

Fyrirtækjaþjónusta Kokkanna

Vegan réttir – vegan courses 17. - 21. janúar

Mánudagur – Monday

“Ratatouille”

Kúrbítur, blómkál, brokkólí, rauðlaukur, hvítlaukur, gulrætur og paprika,
í döðlu og rósmaínsósu

“Ratatouille”

Zucchini, cauliflower, broccoli, red onion, garlic, carrots and paprika
in dates and rosemary sauce

Þriðjudagur - Tuesday

Blómkáls og möndlubuff með hrísgrjónum og dressing
Cauliflower and almond rissole with rice and dressing

Miðvikudagur – Wednesday

Brokkólígratín

ostgratínerað sætkartöflu og baunamauk með brokkólí bitum
Broccoli “Au gratin”

Broccoli chunks, sweet potatoes and bean stew

Fimmtudagur – Thursday

Bakað „BRICK“

með steiktu hvítkáli, gulrótum, rófum, kjúklingabaunum, sætum kartöflum, papriku og
spínati borið fram með mangó-karrý og kókossósu (G)

Baked “BRICK”

With fried cabbage, carrots, beets, chicken beans, sweet potatoes, paprika and spinach.
Served with mango-curry and coconut milk sauce (G)

Föstudagur – Friday

Köld vefja með döðlumauki, spínati,

aspas, mangói, sveppum og gulrótum ásamt steiktu rauðkáli og sætri eldþiparsósu (G)

Cold wrap with date puree, spinach, asparagus, mango, mushrooms and carrots served
with fried red cabbage and sweet chili sauce (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

Kúrbítur, blómkál, brokkoli, rauðlaukur, gulrætur, paprika, tómatur, kartöflur, döðlur, hvítlaukur,

Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellery**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], rosmarín, salt, pipar

Þriðjudagur - Tuesday

Blómkál, kjúklingabaunir, möndlur, hrísgrjón, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellery**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **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)], hvítlaukur, salt, pipar, krydd

Miðvikudagur - Wednesday

Brokkólí, sætar kartöflur, kjúklingabaunur, svartar baunir, nýrnabaunir, Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], kartöflur, vegan ostur: [Vatn. Kókosolía (24%), umbreytt sterkja, Sterkja, Sjávarsalt, Bragðefni; ólífú Extract, litarefni; B-karótín, Vítamín B12], hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

Fimmtudagur – Thursday

Kjúklingabaunir, rófur, gulrót, hvítkál, sætar kartöflur, paprika, spínat, mango, kókosmjólk, kartöflur, Karry: [túrmerik, kóríander, dillfræ, múskat, eldpipar], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhveiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellery**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hveiti, olía vatn, hvítlaukur, salt, pipar, vatn,

Föstudagur – Friday

Aspas, sveppir, gulrót, spínat, mango, döðlur, rauðkál, engifer, eplasafi, hveiti, vatn, olía, sykur, eldpipar, hrísgrjón, 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