Kokkarnir
VEISLUÞJÓNUSTA

Fyrirtækjaþjónusta Kokkanna

Vegan réttir – Vegan courses

9. – 13. nóv

Mánudagur – Monday

Falafel með tagine sósu og hrísgrjónum

Falafel with tagine sauce and rice (G)

Þriðjudagur - Tuesday

Spínatlasagna með pestói (H,G)

Spinach lasagna with pesto (H,G)

Miðvikudagur – Wednesday

Fyllt paprika með quinoa, baunum, tómat og grænmeti ásamt kaldri dressingu

Stuffed bell peppers with quinoa, beans and cold dressing

Fimmtudagur – Thursday

Grænmetis massaman karrý með hrísgrjónum

Vegetable Massaman curry with rice

Föstudagur – Friday

Píta með vegan hakki og rösti(G)

Pita with vegan hakk and rösti(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

KOKKARNIR VEISLUÞJÓNUSTA

Innihaldslýsingar – Ingredient's descriptions

Í eldhúsi Kokkanna eru notuð hráefni sem geta valdið ofnæmi eins og hnetur, mjólk, egg, baunir og ýmiskonar fræ.

In our kitchen we use products that can cause allergy such as peanuts, milk products, eggs, beans and seeds.

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

Vegan réttur: kartöflur, tómatur, kókosmjólk, **lasagnablöð** [**durum hveiti**], spínat, laukur, cayenne pipar, basil, **cahew hnetur**, ólífuolía, hvítlaukur, krydd, salt, pipar

Miðvikudagur – Wednesday

Paprika, quinoa, baunir, grænmeti, tómatur, laukur, hvítlaukur, **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, sinnep(vatn, edik, sykur, sinnepsfræ, salt, krydd, bragðefni), **sinnepsduft**, krydd, rotvarnarefi (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)], krydd, kryddjurtir, salt, pipar

Fimmtudagur – Thursday

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

Föstudagur – Friday

Vegan hakk: [Vatn, baunaprótein, repjuolía, kókosfita, laukur, trefjar, þykkingarefni, bragðefni, maltodextrin, krydd, grænmetisduft (laukur, gulrót, tómatur, hvítlaukur), litarefni (rauðrófa), brendur sykur, bindiefni, vítamín B12], ,Pítubrauð: [**Hveiti**, vatn, 3% súrdeig (vatn, hveiti, súrdeigs gerlar, ger), ger, sykur, edik, repjuolía, salt, gerjað rúghveiti, rotvarnarefni (E282, E200)], Vegan mæjónes **[**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)**]**

(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