

# Vegetar Menu

## UGE 31 - Mandag

### DET LUNE

Græsk Yemista - langtidsbagte peberfrugter med fyld af quinoa, urter og grønt<sup>(10,15)</sup>. Serveret med fladbrød<sup>(1)</sup> og urtecreme<sup>(6,15)</sup>

### DET GRØNNE

Hvide bønner, kikærter, rødløg, peberfrugt og koriander samt en chili- og limes dressing

italiensk kernebrød<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

# Vegetar Menu

## UGE 31 - Tirsdag

### DET LUNE

Pizza lavet på polentabunde med kartofler, hvidløgsstegte artiskokker, oliven, mozzarella og rosmarin<sup>(6,15)</sup>

### DET GRØNNE

Blomkåls Couscous med karry og rød quinoa samt hakket persille og æblevinagrette<sup>(11,13)</sup>

Valnøddebrød<sup>(1,9)</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. Svovdioxid, 14. Bløddyr, 15. Hvidløg



Får I for meget mad?

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



JESPERS TORVEKØKKEN

# Vegetar Menu

## UGE 31 - Onsdag

### DET LUNE

Chana Garam Masala med kikærter og grønt, kokosmælk og ingefær. Toppet med chili og ristet kokos<sup>(1,6,10,15)</sup>. Serveres med ris

### DET GRØNNE

Pastasalat med romesco, babyspinat og oliven<sup>(1,9,15)</sup>

Græskar- og ingefærbrød<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

# Vegetar Menu

## UGE 31 - Torsdag

### DET LUNE

Squashfrikadeller vendt i havregryn og smagt til med rødløg, basilikum og paprika. Serveres med kartofler samt dildcreme

### DET GRØNNE

Rødkålssalat med honningmelon, valnødder, tranebær og appelsinvinaigrette<sup>(9,13)</sup>

Appelsin- og hindbærkage<sup>(1,2,6,9)</sup>

Ciabattabrød<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

# Vegetar Menu

## UGE 31 - Fredag

### DET LUNE

Vegetariske tortillas med kidneybønner og sprødt grønt. Toppet med jalapenos. Serveres med chimichurri<sup>(1,10,15)</sup>

### DET GRØNNE

Torvets salater med ærter, æbler, peberrod og hvid balsamico vinagrette<sup>(11,13)</sup>

Chiabrød<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