

Matseðill vikunnar 19. – 23. Maí

## Vegan réttir – Vegan courses

### Mánudagur – Monday

Grænmetis rautt karrý með baunum og grænmeti ásamt hrísgrjónum

Vegetable red curry with beans and vegetable served with rice

### Þriðjudagur – Tuesday

Basil ekki kjúklinga pottur "Alfredo" með rigatoni pasta (G)

Basil not chicken pot "Alfredo" with rigatoni pasta (G)

### Miðvikudagur – Wednesday

Samósar 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)

### Fimmtudagur – Thursday

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

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

### Föstudagur – Friday

Blómkálsvængir BBQ, hot sauce og kartöflum

Curly flower wings BBQ, hot sauce and potatoes

(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.

In our kitchen we use products that can cause allergy such as peanuts, milk products, eggs, beans and seeds.

### Mánudagur – Monday

Blandað grænmeti, linsubaunir, bl baunir, rauðrófur, capers, Vegan majónes: [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, sinnep(vatn, edik, sykur, sinnepsfræ, salt, krydd, bragðefni), sinnepsduft, krydd, rotvarnarefi (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)] Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf]

### Þriðjudagur – Tuesday

„Kjúlli“: [Vatn, sojaprótein duft, repjuolía, ilmefni, salt, maltoextrakt, grænmeti (laukur, gulrætur, tómatur), sykur], Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], **Pasta** : [Durum hveiti, vatn], **GRÆNMETISKRAFTUR**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **SELLERY**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf]

### Miðvikudagur – Wednesday

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

### 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, jurtarjómi [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], sveppakraftur [sveppasoð (vatn, sveppaþykkni), salt, maltextrakt, ger þykkni, glúkósa síróp, bragðefni, sólblómaolía], repjuolía, krydd, salt, pipar

### Föstudagur – Friday

Blómkál, **Pankó raspur** : [**hveiti (91.5%)**, ger, sykur, salt], **VEGAN MÆJÓNES**: [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, **SINNEP** (vatn, edik, sykur, SINNEPSFRÆ, salt, krydd, bragðefni), sinnepsduft, krydd, rotvarnarefi (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)], krydd, grænmeti, BBQ sósa : [Háfrúktósa kornsíróp, eimað edik, tomatmauk, umbreytt maissterkja, salt, ananasþykkni, reykbragðefni SF-005, krydd, karamellulitur E-150d, mólmassi, rotvarnarefni E-211, hvítlaukur, **sinnepsduft**, kornsíróp, sykur, Tamarind **SOJA**, náttúruleg bragðefni, **sellerífræ**], hveiti

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