

# Veganer Menu

## UGE 44 - Mandag

### DET LUNE

Perlebygotto med gulerødder, urter og grønkål<sup>(1,7,10,11,13,15)</sup>

### DET GRØNNE

Tomat, bladselleri, kinaradise, rødløg, agurk, mynte og persillepesto<sup>(15)</sup> Toppet med mizuna

Mørkt maltbrød<sup>(1)</sup>

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebsdyr, 6. Mælk, 7. Soja, 8. Sesam, 9. Nødder, 10. Selleri, 11. Sennep, 12. Lupin, 13. Svovldioxid, 14. Bløddyr, 15. Hvidløg



Får I for meget mad?

Skriv det til os, så vi sammen kan bekæmpe madspild.  
torvekoekken@torvekoekken.dk



JESPERS TORVEKØKKEN

# Veganer Menu

## UGE 44 - Tirsdag

### DET LUNE

Lun couscous med stærke krydderier, okra, søde frugter, nødder, persille og mynte. Serveret med appelsin chutney<sup>(1,13,15)</sup>

### DET GRØNNE

Salat af broccoli, majs, rosiner og lucernespirer<sup>(7)</sup>

Graham- og hørfrøbrød<sup>(1)</sup>

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebsdyr, 6. Mælk, 7. Soja, 8. Sesam, 9. Nødder, 10. Selleri, 11. Sennep, 12. Lupin, 13. Svovldioxid, 14. Bløddyr, 15. Hvidløg



Får I for meget mad?

Skriv det til os, så vi sammen kan  
bekæmpe madspild.  
torvekoekken@torvekoekken.dk



JESPER TORVEKØKKEN



# Veganer Menu

## UGE 44 - Onsdag

### DET LUNE

Græsk moussaka af skiveskåret kartofler, løg, auberginer, hvidløg, tomater, squash og cremet ostesauce<sup>(1,7,10,15)</sup>

### DET GRØNNE

Tomat- og ærtesalat med rucola, ristede kerner og balsamicoglance<sup>(13)</sup>

Filonebrød<sup>(1)</sup>

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebsdyr, 6. Mælk, 7. Soja, 8. Sesam, 9. Nødder, 10. Selleri, 11. Sennep, 12. Lupin, 13. Svovldioxid, 14. Bløddyr, 15. Hvidløg



**Får I for meget mad?**

Skriv det til os, så vi sammen kan  
bekæmpe madspild.  
[torvekoekken@torvekoekken.dk](mailto:torvekoekken@torvekoekken.dk)



JESPERS TORVEKØKKEN

# Veganer Menu

## UGE 44 - Torsdag

### DET LUNE

Marokkansk gryderet med kikærter, spinat, peberfrugt og kartofler<sup>(1,10,13,15)</sup>  
Serveret med basmatiris

### DET GRØNNE

Kålsalat med æbler, ananas, chili og spirer<sup>(7)</sup>

Græskar halloween kage<sup>(1,9)</sup>

Kartoffelbrød<sup>(1)</sup>

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebsdyr, 6. Mælk, 7. Soja, 8. Sesam, 9. Nødder, 10. Selleri, 11. Sennep, 12. Lupin, 13. Svovldioxid, 14. Bløddyr, 15. Hvidløg



**Får I for meget mad?**

Skriv det til os, så vi sammen kan  
bekæmpe madspild.  
[torvekoekken@torvekoekken.dk](mailto:torvekoekken@torvekoekken.dk)



JESPERS TORVEKØKKEN



# Veganer Menu

## UGE 44 - Fredag

### DET LUNE

Sød kartoffeltærte med veggie filata ost og rosmarin<sup>(1,7)</sup> Serveret med rucola salat med æbler og røgede mandler<sup>(9,11,13)</sup>

### DET GRØNNE

Mizuna, rucola, bagt selleri og ristede kikærter<sup>(10)</sup>

Bondebrød<sup>(1)</sup>

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebsdyr, 6. Mælk, 7. Soja, 8. Sesam, 9. Nødder, 10. Selleri, 11. Sennep, 12. Lupin, 13. Svovldioxid, 14. Bløddyr, 15. Hvidløg



Får I for meget mad?  
Skriv det til os, så vi sammen kan  
bekæmpe madspild.  
torvekoekken@torvekoekken.dk



JESPER TORVEKØKKEN