

Matseðill vikunnar 20. – 24 október

Vegan réttir – Vegan courses

Mánudagur – Monday

Grænmetis bollur með karrý sósu (S)

Vegetables balls with curry sauce (S)

Þriðjudagur – Tuesday

Fyllt paprika með quinoa, baunum, tómát og grænmeti ásamt kaldri dressingu (G)

Stuffed bell pepper with quinoa, tomato and vegetable, cold sauce (G)

Miðvikudagur – Wednesday

Ristað brokkólí og linsubaunir á hummus ásamt dressingu

Roasted broccoli and lentils on hummus served with dressing

Fimmtudagur – Thursday

Norður afrískur vegan kjúklingur með steiktum hrísgrjónum og kaldri sósu

North African vegan chicken with fried rice and cold sauce

Föstudagur – Friday

Taco skeljar með vegan nauti og salsa sósu (S)

Vegan taco with salsa (S)

(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

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

Þriðjudagur – Tuesday

Paprika, quinoa, baunir, grænmeti, tómatur, laukur, hvítlaukur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellery**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **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)], krydd, kryddjurtir, salt, pipar

Miðvikudagur – Wednesday

Brokkólí, linsubaunir, kjúklingabaunir, **sesam mauk**, hvítlaukur, sítrónusafi, ólífuoíla, klettsalat, **cashew hnetur**, salt, pipar, krydd

Fimmtudagur – Thursday

„Kjúlli“: [Vatn, **sojaprótein duft**, repjuolía, ilmefni, salt, maltoextrakt, grænmeti (laukur, gulrætur, tómatur), sykur], krydd, 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)]

Föstudagur – Friday

Vegan hakk: [Vatn, baunaprótein, repjuolía, kókosfita, laukur, trefjar, pykkingarefni, bragðefni, maltodextrin, krydd, grænmetisduft (laukur, gulrót, tómatur, hvítlaukur), litarefni (rauðrófa), brendur sykur, bindiefni, vítamín B12], Taco skeljar: [maismjöl, sólblómaolía, salt], Salsa: [Tómatar, tómátpúrri (tómátpykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómatsafi, vatn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klóríð, sítrussýra, xanthan gúmmi, paprika, krydd], krydd, grænmeti

(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