KOKKARNIR
VEISLUÞJÓNUSTA

Matseðill vikunnar 13. – 17. april

Vegan réttir – Vegan courses

Mánudagur – Monday

Grænmetis thai karrý með baunum og hrísgrjónum

Vegetable Thai curry with beans and rice

Þriðjudagur – Tuesday

Fyllt paprika með quinoa, baunum, tómat og grænmeti ásamt kaldri dressingu

Stuffed bell pepper with quinoa, tomato and vegetable, cold sauce

Miðvikudagur – Wednesday

Chili sin carne með hrísgrjónum og nachos

Chili sin carne with rice and nachos

Fimmtudagur – Thursday

Ristað brokkolí og linsubaunir á hummus ásamt dressingu

Roasted broccoli and lentils on hummus served with dressing

Föstudagur – Friday

Soft taco með vegan kjúkling og kaldri dressingu (G,S)

Soft taco with vegan chicken and cold dressing(G,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

KOKKARNIR
VEISLUÞJÓNUSTA

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

Þriðjudagur – Tuesday

Paprika, quinoa, baunir, grænmeti, tómatur, laukur, hvítlaukur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, 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

Vegan hakk: [Vatn, baunaprótein, repjuolía, kókosfita, laukur, trefjar, þykkingarefni, bragðefni, maltodextrin, krydd, grænmetisduft (laukur, gulrót, tómatur, hvítlaukur), litarefni (rauðrófa), brendur sykur, bindiefni, vítamín B12],tómatar, baunir, grænmeti

Fimmtudagur – Thursday

Brokkólí, linsubaunir, kjúklingabaunir, **sesam mauk**, hvítlaukur, sítrónusafi, ólífuolía, klettasalat, **cashew hnetur**, salt, pipar, krydd

Föstudagur – Friday

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)],
Tortilla : **[Hveiti,** vatn, repjuolía, glycerine, pálmafita , sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)],

(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