

Fyrirtækjaþjónusta Kokkanna

Vegan réttir – vegan courses

16. – 20. maí

Mánudagur – Monday

Tofu „Teriyaki“

Tofu með hrísnúðlum, blaðlauk, sveppasoði, chilli, engiferi, hvítlauk og teriyaki sósu (S)

Tofu with rice noodles, leek, mushroom broth, chili, ginger, garlic and teriyaki sauce (S)

Þriðjudagur - Tuesday

Indverskur baunapottur með steinseljukartöflum, dressingu og brauði (G)

Indian bean stew with parsley potatoes, dressing and bread (G)

Miðvikudagur – Wednesday

Spínatlasagna með pestói, salati og brauði (G)

Spinach lasagna with pesto, salad and bread (G)

Fimmtudagur – Thursday

„Chili con Zucchini“ Kúrbítur, kjúklingabaunir, tómatur, hvítlaukur, eldpipar og paprika
borið fram með nachosi og kartöflum

“Chili con Zucchini” Zucchini, chickpeas, tomatoes, garlic, chili and paprika with nachos
and potatoes

Föstudagur – Friday

Chili og kúmenkrydduð buff með kartöflum, kjúklingabaunum, svartbaunum, sellerírót
og gulrótum ásamt sinneps mæjó

Chili and cumin spiced rizzole with potatoes, chickpeas, black beans, celery root and
carrots with mustard mayo

(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

Hrísgrjónanúðlur, **tófú**: [vatn, **sojabauir 48%**, E516], sveppir, blaðlaukur, laukur, paprika, eggaldin, kúrbítur, **Teriyaki sósa**: [sojasósa (**sojabaunir**, **hveiti**, vatn, salt), sykur, síróp, engifer safi, eplasafi, hrísgrjónavín, maizena, edik, sesamolía, hvítlaukur, engifer, laukur, (E330), (E415), (E202), (E211)], eldpirar, engifer, hvítlaukur, **Grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar, krydd

Þriðjudagur – Tuesday

Kjúklingabaunir, rôtargrænmeti, tómatur, kókosmjólk, kartöflur, **Tandoori krydd**: [Salt, karrý (turmerik, koriander, fenugreek, dillfræ, negull, chili), cumminfræ, laukur, hvítlaukur, kóriander, náttúrleg bragðefni, cayenne pipar, svartur pipar, engifer, kanil, kekkingarvörn E551, litarefni (paprikuextract), negull, sykur, sítrónusýra, sítrónubragðefni], **Grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar, krydd, steinselja

Miðvikudagur – Wednesday

Tómatur, karöflur, laukur, spínat, linsubaunir, kókosmjólk, hveiti, olía, panang karrý, **grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], chili, edik, salt, pipar

Fimmtudagur – Thursday

Kjúklingabaunir, paprika, eggaldin, kúrbítur, tómatur, kartöflur, **Grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], eldpirar, hvítlaukur, nachos, salt, pipar, krydd

Föstudagur – Friday

Svartar baunir, kjúklingabaunir, kartöflur, sellerýrót, gulrót, **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)], **sinnep**: [Vatn, edik, sykur, **sinnepsfræ**, salt, krydd (þ.á.m. laukur)], **Grænmetiskraftur**: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **Sellerý**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar, krydd