

Matseðill vikunnar 13. – 17. Janúar

Vegan réttir – vegan courses

Mánudagur – Monday

Samósur fylltar með grænmeti, núðlum og baunum ásamt hrísgrjónum og sætri chili sósu (G,S)

Samosas filled with vegetables, noodles and peas served with rice and sweet chili sauce (G,S)

Þriðjudagur – Tuesday

Grænmetis rautt karrý með baunum og grænmeti ásamt hrísgrjónum

Vegetables red curry with beans and vegetables served with rice

Miðvikudagur – Wednesday

Blómkál taco með baunum, avakadó og salsa (G)

Cauliflower taco with beans, avocado and salsa (G)

Fimmtudagur – Thursday

Vegan Snitzel með ofnbökuðum kartöflum, bökuðu grænmeti og sveppasósu (S,G)

Vegan Schnitzel with roasted potatoes, vegetables and mushroom sauce (S,G)

Föstudagur – Friday

Grænmetis- og baunapottréttur í Korma karrý með hrísgrjónum og Naan brauði (G)

Vegetable- and bean stew in Korma curry with rice and Naan bread (G)

(G) – Glúten/Gluten (H) – Hnetur/Peanuts - (S)- Soyja/Soya

Vinsamlegast athugið að notum mikinn lauk og hvítlauk í okkar vegan rétti

Please note that we use a lot of onion and garlic for our vegan courses

Innihaldslýsingar – Ingredients

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 – Monday

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

Þriðjudagur – Tuesday

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

Miðvikudagur – Wednesday

Vefjur [**Hveiti**, vatn, repjuolía, glycerine, pálmafita, sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], blómkál, **hveiti**, maissena, hvítlaukur, laukur, baunir, avókadó, salsa sósa [Tómatar, tómatpúrra (tómatþykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómat safi, vatn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klóríð, sítrussýra, xanthan gúmmi, paprika, krydd], repjuolía, krydd, salt, pipar

Fimmtudagur – Thursday

Snitzel [Vatn, raspur 18% (cornflakes (mais, salt, sykur), mais hveiti, mais sterkja, kartöflusterkja, xanthan gum), **soja prótein** 14 %, sólkjarnaolía, hafrakjarnar, salt, náttúruleg bragðefni, methyl cellulose, maltodextrin], kartöflur, jurtarjóni [Vatn, fullhert páлмаolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellery**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], sveppakraftur [sveppasoð (vatn, sveppaþykkni), salt, maltextrakt, ger þykkni, glúkósa síróp, bragðefni, sólblómaolía], repjuolía, krydd, salt, pipar

Föstudagur – Friday

Grænmeti, baunir, korma karrý [túrmerik, kókosmjólk, engifer, hvítlaukur, garam masala, chili pipar, salt, laukur, kardimommur], hrísgrjón, **hveiti**, ger, repjuolía, krydd, salt, pipar

(G) – Glúten/Gluten (H) – Hnetur/Peanuts - (S)- Soyja/Soya

Vinsamlegast athugið að notum mikinn lauk og hvítlauk í okkar vegan rétti

Please note that we use a lot of onion and garlic for our vegan courses