

## Fyrirtækjaþjónusta Kokkanna

### Vegan réttir – vegan courses 12. – 16. febrúar

#### Mánudagur – Monday

Kartöflu og rauðrófubuff með linsubaunum ásamt kryddjurtakartöflum

Potato and beets rissole with lentils served with herb spiced potatoes

#### Þriðjudagur - Tuesday

Sætkartöflubollur með karrýsósu og hrísgrjónum (G)

Sweet potato balls with currysauce and rice (G)

#### Miðvikudagur – Wednesday

Krydduð buff með kartöflum, kjúklingabaunum, svartbaunum og rótargrænmeti ásamt sinneps mæjó

Spiced rissole with potatoes, chicken peas, black beans and root vegetables served with mustard mayo

#### Fimmtudagur – Thursday

Hvítbauna og rótargrænmetis hnetu steik með kartöflum og kaldri dressingu

White kidney bean and root vegetable cashew steak with potatoes and cold dressing

#### Föstudagur – Friday

“Pulled BBQ vegan” samloka með sýrðu rauðkáli, “vegan spicy-mæjó” ásamt kartöflubátum (G,S)

Pulled BBQ vegan sandwich with pickled cabbage, vegan spicy-mayo served with potato wedges (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

## Innihaldslýsingar – Ingredients

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

Kartöflur, linsubaunir, rauðrófur, laukur, **grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **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)], **sinnep**: [Vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd (þ.á.m. laukur)], hvítlaukur, salt, pipar,

### Þriðjudagur - Tuesday

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

### Miðvikudagur - Wednesday

Svartar baunir, kjúklingabaunir, kartöflur, rötargrænmeti, 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)], **sinnep** [Vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd (þ.á.m. laukur)], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), **ger**, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar

### Fimmtudagur – Thursday

Hvítar baunir, rötargrænmeti, **cashew hnetur**, sætar kartöflur, paprika, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], krydd, 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)], kartöflur, **soja sósa** [sojabaunir, hveiti, vatn, salt], döðlur

### Föstudagur – Friday

**Pulled BBQ vegan** [vatn, **sojamjöl** (23%), repjuolía, krydd, laukur, salt, hvítlaukur, eplapykni, púðursykur, náttúruleg bragðefni], **BBQ** [vatn, tómatpúrta, sykur, **sinnep** (vatn, **sinnepsfræ**, sykur, edik, salt, krydd), eplapykni, paprika, karmelapur sykur, salt, tómat, laukur, hvítlaukur, svartur pipar, cayennepipar], rauðkál, **sinnepsfræ**, agúrur, sykur, edik, **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)], **sinnep** [Vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd (þ.á.m. laukur)], kartöflur, hvítlaukur, salt, svartur 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