

## Fyrirtækjapjónusta Kokkanna

### Vegan matseðill vikunnar 8. – 12. júlí

#### Mánudagur – Monday

Fyllt paprika með quinoa og linsubaunum ásamt kaldri dressingu  
Stuffed bell pepper with quinoa and lentils served with cold dressing

#### Þriðjudagur - Tuesday

„Ekki kjúklingur“ Chasseur ásamt ofnbökuðum kartöflum (S)  
“Not chicken” Chasseur served with roasted potatoes (S)

#### Miðvikudagur – Wednesday

Enchilada með tómát, baunasalati og osti ásamt bulgur salati (G)  
Enchilada with tomato, beansalad and cheese served with bulgur salad (G)

#### Fimmtudagur – Thursday

Grænmetis massaman karrý með hrísgrjónum  
Vegetable massaman curry with rice

#### Föstudagur – Friday

Spaghetti Arriabbiata – Heit tómatsósa með kirsuberjatómötum og hvítum baunum  
ásamt hvítlauksbrauði (G)  
Spaghetti Arriabbiata – Hot tomato sauce with cherry tomatoes and cannellini beans  
served with garlic bread (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

Paprika, quinoa, linsubaunir, laukur, hvítlaukur, tómatur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **majónes** [repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, **sinneþ**(vatn, edik, sykur, **sinneþfræ**, salt, krydd, bragðefni), **sinneþduft**, krydd, rotvarnarefni (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)], krydd, repjuolía, salt, pipar

### Þriðjudagur - Tuesday

"**Ekki kjúklingur**" [Vatn, **sojaprótein duft**, repjuolía, ilmefni, salt, maltoextrakt, grænmeti (laukur, gulrætur, tómatur), sykur], kartöflur, **rauðvín** [rauðvín, salt, ilmefni. **Inniheldur súlfít**], **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, **grænmeti**(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], tómatur purée, sveppir, laukur, hvítlaukur, timian, repjuolía, krydd, salt, pipar

### Miðvikudagur - Wednesday

**Tortillur** [**Hveiti**, vatn, repjuolía, glycerine, pálmáfiti, sykur, salt, lyftiefni (E450i, E500ii), rotvarnarefni (E296), bindiefni (E471), rotvarnarefni (E412, E466, E202, E282)], tómatur, **grænmetiskraftur** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], vegan ostur [Vatn, fullhert páлмаolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], grænmeti, svartarbaunir, nýrnabaunir

### Fimmtudagur – Thursday

Sætar kartöflur, massaman karrý [Tómatar, rauður chili, hvítlaukur, skarlottu laukur, salt, sítrónugras, kúmen, kóríanderfræ, engifer], kjúklingabaunir, strengjabaunir, laukur, hrígrjón

### Föstudagur – Friday

**Spaghetti** [durum hveiti, vatn], kirsuberjatómatar, tómatar, hvítlaukur, hvítar baunir, chili pipar, **brauð** [**Hveiti**, vatn, ger, salt, **hveiti glúten**], repjuolía, krydd, salt, pipar