

Fyrirtækjaþjónusta Kokkanna

Vegan réttir – vegan courses

18. – 22. september 2023

Mánudagur – Monday

Falafel bollur með kús-kús salati og dressing
Falafel balls with cous-cous salad and dressing

Priðjudagur - Tuesday

Sætkartöflu, papriku og baunabollur með Ras El Hanut kryddaðri tómatsósu og hrísgrjónum
Sweet potato, paprika and bean balls with Ras El Hanut seasoned tomato sauce and rice

Miðvikudagur – Wednesday

Blómkáls og svartbaunapotrrettur með kókosmjólk, tómát, hvítlauk, lauk og grænmeti ásamt ofnsteiktum kartöflum
Cauliflower and black bean stew with coconut milk, tomatoes, garlic, onion and vegetables served with baked potatoes

Fimmtudagur – Thursday

Grænmetisgratín með kartöflusmælki
Vegetable au gratin with small potatoes

Föstudagur – Friday

Grísk Souvlaki – Oumph í pítubrauði ásamt lauk, grænmeti og vegan tzatziki
Greek Souvlaki – Oumph in pita bread with onions, vegetables and vegan tzatziki

(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 – Ingredient's descriptions

Í eldhúsi Kokkanna eru notuð hráefni sem geta valdið ofnæmi eins og hnetur, mjólk, egg, baunir og ýmiskonar fræ.

Allir kraftar sem eru notaðir eru án MSG.

In our kitchen we use products that can cause allergy such as peanuts, milk products, eggs, beans and seeds. All our stocks are MSG free.

Mánudagur – Monday

Falafel: [kjúklingabaunir 60%, laukur, sólblómaolía, **hveiti**, steinselja, maizena, salt, krydd, sodíum bíkarbónat], kús-kús, grænmeti, **vegan 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, salt, pipar

Þriðjudagur - Tuesday

Sætarkartöflur, kjúklingabaunir, paprika, hrisgrjón, **Vegan 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)], hvítlaukur, salt, pipar, krydd

Miðvikudagur – Wednesday

Blómkál, svartar baunir, kartöflur, kókosmjólk, tómat, laukur, hvítlaukur, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrisgrjónaheilvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múska, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar, krydd

Fimmtudagur – Thursday

Brokkólí, gulrót, blómkál, nípa, nýrnabaunir, kartöflur, Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], **Vegan 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)], Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrisgrjónaheilvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múska, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar, krydd

Föstudagur – Friday

Oumph [Vatn, sojaprótein duft, repjuolía, ilmefni, salt, maltoextrakt, grænmeti (laukur, gulrætur, tómat), sykur], pítubrauð [Hveiti, vatn, sykur, ger, sesamfræ, repjuolía, salt, glúkósi, ýruefni (E472e), hveitiglúten, mjölmeðhöndlunarefni (E300), ensím. Framleitt í fyrirtæki þar sem unnið er með soja, hnetur,egg og mjólkurafurði] **Vegan 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)], salt, pipar, krydd

(G) – Glúten/Gluten (H) – Hnetur/Peanuts - (S)- Soya/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