

## Fyrirtækjapjónusta Kokkanna

### Vegan réttir – vegan courses 20. – 24. nóvember

#### Mánudagur – Monday

“Ratatouille” Kúrbítur, blómkál, brokkólí, rauðlaukur, hvítlaukur og paprika í döðlu- og rósmarínsósu ásamt kartöflum

“Ratatouille” Zucchini, cauliflower, broccoli, red onion, garlic and bell pepper in dates- and rosemary sauce served with potatoes

#### Þriðjudagur - Tuesday

Spaghetti vegan bolognese (S,G)

Spaghetti vegan Bolognese (S,G)

#### Miðvikudagur – Wednesday

Brokkólígratín – Ostagratínerað sætkartöflu- og baunamauk með brokkólí bitum ásamt kartöflum

Broccoli au gratin – Cheese covered sweet potato- and bean mash with broccoli chunks served with potatoes

#### Fimmtudagur – Thursday

Vegan snitzel með sveppasósu og sætkartöflumús

Vegan snitzel with mushroom sauce and mashed sweet potatoes

#### Föstudagur – Friday

Bakað „BRICK“

með steiktu hvítkáli, gulrótum, rófum, kjúklingabaunum, sætum kartöflum, papriku og spínati borið fram með mangó-, karrý- og kókossósu (G)

Baked “BRICK”

With fried cabbage, carrots, turnip, chick peas, sweet potatoes, bell pepper and spinach served with mango-, curry- and coconut sauce (G)

(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 – Ingredients descriptions

Í eldhúsi Kokkanna er 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

Kúrbítur, blómkál, brokkoli, rauðlaukur, gulrætur, paprika, tómat, kartöflur, döðlur, hvítlaukur,

**Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], rosmarín, salt, pipar

### Þriðjudagur – Tuesday

**Oumph hakk** [vatn, **sojaprótein** (24,6%, olía, salt, krydd, brendur sykur), tómat, svartar baunir, nýrnabaunir, hrísgrjón, tómatpúrta, laukur, hvítlaukur, grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], gulrót, rófa, eplasafi, salt, pipar, hveiti

### Miðvikudagur - Wednesday

Brokkólí, sætar kartöflur, kjúklingabaunur, svartar baunir, nýrnabaunir, kartöflur, Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], kartöflur, vegan ostur: [Vatn. Kókosolía (24%), umbreytt sterkja, Sterkja, Sjávarsalt, Bragðefni; ólífu Extract, litarefni; B-karótín, Vítamín B12], hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

### Fimmtudagur – Thursday

Snitsel [Vatn, raspur 18% (cornflakes (mais, salt, sykur), mais hveiti, mais sterkja, kartöflusterkja, xanthan gum), **soja prótein 14 %**, sólkjarnaolía, hafrakjarnar, salt, náttúruleg bragðefni, methyl cellulose, maltodextrin], sveppir, vegan rjómi [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], sætar kartöflur, repjuolía, salt, pipar, krydd

### Föstudagur – Friday

Kjúklingabaunir, rófur, gulrót, hvítkál, sætar kartöflur, paprika, spínat, mango, kókosmjólk, kartöflur, Karry: [túrmerik, kóríander, dillfræ, múskat, eldpipar], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hveiti, olía vatn, hvítlaukur, salt, pipar, vatn

**(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**