

Matseðill vikunnar 12. – 16. Janúar

Vegan réttir – vegan courses

Mánudagur – Monday

Indverskt dahl með linsubaunum og hrísgrjónum

Indian dahl with lentils and rice

Þriðjudagur – Tuesday

Grænmetis rautt karrý með baunum og grænmeti

Vegetable red curry with beans and vegetables

Miðvikudagur – Wednesday

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

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

Fimmtudagur – Thursday

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

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

Föstudagur – Friday

Píta með vegan hakki, grænmeti, pítusósu og rösti kartöflum (G)

Pita with vegan mince, vegetables, pita sauce and rösti potatoes(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]

Priðjudagur – Tuesday

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

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, 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%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], sveppakraftur [sveppasóð (vatn, sveppapykkni), salt, maltextrakt, ger pykkni, glúkósa síróp, bragðefni, sólblómaolía], repjuolía, krydd, salt, pipar

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], Pítubrauð: [**Hveiti**, vatn, 3% súrdeig (vatn, **hveiti**, súrdeigs gerlar, ger), ger, sykur, edik, repjuolía, salt, gerjað **rúghveiti**, rotvarnarefni (E282, E200)], Vegan mæjónes [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, **SINNEP** (vatn, edik, sykur, **SINNEPSFRÆ**, salt, krydd, bragðefni), **sinnepsduft**, krydd, rotvarnarefni (E202, E211, E260), bindiefni (E415), syra (E330), litarefni (E160a)], 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