

Fyrirtækjaþjónusta Kokkanna

Vegan matseðill vikunnar 26. – 30. september

Mánudagur – Monday

Grænmetisþottur með sveppum, spínati, nýrna baunum og lauk
ásamt kartöflum

Vegetable stew with mushrooms, spinach, kidney beans
and onion with rice

Þriðjudagur - Tuesday

Byggotto með grænmeti og baunum í kókoskarrýsósu og brauði (G)

Risotto made from barley with vegetables and beans, in a coconut curry sauce,
served with bread (G)

Miðvikudagur – Wednesday

Grænmetisvefja með linsubaunum, sveppum, spínati og satay sósu (G)-(H)

Vegetable wrap with lentils, mushrooms, spinach and satay sauce (G)-(H)

Fimmtudagur – Thursday

Sætkartöflu og Oumph pottréttur með rótargrænmeti (S)

Sweet potato and Oumph stew with root vegetables (S)

Föstudagur – Friday

Spínat-karrý og bauna pottréttur með hrísgrjónum og brauði (G)

Spinach-curry and bean casserole with rice and bread (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

Sveppir, nýrnabaunir, tómatur, laukur, rôtargrænmeti, laukur, hvítlaukur, kartöflur, Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni],

Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

Þriðjudagur - Tuesday

Bygg, svartar baunir, kókosmjólk, laukur, hvítlaukur, paprika, eggaldin, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], salt, pipar, krydd

Miðvikudagur - Wednesday

Linsubaunir, sveppir, tómatur, gulrót, sellerýrót, nípa, laukur, spínat, **salthnetur**, **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hvítlaukur, eldpipar, salt, pipar, krydd.

Fimmtudagur – Thursday

sætar kartöflur, **Oumph** [vatn, sojaprótein (24,6%, olía, salt, krydd, brendur sykur], nípa, gulrót, sellerýrót, tómatur, Vegan rjómi: [Vatn, fullhert pálmaolía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hvítlaukur, salt, pipar

Föstudagur – Friday

Blómkál, svartar baunir, nýrnabaunir, kókosmjólk, gulrætur, nípa, sellerýrót, laukur, tómatur, hrísgrjón, **grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilheiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], hvítlaukur, salt, pipar, krydd