

Fyrirtækjaþjónusta Kokkanna

**Vegan réttir – vegan courses**

**2. – 6. desember 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**

Polenta- and lentil balls with sesam sauce and potatoes

**Miðvikudagur – Wednesday**

**Blómkáls- og svartbauna pottréttur með kókosmjólk, tómát, hvítlauk, lauk og grænmeti**

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

**Fimmtudagur – Thursday**

**Grillað bragðmikið blómkál með hummus og chimichurri**

Roasted and spiced cauliflower with hummus and chimichurri

**Föstudagur – Friday**

**Steikt hrísgrjón með tofu toppað með karrý-lime hnetum (S,G,H)**

Fried rice with tofu topped with curry-lime nuts (S,G,H)

(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, lárviðarlauf], 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, lárviðarlauf], **sojasósa** [**sojabaunir**, **hveiti**, vatn, salt], **sesam** olía, kartöflur, repjuolía, krydd, 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, lárviðarlauf], salt, pipar, krydd

### Fimmtudagur – Thursday

Blómkál, kjúklingabaunir, **tahini** [**sesam** mauk], ólífuolía, hvítlaukur, kryddjurtir, chil pipar, edik, sítrónusafi, salt, pipar

### Föstudagur – Friday

Hrísgrjón, **tofu** [**SOJABAUNIR** (70%), vatn, steinefnasalt (nigari)], mais, grænertur, vorlaukur, **sesamolía**, **sojasósa** [**sojabaunir**, **hveiti**, vatn, salt], karrý [rauður eldþipar, shallotlaukur, hvítlaukur, sítrónugras, salt, engifer, turmerik, cumin, koriander fræ, kanill, múskat], grænmeti, limesafi, **kasjúhnetur**, krydd, salt, 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