

Fyrirtækjaþjónusta Kokkanna

Vegan réttir – vegan courses

30.Júní – 4. Júlí

Mánudagur – Monday

Fyllt paprika með kjúklingabaunum, gulrótum, brokkólí, blómkáli, sveppum og grænmeti ásamt Aioli

Stuffed bell pepper with chickpeas, carrots, broccoli, cauliflower, mushrooms and vegetable served with Aioli

Þriðjudagur - Tuesday

Grænmetis „Ragut“ með sveppum, spínati, nýrna baunum og lauk ásamt cous cous

Vegetable ragut with mushrooms, spinach, kidney beans and onion with cous cous

Miðvikudagur – Wednesday

Brokkólí- og blómkálsbollur með hrísgrjónum og soja- og sesam sósu (S)
Veggie tots with rice and soy- and sesame sauce (S)

Fimmtudagur – Thursday

Svartbaunasteik með villisveppasósu, sykurbrúnuðum kartöflum og mais (H)
Blackbeansteak with wild mushroom sauce, caramel glazed potatoes and sweet corn (H)

Föstudagur – Friday

Taco skeljar með vegan hakki og salsa (S)
Taco shells with vegan mincemeat and salsa (S)

(G) – Glúten/Gluten (H) – Hnetur/Peanuts (S)- Soya/Soya

Vinsamlegast athugið að við 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 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

Paprika, kjúklingabaunir, sveppir, brokkoli, blómkál, laukur, tómatur, hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

Þriðjudagur – Tuesday

Sveppir, nýrnabaunir, tómatur, kókosmjólk, **cous cous** [durum hveiti], laukur, gulrót, nipa, spínat, **grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

Miðvikudagur – Wednesday

Grænmetisbollur [Blómkál, kartöflur, brokkólí, vatn, sterkja, laukur, sólblómaolía, kartöfluflögur, salt, spínatduft], **soja sósa** [vatn, **sojabaunir**, **hveiti**, salt, rotvarnarefni], **sesam olía**

Fimmtudagur – Thursday

Svartar baunir, sveppir, **kasjúhnetur**, kartöflur, sykur, villisveppir, kókosmjólk, gulrætur, **grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt og pipar

Föstudagur – Friday

Vegan hakk [vatn, **soja prótein** (26%), repjuolía, laukur, salt, krydd, náttúruleg bragðefni, brendur sykur], tómatur, taco skeljar [Mais hveiti (74%)], salsa sósa [Tómatar, tomatpúrri (tómatþykkni, vatn), laukur, jalapeno, tómat safi, vatn, grænn chili, minna en 2% salt, edik, hvítlaukur, kalsíum klóríð, sítrussýra, xanthan gúmmi, paprika, krydd], grænmeti, krydd, repjuolía, salt og pipar

(G) – Glúten/Gluten (H) – Hnetur/Peanuts (S)- Soyja/Soya

Vinsamlegast athugið að við notum mikinn lauk og hvítlauk í okkar vegan rétti
Please note that we use a lot of onion and garlic for our vegan courses