

Maturinn

Pöntunarsími: 511 4466
Email: kokkarnir@kokkarnir.is

Vika 47

21.11.2022

25.11.2022

Aðalréttur

| 21.11.2022 Mánudagur | 22.11.2022 Þriðjudagur | 23.11.2022 Miðvikudagur | 24.11.2022 Fimmtudagur | 25.11.2022 Föstudagur |
|---|--|--|--|---|
| Ávöxtur | Brokkoísúpa | Sveppasúpa | Graskersúpa | Eftirréttur |
| Svínapanna í rauðu karrý með grænmeti ásamt hrísgrjónum, salati og brauði | Steikt ýsa í sítrónupipar með kryddjurtarkartöflum, papriku-hvítlauksdressingu og salati | Lasagna á ítalskan máta með hvítlauksbrauði og hrásalati | Kalkúnabringa með sætkartöflumús, kalkúnafyllingu og gravy | Kjúklingur í kornfleks með mac and cheese |

Valréttur

| Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur |
|---|---|--|--|--|
| Ávöxtur | Brokkoísúpa | Sveppasúpa | Kremuð tómatsúpa | Eftirréttur |
| Ofnbökuð langa í tómatar og Tom Yum kryddmaki, ásamt steiktum kartöflum, salati og brauði | Nautapottur í timian, hvítlauk, tómatar og grænmeti með kartöflumsmælki, salati og brauði | Þorskur á indverskan máta með hrísgrjónum, naan brauði og salati | 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 frönskum kartöflum, kokteilsósu og salati | Vefja með rifnu BBQ svínakjöti, salati, pipar-majó, jalapeno og sýrðum rauðlauk. Borið fram með piknik, 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 |
|--|--|--|---|--|
| Eggaldin ragú Eggaldin, sveppir, gulrætur, svartar baunir, tómatar og döðlur ásamt balsamik-soja gljáa, kartöflum, salati og brauði | Marokkóskt Oumph með grænmeti og hrísgrjónum | Spínatlasagna með pestói, salati og brauði | grænmetis wellington með sætum kartöflum og baunum ásamt sveppasósu | Panneraðir vegan naggar með mac and cheese |

Innihaldslýsingar – Ingredients descriptions

Í eldhúsi Kokkanna er 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: Vatn, sætar kartöflur, kókosmjólk, 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%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, hveiti, olía

Aðalréttur: Svínakjöt, vatn, kókosmjólk,
Kjúklingakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklingakjöt(2,7%), kjúklingafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddiefni, rósmarínþykkni],
Massaman curry paste: (Tómatar, rauður chili, hvítlaukur, skarlottu laukur, salt, sítrónugras, kúmen, kóríanderfræ, engifer)
Fiski sósa: (ansjósúr, fiskikraftur 70% salt, sykur vatn) engifer , hvítlaukur, paprika, mais, krydd.

Valréttur: Langa, **tom yum:**(vatn, sykur, salt, lemon gras, skarlottu laukur, sólblóma olía, fiski sósa(ansjósúr 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, kartöflur ,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, tómat sósa (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

Vegan réttur: Svartar baunir, sveppir, paprika, eggaldin, tómatur, laukur, sætar kartöflur, hvítlaukur, kartöflur, 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%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], sojasósa: [sojabauunir, hveiti, vatn, salt], hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

Priðjudagur

Súpa: Vatn, brokkolí, Jurtarjóni: [Súrmjólk, full hert páлмаоlíа, rjóni 6%, páлмаоlíа, súrmjólkurduft, ýruefni(E 472b, E 475, E 435, E471, E 433), bindiefni(E 410, E 407), D-vítamín, salt, litarefni(E 160a)], Kjúklíngakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúkklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], krydd, hveiti, olía bragðefni], Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolíа, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, **hveiti**, olía

Aðalréttur: Ýsa, sítrónupípar, hveiti, kartöflur, krydd, salt, pipar, Sósa: Majónes: [Repjuolíа, vatn, **eggjarauður**, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], Sýrður rjóni, egg, olía, krydd, hvítlaukur, ristuð paprika

Valréttur: nautakjöt, kartöflusmælki, tómatu, grænmeti, **Nautakraftur:** [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrlæg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], hvítlaukur, timian, salt, pipar, krydd

Sérréttur: Gróft panini [Hveiti, vatn, durum hveiti, rúgmjöl, sólblómafræ, hörfræ, ger, salt, dextrósi, grænmetisolíа, byggmjöl, súrdeigs grunnur, (E300), getur innihaldið: sesamfræ, mjólk og valhnetur], skinka, pepperoni, spægipylsa, **Mozzarella: [Mjólk, mjólkursýrugerlar, salt, ostahleypir Innihald vökva:Vatn, salt, kalk.],** Tómatasósa:[Tómatpúrра, sykur, edik, sterkja, krydd], Shallot laukur, kartöflur, **kokteilsósa:** [repjuolíа, tómatasósa (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,]

Vegan réttur: Oumph [vatn, sojaprótein (24,6%, olía, salt, krydd, brendur sykur], nípa, gulrót, sellerýrót, tómatu, Vegan rjóni: [Vatn, fullhert páлмаоlíа, 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, sólblómaolíа, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hvítlaukur, salt, pipar

Miðvikudagur

Súpa: Vatn, sveppir, **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%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], Kjúklíngakraftur: [Salt, maltodextrín, ger, bragðefni, kjúklíngakjöt(2,7%), kjúklíngafita(2%), laukur, laukduft, sykur, krydd, kryddefni, rósmarínþykkni], krydd, olía, **hveiti**

Aðalréttur: Nautahakk, mjólk, hveiti, tómatur, grænmeti, Nautakraftur: [Salt, þurrkað glúkós sýróp, náttúrleg bragðefni, nautafita (5%), nautakjötsþykkni (3%), laukduft, krydd, bragðefni, rósmarínþykkni], krydd, eldpirar, hvítlaukur, Majónes: [Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, krydd, **sinnepsduft**, bindiefni (E412, E415), sýra (E260, E330), rotvarnarefni (E202, E211)], sætt sinnep, kokteílávextir

Valréttur: Porskur, tomat Purre, krydd, kókosmjólk hrísgrjón,**Naan brauð:** [Hveiti, vatn, jógúrt [nýmjólk sýrð með jógúrtgerlum og síuð], ger, salt]

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, tómatm auk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykkni, reykbragðefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúrleg bragðefni, **sellerífræ.**] kartöflur, mais, rauðlaukur, edik, jalapeno

Tómatur, karöflur, laukur, spínat, linsubaunir, kókosmjólk, hveiti, olía, panang karrý, grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], chili, edik, salt, pipar

Súpa - soup: Vatn, grasker, grænmeti, 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)] , **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, 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], **hveiti**

Kalkúnabringur, sætkartöflur, beikon, ferskjur, epli, Samlokubrauð: [HVEITI, vatn, repjuolía, salt, ger, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).],gráðostur, smjör, 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)]mais,hveiti

Fimmtudagur

Valréttur: Þorskur bygg, strengjabaunir, **Rjóni:** [Rjóni, 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

Vegan Réttur: Baunir, grænmeti,sætarkartöflur, sveppir, hvítlaukur **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf] Smjördeig(hveiti,olía,vatn,s alt(E471)Vegan rjóni: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni]

Föstudagur

Dessert: (hveiti, vatn, jurtaolíur - páлма, repja og kókos, rúgmjöl, sykur, ger, ýruefni E471 og E481, mysa duft, **hveitiglúten**, salt, kartöflusterkju, lyftiefni E450 og E500, **hveititrefjar**, kartöflutrefjar, glúkósa, glúkósasíróp, psyllium hýði, **mjólkurprótein**, curcuma, hveitimeðferðarefni E920, andoxunarefni E220), karamellubragðbætt húð 18% (sykur, jurtaolíur - pálmakjarna, páлма og shea, **nýmjólkurduft**, **undanrennuft**, mjólkurfita, fituskert kakóduft, bragðefni, ýruefni E322, salt, sýrustillir E330,

Aðalréttur: Kjúklingur, macarónur(hveiti, vatn) egg,Ostur: [mjólk, undanrenna, salt, ostahleypir, rotvarnarefni (E252)] corn fleks(korn, sykur, malt bragðefni), Rjómaostur: [Mjólk, áfir, rjómi, salt, bindiefni (gúargúmmi), rotvarnarefni (kalíumsorbat), mjólkursýrugerlar]

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**, kokteilávéxtir, **kokteilsósa:** [repjuolía, tómatsoða (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] salt, pipar

Sérréttur: Maltbrauð: [Heilkorna RÚGMJÖL, vatn, HVEITI], maltextrakt (BYGG), þurrkað RÚGSÚRDEIG (RÚGUR, súrdeigsgerlar), salt, ger, sýrustillir (E262), repjuolía, (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

Vegan Vatn,prótein ,repjuolia,glútein frít brauð, maissterkja,laukur, salt, grænmeti, krydd pasta, vegan ostur

litur E160c), strá 5% (sykur, franskar (hrísgrjónamjöl, hveiti, sykur, hveitimalt, salt), kakósmjör, fituskert kakóduft, nýmjólkurduft, glerjun E904 og E414). Getur innihaldið egg, soja, hnetur.

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)],

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, tómatsósa
(tómátþykkni, 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, 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:

Porskur, 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,
kokteilávéxtir, 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

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, 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