

Fyrirtækjaþjónusta Kokkanna

**Vegan réttir – vegan courses**

**8. – 12. ágúst**

**Mánudagur – Monday**

**Falafel með "baba ghanoush" dressingu ásamt hrísgrjónum, og salati (G)**

**Falafel, baba ghanoush, served with rice and salad (G)**

**Þriðjudagur - Tuesday**

**Sætkartöflu, papriku og baunabollur með kaldri dressingu og hrísgrjónum**

**Sweet potato, paprika and bean balls with cold dressing and rice**

**Miðvikudagur – Wednesday**

**Karrý, blómkáls og svartbaunapottréttur með kókosmjólk, tómát,**

**hvítlauk, lauk og grænmeti ásamt ofnsteiktum kartöflum**

**Curry, cauliflower and black bean stew with coconut milk, tomatoes,**

**garlic, onion and vegetables served with baked potatoes**

**Fimmtudagur – Thursday**

**Blómkáls og möndlubuff með salati, sætum kartöflum og dressing (G)**

**Cauliflower and almond rissole with salad, sweet potatoes and dressing (G)**

**Föstudagur – Friday**

**Grænmetisgratín með kartöflum og salati**

**Vegetable "Au gratin" with potatoes and salad**

**(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], hrísgrjón eggaldin, hvítlaukur, kartöflur, olía, , salt, pipar, krydd

### Þriðjudagur - Tuesday

Sætarkartöflur, kjúklingabaunir, paprika, hrísgrjón, **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

Blómkál, svartar baunir, kartöflur, kókosmjólk, tómat, laukur, hvítlaukur, Karry: [túrmerik, kóríander, , dillfræ, múskat, eldþipar], **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

Kjúklingabaunir, blómkál, möndlur, sætar kartöflur, **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)], salt, pipar, krydd

### Föstudagur – Friday

Brokkólí, gulrót, blómkál, nípa, nýrnabaunir, kartöflur, Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni]  
**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)], **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

(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