MENNU

Vertu vegan Stuðlaðu að
Be vegan. Make Peace.

Velkomin.
Welcome.

Loving Hut Reykjavík
Laugavegur 164
105 Reykjavík, Iceland

FORRÉTTIR - STARTERS

01. Avocado Vorúllur **4,90,-/2 Stk**

Avókadó, Gúrka, Gulrót, Sojaspírur, Salat, borið fram með Majónesi og Sojasósu- (E,F,N.)

Avocado, Cucumber, Carrot, Soysprouts, Salad, served with Majonaise & Soy Sauce- (E,F,N.)

10. Summer Vorúllur **4,90,-/2 Stk**

Hrísgrjónanúðlur, Sojaskina, Tofu, Gulrót, Sojaspírur, Salat, borið fram með Hnetursósu - (E,F,N)

Rice Noodle, Soy Ham, Tofu, Carrot, Soysprouts, Salad, served with Peanut Sauce - (E,F,N)

11. Spring Vorúllur **4,50,-/ 2 Stk**

Steiktar Vorrúllur, Gulrót, Hvítkál, Júdaseyru sveppir, Tofu, Glernúðlur - (A, F, N)

Crunchy fried Rolls; Carrot, Cabbage, Wood Ear Mushroom, Tofu, Glassnoodles - (A, F, N)

12. Golden Tófú **4,90,- / 5 Stk**

Steikt Tófú, borið fram með sætri Chili sósu og Sojasósu - (A, F, N)

Crunchy fried Tofu, served with sweet Chili Sauce and Soy Sauce - (A, F, N)

18. Kóreska Dumpling **4,90,- / 8 Stk**

Gufusoðin grænmetis dumplings, borið fram með sveppasósu og Sætri Chilisósu - (A)

Steamed Vegetable Dumplings, served with Mushroomsauce & Sweet Chili Sauce - (A)

14. Spicy Cha Cha **4,90,- / 6 Stk**

Steikt Seitan, borið fram með Vegan Majónesi - A, F

Crunchy Fried Seitan, served with Vegan Mayonnaise - A, F

09. Stökkir Laukhringir **4,90,- / 7 Stk**

Stökkir laukhringir, borið fram með tómatsósu - (A)

Crunchy breaded onion ring served with ketchup - (A)

15. Vegan Calamari **5,50,- / 7 Stk**

Steikt Seitan, borið fram með Vegan Majónesi - (A, F)

Crunchy Fried Seitan, served with Vegan Mayonnaise - (A, F)

21. Avocado-Salat **8,50,-**

Klettasalat með avókadó, tómötum, ólífum, agúrku sólblómafræm, sesamfræm, kasjúhnetum og heimagerðri sósu (N)

Arugula (or Rocket) salad with avocado, tomatoes, Olive, cucumber sunflower seeds, sesame seeds, cashews and home made sauce (N)

NÚÐLUR - NOODLES

25. Chow-Mien **8,50,-**

Steiktar Núðlur með Græmeti og Tófú - A, F, N

Fried Noodles with Vegetables and Tofu - A, F, N

26. Golden Núðlur **9,90,-**

Steiktar Núðlur með Grænmeti og léttu Sojapróteini (án Kjúklings) - A, F, N

Fried Noodles with Vegetables and light Soy Protein (Chickless) - A, F, N

27. Himmeskar Núðlur **9,90,-**

Steiktar Núðlur með Grænmeti og Seitanpróteini (án Andar) - A, F, N

Fried Noodles with Vegetables and Seitan Protein (Duckless) - A,F, N

28. Ocean Núðlur **9,90,-**

Steiktar Núðlur með Grænmeti og Seitanpróteini (án Rækju) - A, F, N

Fried Noodles with Vegetables and Seitan Protein (Shrimpless) - A, F, N

29. PHO Xao **8,90,-**

Steiktar Hrísgrjónanúðlur með Grænmeti og Tófú - F, N

Fried Ricenoodles with Vegetables and Tofu - F, N

30. Saigon Núðlur **9,90,-**

Steiktar Hrísgrjónanúðlur með Grænmeti og Sojapróteini (án Kjúklings) - F, N

Fried Ricenoodles with Vegetables and Soy Protein (Chickless) - F, N

31. Aulac Núðlur **9,90,-**

Steiktar Hrísgjónanúðlur með Grænmeti og Seitanpróteini (án Andar) - A, F, N

Fried Ricenoodles with Vegetables and Seitan Protein (Duckless) - A,F,N

32. Sea Núðlur **9,90,-**

Steiktar Hrísgrjónanúðlur með Grænmeti og Seitan próteini (án Rækju) - A, F, N

Fried Ricenoodles with Vegetables and Seitan Protein (Shrimpless) - A, F, N

33. PHO Hanoi **9,90,-**

Hrísgrjónanúðlusúpa með Sojapróteini (án Kjúklings), lauk, Kóríander, Myntu, Chilli, Pipar, Lime og Sojasósu - (F)

Soup with Ricenoodles, Soy Protein (Chickless), Onion, Coriander, Mint, Chilli, Pepper, Lime,and Soy Sauce - (F)

34. PHO Saigon **9,90,-**

Hrísgjónanúðlusúpa með Sojapróteini (án Kjöt), Lauk, Kóríander, Myntu, Chili, Pipar, Lime og Sojasósu - (F)

Soup with Ricenoodles, Soy Protein (Beefless), Onion, Coriander, Mint, Chili, Pepper, Lime, Soy Sauce - (F)

35. Bun Thit Nuong **10,90,-**

Steikt Vermicelli (þunnar hrísgjónanúðlur), Sojapróteini (án Kjöt), lítið Salat og Salatdressing - E, F, N

Fried Vermicelli (thin Ricenoodles), Soy Protein (Beefless), small Salad and Dressing - E, F, N

36. Combo Núðlur **12,90,-**

Vermicelli (þunnar Hrísgjónanúðlur), Soja próteini (án Kjöt), Seitan-próteini (án Rækju) Vorrúllur, með Salati og Dressing - E,F,N,A

Vermicelli (thin Ricenoodles), Soy Protein (Beefless), Seitan-protein (Shrimpsless) Spring Rolls, served with Salad and Dressing - E,F,N,A

39. Bun xao Karrí **10,90,-**

Steiktar Núðlur með Grænmeti, Tófú, Sojaplöttum, Jarðhnetum, Kókoshnetumjólk og Karrí - E, F, N

Fried Noodles with Vegetables, Tofu, Soy Patties, Peanuts, Coconutmilk and Curry - E, F, N

AÐALRÉTTIR - MAIN DISHES

23. Banh Xeo (Hrísgrjónapönnukökur) **12,90,-**

Hrísgjónapönnukökur - fylltar með vegan sjávarfæði og Baunaspírum, ásamt salati með sætri og kryddaðri sósu (A,F,N)

Rice pancakes - stuffed with vegan seafood, Bean sprouts, salad with sweet and spicy sauce (A,F,N)

41. Wiener Harmony **10,90,-**

Schitzel í raspi ásamt Kartöflusalati - F, N, A

Breaded Wheatschnitzel with Potato Salad - F, N, A

47. Guru Hrísgjón 10,90,-

Steikt Hrísgjón með Sojapróteini (án Kjúklings), Grænmeti, Karrý, Hnetum og Kókóshneturmjólk - E, F, N

Fried Rice with Soy Protein (Chickless), Vegetables, Curry, Peanut and Coconutmilk - E, F, N

50. Canton Special 12,90,-

Steikt Sojasneiðar (án Kjúklings), Kantóna Sósa með Grænmeti og Hrísgjónum - A, F, N

Fried Soy Slices (Chickless), cantonese Sauce with Vegetables and Rice - A, F, N

51. Peking Special 12,90,-

Steikt Seitan Próteini (án Andar), Pekingsósa með Grænmeti og hrísgrjónum - A, N

Fried Seitan Protein (Duckless), Pecking Sauce with Vegetables and Rice - A, N

54. BBQ Án Nautakjöt 10,90,-

Sojapróteini (án Nautakjöt) með BBQ Sósu, litlu Salati, Hnetum og Hrísgrjónum - E, F, N

Soy Protein (Beefless) with BBQ Sauce ,small Salad, Peanut and Rice - E, F, N

55. Thai Karrí 9,90,-

Grænmeti, Tófú, Kókosmjólk, Karrí, Hnetur og Hrísgrjón - E, F

Vegetables, Tofu, Coconutmilk, Curry , Peanut and Rice - E, F

60. Szechuan Stripes 11,50,-

Soja Naggar, Paprika, Laukur, Sveppir, Spergikál með Szechuan Sósu og Hrísgrjónum - F, N

Soy Nuggets, Bellpepper, Onion, Mushrooms, Broccoli with Szechuan Sauce and Rice - F, N

61. Kombó Spicy Cha Cha 11,90,-

Steikt Seitan Próteini (án Rækju), Krydd, Laukur, Hvítlaukur, Engifer, með Chili og með Salati Hrísgrjónum - A, N

Fried Seitan Protein (Shrimpless), Spices, Onion, Garlic, Ginger, served with Chili served with Salad and Rice - A, N

62. Teriyaki Kungpao 11,50,-

Loving Hut Teriyaki, Kungpao Sósa og Hrísgrjón - H, F, N

Loving Hut Teriyaki, Kungpao Sauce and Rice - H, F, N

68. Happy Summer 10,90,-

Steikt Spýta með Salati og Hrísgrjónum - F, N

Fried Skewers with Salad and Rice - F, N

MEÐLÆTI - SIDES

90. Franskar Kartöflur / Fries	**2,50 ,-**
91. Jasmin Hrísgrjón / Rice (N)	**2,50 ,-**
92. Lítið Salat / Small Salad (N)	**2,50 ,-**
93. Kartöflu Salat / Potato Salad (F)	**2,50 ,-**

EFTIRRÉTTUR - DESSERTS

205. Bananasplitt/ Banana Split 3 Kúlur af sojaís með banana- E, F	**4,90,-**
206. Sojaís / Soy ice cream 3 Kúlur- E, F	**3,90,-**
207. Vegan kaka Vegan Cake A,H,E,F	**3,90,-**

Við óskum þér „góðrar lystar"

Allir réttirnir eru án dýraefna. Ekkert MSG, engin mjólk, ekkert egg.

All dishes are without animal ingredients. No glutamate, no milk, no eggs.

* Ofnæmisvaki upplýsingar samkvæmt Codex tilmælum:

Glútein sem inniheldur Korn: A / Jarðhnetur: E/ Soja: F / Sinnep / Súlfit: O / Lupins: P / Sesam: N / Hnetur: H / Sellerí : L

** **Allergen information according to Codex recommendation:***

gluten-containing cereals: A / Peanuts: E / Soy: F / Mustard: M / Sulfites: O / Lupins: P / Sesame: N / Nuts: H / Celery: L

Fast Food Matseðill

1. Jackfruit Hamborgari 6,90,-

BBQ Jackfruit með salati, hrásalat á hamborgarabrauði með vegan majónesi, BBQ sósu og tómatsósu.

BBQ Jackfruit served with lettuce, carrot coleslaw on a burger bun topped with vegan mayonnaise, BBQ sauce and ketchup.

2. Save the Ocean Hamborgari 9,50,-

Fisklaus flök með salati, tómatur, gúrka, gherkins (súrar gúrku), laukur á hamborgarabrauði með vegan majónesi, tartarsósu og sinnep.

Two No-fish fillets served with lettuce, tomato, cucumber, gherkins, onions on a burger bun topped with vegan mayonnaise, tartar sauce and mustard.

3. Loving Hamborgari 10,90,-

Loving Hut grænmetisbuff, heimagert, borið fram með salati, tómötum, gherkins (súrar gúrku) og vegan osti á hamborgarabrauði með vegan majónesi, BBQ sósu og tómatsósu.

Loving Hut burger patty, made in house, served with lettuce, tomato, gherkins and vegan cheese on a burger bun topped with vegan mayonnaise, BBQ sauce and ketchup.

4a. Beyond Hamborgari 8,90,-

Beyond grænmetisbuff borið fram með salati, gherkins (súrar gúrku) á hamborgarabrauði með vegan majónesi, BBQ sósu og tómatsósu.

Beyond burger patty served with lettuce, gherkins on a burger bun topped with vegan mayonnaise, BBQ sauce and ketchup.

4b. Beyond Hamborgari með Kryddaðri kartöflurfleyjum 10,90,-

Beyond grænmetisbuff borið fram með salati, súrum gúrkum á hamborgarabrauði með vegan majónesi, BBQ sósu, krydduðum kartöfluflögum og tómatsósu.

Beyond burger patty served with lettuce, gherkins on a burger bun topped, vegan mayonnaise, BBQ sauce, Spiced potato wedges and ketchup.

4c. Avókadó Beyond Hamborgari 11,90,-

Beyond grænmetisbuff borið fram með salati, súrum gúrkum á hamborgarabrauði með vegan majónesi, BBQ sósu, mix salad & dressing og tómatsósu.

Beyond burger patty served with lettuce, gherkins on a burger bun topped, vegan mayonnaise, BBQ sauce, mix Salad & dressing and ketchup.