

MEINN

Vertu vegan Gerðu frið
Be vegan. Make Peace.



Velkominn.
Welcome.

Loving Hut Reykjavík
Laugavegur 164
105 Reykjavík, Iceland



STARTERS

01. Avocado Rolls

4,90,- / 2 Stk

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



10. Summer Rolls

4,90,- / 2 Stk

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



11. Spring Rolls

4,50,- / 2 Stk

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



12. Goldener Tofu

4,90,- / 5 Stk

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



18. Korean Dumpling

4,90,- / 8 Stk

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



14. Spicy Cha Cha

4,90,- / 6 Stk

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



09. Knusprige Ring-Zwiebel

4,90,- / 7 Stk

Crunchy breaded onion ring served with ketchup - (A)



15. Veggie Calamari

5,50,- / 7 Stk

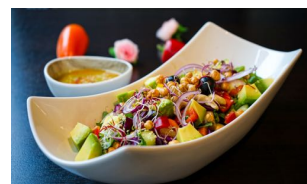
Crunchy Fried Seitan, served with Vegan Mayonnaise - (A, F)



21. Avocado-Salat

8,50,-

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





NOODLES

25. Chow-Mien

8,50,-

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



26. Goldene Nudeln

9,90,-

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



27. Himmlische Nudeln

9,90,-

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



28. Ocean Nudeln

9,90,-

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



29. PHO Xao

8,90,-

Fried Ricenoodles with Vegetables and Tofu - F, N



30. Saigon Nudeln

9,90,-

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



31. Aulac Nudeln

9,90,-

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



32. Meernudeln

9,90,-

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





33. PHO Hanoi

9,90,-

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



34. PHO Saigon

9,90,-

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



35. Bun Thit Nuong

10,90,-

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



36. Combo Nudeln

12,90,-

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



39. Bun xao Curry

10,90,-

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



MAIN DISHES

23. Banh Xeo (Reispfannkuchen)

12,90,-

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



41. Wiener Harmonie

10,90,-

Breaded Wheatschnitzel with Potato Salad - F, N, A





47. Guru Reis 10,90,-

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



50. Canton Spezial 12,90,-

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



51. Pecking Spezial 12,90,-

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



54. BBQ Beefless 10,90,-

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



55. Thai Curry 9,90,-

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



60. Szechuan Stripes 11,50,-

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



61. Combo Spicy Cha Cha 11,90,-

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



62. Teriyaki Kungpao 11,50,-

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



68. Happy Summer 10,90,-

Fried Skewers with Salad and Rice - F, N



SIDES



- | | |
|--|---------|
| 90. Pommes Frites / Fries | 2,50 ,- |
| 91. Jasmin Reis / Rice (N) | 2,50 ,- |
| 92. Kleiner Salat / Small Salad (N) | 2,50 ,- |
| 93. Kartoffel Salat / Potato Salad (F) | 2,50 ,- |



Desserts

- | | |
|--|--------|
| 205. Bananensplit/ Banana Split 3 Kugeln Sojais mit Bananen - E, F | 4,90,- |
| 206. Sojais / soy ice cream 3 Kugeln - E, F | 3,90,- |
| 207. Veganer Kuchen Vegan Cake A,H,E,F | 3,90,- |



Við óskum þér „góðrar lyst“

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

*** 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 Menu



1. Jackfruit Burger

6,90,-

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



2. Save the Ocean Burger

9,50,-

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 Burger

10,90,-

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 Burger

8,90,-

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



4b. Beyond Burger with Spiced potato wedges

10,90,-

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



4c. Avocado Beyond Burger

11,90,-

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



alternativ leben



Wir beten
für euch

Ändere dein Leben
Ändere deine Einstellung
Ändere deine Ernährung

♥~~~~♥
Kein Töten mehr
Sei gesund und liebevoll

Rettet unser
Leben!
Wir lieben euch



Beispiele für nahrhafte, lebensrettende Kost:

| Nahrungsmittel | Eiweißanteil (Gewichtsanteil in Prozent) |
|--|---|
| Tofu (aus Soja) | 16 % |
| Seitan (aus Mehl) | 70 % |
| Mais | 13 % |
| Reis | 8.6 % |
| Sojabohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen etc. | 10 - 35 % |
| Mandeln, Cashew-, Hasel-, Walnüsse, Pinienkerne etc. | 14 - 30 % |
| Sesam, Kürbis-, Sonnenblumenkerne etc. | 18 - 24 % |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konzentrierte Multivitamin-Tabletten oder -Kapseln sind ebenfalls eine gute Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. ▪ Obst und Gemüse sind voller Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien und enthalten hochwertige Ballaststoffe, die Gesundheit und ein langes Leben fördern. ▪ Empfohlener Tagesbedarf: 50 Gramm Eiweiß (durchschnittlicher Erwachsener) ▪ Kalzium aus Gemüse wird vom Körper leichter aufgenommen als solches aus Kuhmilch. | |

- Um die tatsächliche, weltweite Bedrohung durch eine Vogelgrippe-Pandemie zu vermindern,
- die Gefahr durch Rinderwahnsinn (BSE) und Schweinepest (PMWS) usw. zu vermeiden,
- dem fortdauernden, grauenvollen Opfern von Milliarden unserer lieben Nutztiere, Meerestiere und gefiederten Freunde jeden Tag ein Ende zu setzen,

ist es klug, endgültig zu vegetarischer Ernährung überzugehen.

Es bedeutet Gesundheit
Es bedeutet Ökonomie
Es bedeutet Ökologie
Es bedeutet Mitgefühl
Es bedeutet Frieden
Es ist edel



Ein
langes Leben
für euch!

Danke
für euer Mitgefühl



Weitere Informationen finden Sie auf folgenden Websites:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw> Oder schicken Sie eine Mail an AL@Godsdirectcontact.org
www.goveggie.de www.vegan.de www.vegetarismus.ch www.vegetarier.at www.vegan.at

**Supreme Master Television, das nur positive Programme ausstrahlt,
wird eine neue Dimension in Ihr Leben bringen.**

Als live Internet-Fernsehen 24 Stunden am Tag empfangbar:

www.SupremeMasterTV.com