

Fyrirtækjajónusta Kokkanna Vegan réttir – vegan courses

18. – 22. mars 2024

Mánudagur – Monday

Falafel með tagine sósu og cous-cous (G)

Falafel with tagine sauce and cous-cous (G)

Þriðjudagur - Tuesday

Polentu- og linsubaunabollur með sesam sósu og kartöflum (G,S)

Polenta- and lentil balls with sesame sauce and potatoes (G,S)

Miðvikudagur – Wednesday

**Blómkáls og svartbaunapottréttur með kókosmjólk, tómat,
hvítlauk, lauk og grænmeti**

Cauliflower and black bean stew with coconut milk, tomatoes,
garlic, onion and vegetables

Fimmtudagur – Thursday

Grænmetisbollur með brúnum hrísgrjónum og chili sósu

Veggie tots with brown rice and chili sauce

Föstudagur – Friday

Blómkáls- og möndlubuff með sætum kartöflum og dressingu

Cauliflower- and almond rissole with sweet potatoes and chili dressing

(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], **cous cous** [durum **hveiti**], laukur, hvítlaukur, gulrætur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], krydd, grænmeti, repjuolía, salt, pipar

Þriðjudagur - Tuesday

Linsubaunir, polenta [mais], grænmeti, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], **sojasósa** [sojabunaunir, **hveiti**, vatn, salt], **sesam olía**, kartöflur, repjuolía, kryd, salt, pipar

Miðvikudagur – Wednesday

Blómkál, svartar baunir, kartöflur, kókosmjólk, tómatur, laukur, hvítlaukur, **Grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], 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, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárvíðarlauf], brún hrísgrjón, salt, pipar, krydd

Föstudagur – Friday

Kjúklingabaunir, blómkál, möndlur, sætar kartöflur, **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)- 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