

## Fyrirtækjaþjónusta Kokkanna

### Vegan réttir – vegan courses

21. – 25. nóvember 2022

#### Mánudagur – Monday

##### Eggaldin ragú

Eggaldin, sveppir, gulrætur, sætar kartöflur, svartar baunir,  
tómatar og döðlur ásamt balsamik-soja gljáa

##### Eggplant ragu

Eggplant, mushrooms, carrots, sweet potatoes, black beans,  
tomatoes and dates with a balsamic-soja glaze

#### Þriðjudagur – Tuesday

##### Marokkóskt Oumph með grænmeti og hrísgrjónum (S)

Maroccan Oumph with vegetables and rice (S)

#### Miðvikudagur – Wednesday

##### Spínatlasagna með pestói, (G)

Spinach lasagna with pesto (G)

#### Fimmtudagur – Thursday

##### Grænmetis wellington með sætum kartöflum og baunum ásamt sveppasósu (G)

Vegetable wellington with sweet potatoes and mushroom sauce (G)

#### Föstudagur – Friday

##### Panneraðir vegan naggar með mac and cheese(S)

Vegan nuggets with mac and cheese (S)

(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

Svartar baunir, sveppir, paprika, eggaldin, tómatur, laukur, sætar kartöflur hvítlaukur, kartöflur, Vegan rjómi: [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni], ], **Grænmetiskraftur:** [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf], **sojasósa:** [sojabauinir, hvæiti, vatn, salt], hvítlaukur, salt, pipar, krydd.

### Þriðjudagur – Tuesday

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

### Miðvikudagur - Wednesday

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

### Fimmtudagur – Thursday

Vegan Réttur: Baunir, grænmeti, sætarkartöflur, sveppir, hvítlaukur Grænmetiskraftur: [Sjávarsalt, hrísgrjónaheilhvæiti, grænmeti(11%): (laukur(3,5%), gulrót(3,4%), **sellerí**, bakaður laukur, nípa), ger, sólblómaolía, túrmerik, steinselja, múskat, pipar, lárviðarlauf] Smjördeig(hvæiti, olía, vatn, salt(E471)Vegan rjómi: [Vatn, fullhert páлмаоlía, glúkóssýróp, hleypiefni (E435; E471; E475), sterkja, bindiefni (E464; E466), salt, bragðefni]

### Föstudagur – Friday

Vatn, prótein ,repjuolía, glúteín frít brauð, maissterkja, laukur, salt, grænmeti, krydd pasta, vegan ostur