KOKKARNIR
VEISLUÞJÓNUSTA

Matseðill vikunnar 5. – 9. október

Vegan réttir – Vegan courses

Mánudagur – Monday

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

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

Þriðjudagur – Tuesday

Kínverskur ekki kjúklingur með hrísgrjónum

Chinese not chicken with rice

Miðvikudagur – Wednesday

Samósur fylltar með núðlum, grænmeti og baunum ásamt hrisgrjónum (G)

og sætri chili sósu

Samosa with noodles, vegetables and beens with rice, sweet chili

Fimmtudagur – Thursday

Ristað brokkolí og linsubaunir á hummus ásamt dressingu

Roasted broccoli and lentils on hummus served with dressing

Föstudagur – Friday

Taco með vegan hakki 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

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

Þriðjudagur – 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

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

Vegan hakk: [Vatn, baunaprótein, repjuolía, kókosfita, laukur, trefjar, þykkingarefni, bragðefni, maltodextrin, krydd, grænmetisduft (laukur, gulrót, tómatur, hvítlaukur), litarefni (rauðrófa), brendur sykur, bindiefni, vítamín B12]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)], Taco skeljar: [maismjöl, sólblómaolía, salt]

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

(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