprótein (bauna,  
kartöflu, bóndabauna),  
brúgusykur, 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)],

### 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**,  
kokteilávéxtir, **kokteilsósa:**  
[repjuolía, tómatsoða  
(tómatþykkni, 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**,  
kokteilávéxtir, **kokteilsósa:**  
[repjuolía, tómatsoða  
(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

### Djúpsteikur fiskur:

**Porskur, hveiti, egg,**  
**Brauðraspur:** [**Hveiti**, salt,  
sykur, smjörlíki (repjuolía,  
kókosolía, pálmkjarnaolía,  
vatn, salt, bindiefni (E322  
úr sólblómum, E471,  
bragðefni, litarefni  
E475), **ger**, **ristað hveiti**,  
(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**,  
kokteilávéxtir, **kokteilsósa:**  
[repjuolía, tómatsoða  
(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

kokteilávéxtir, **kokteilsósa:**  
[repjuolía, tómatsoða  
(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