

# Laktose- og glutenfri lun ret

## UGE 25 - Mandag

### DET LUNE



Hønsefrikassé med kartofler <sup>(7,10,13,15)</sup>

### DET GRØNNE

Grønne bønner med spidskål, gulerødder og soltørrede tranebær

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

# Laktose- og glutenfri lun ret

## UGE 25 - Tirsdag

### DET LUNE



Chili stegt oksekød og grøntsager. Toppet med koriander <sup>(2,7,8,15)</sup> Serveret med glasnudler vendt i soja <sup>(7)</sup>

### DET GRØNNE

Grøn salat med vandmelon. Toppet med mandler <sup>(9)</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

# Laktose- og glutenfri lun ret

## UGE 25 - Onsdag

### DET LUNE



Citron og peber stegt kalv (2 stk. pr. person) med squash, kartofler og urter fra haven og dildcreme <sup>(2,7,11,13,15)</sup>

### DET GRØNNE

Spidskålssalat med agurk, tomat, majs og rosiner

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

# Laktose- og glutenfri lun ret

## UGE 25 - Torsdag

### DET LUNE



Indisk kylling med buttersauce (2 stk. pr. person) og koriander<sup>(2,7,15)</sup> Serveret med ris

### DET GRØNNE

Broccoli, rucola, syltede rødløg og rosiner<sup>(13)</sup>

Kokostop<sup>(2)</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

# Laktose- og glutenfri lun ret

## UGE 25 - Fredag

### DET LUNE



Italienske kødboller med kalv (3 stk. pr. person) med sauce arabiatta <sup>(2,7,13,15)</sup>  
Serveret med glutenfri pasta

### DET GRØNNE

Frilice, ærter, grønne æbler, veggioost og mild æblecidervinaigrette <sup>(7,8,13)</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