

Matseðill vikunnar 21. – 25. Júlí

Vegan réttir – vegan courses

Mánudagur – Monday

Grænmetis rautt karrý með baunum og grænmeti ásamt hrísgrjónum

Vegetables red curry with beans and vegetables 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, bökuðu grænmeti og sveppasósu (S,G)

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

Föstudagur – Friday

vegan ostborgari með grænmeti og wedges(G)

Vegan cheeseburger with vegetables and wedges(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.

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

Mánudagur – Monday

Grænmeti, karrý, svartar baunir, kjúklingabaunir, kókosmjólk, grænmetiskraftur [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), Sellerý, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, olía, **GRÆNMETISKRAFTUR**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **SELLERY**, 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 pálsaolía, 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 pálsaolía, 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, sveppapykkni), salt, maltextrakt, ger pykkni, glúkósa síróp, bragðefni, sólblómaolía], repjuolía, krydd, salt, pipar

Föstudagur – Friday

VEGAN HAMBORGARABRAUÐ : [**HVEITI**, vatn, SESAMFRÆ, sykur, repjuolía, **GER**, **HVEITIGLÚTEN**, salt, ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300).], Vegan borgari (anamma): [Vatn, sojaprótein, repjuolía, laukur, krydd (pipar), salt, hvítlaukur, tómatar, baunarefjar, baunasterkja, náttúruleg bragðefni, karamelliseraður sykur, bindiefni (metýlsellulósi)], **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, kartöflur

(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