

Vegetar Menu

UGE 44 - Mandag

DAGENS LUNE RET

Perlebygotto med gulerødder, urter og grønkål^(1,6,10,11,13,15)

KREATIVE SALATER

Tomat, bladselleri, kinaradise, rødløg og agurk, mynte og persillepesto⁽¹⁵⁾
Toppet med mizuna

Torvets blandede salater med dild, fennikel, croutoner og senneps vinaigrette ^(1,11,13)

DET GRØNNE PÅLÆG

Rødbede tzatziki med stykker af ristet brød^(1,6,15)

Grillet tofu med hytteost rørt med karry. Toppet med radiser^(1,2,6,7,11,15)

Hvis tilkøbt: Blandede oste med kiks og marmelade^(1,2,6)

Dagens brød^(1,6,8,9)

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 44 - Tirsdag

DAGENS LUNE RET

Lun couscous med varme krydderier, okra, søde frugter, nødder, persille og mynte. Serveret med appelsin chutney^(1,13,15)

KREATIVE SALATER

Grønne- og røde salater med sorte linser, dild vendte agurker, gulerødder og skyr dressing med urter⁽⁶⁾

Savoykål, rucola, syltede rødløg⁽¹³⁾ bagte auberginer og citronskal

DET GRØNNE PÅLÆG

Æggesalat med karry og karse^(2,6,11,13)

Stegt agurk med dildcreme og edamamme^(6,7)

Hvis tilkøbt: Oste med peberfrugt og timian⁽⁶⁾

Dagens brød^(1,6,8,9)

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 44 - Onsdag

DAGENS LUNE RET

Græsk moussaka af skiveskåret kartofler, løg, auberginer, hvidløg, tomat, squash og cremet ostesauce^(1,2,6,10,15)

KREATIVE SALATER

Tomat-og ærtesalat med rucola, ristede kerner, plukket feta⁽⁶⁾ og balsamicoglance⁽¹³⁾

Bagte farvede gulerødder med babyspinat, parmesan og honning vinaigrette^(6,11,13)

DET GRØNNE PÅLÆG

Rygeostsalat med rødløg, drueagurk, dild^(2,6,11,13) og sprødt rugbrød⁽¹⁾
Kartoffelfrittata med mix af krydderurter^(2,6)

Hvis tilkøbt: Blandede oste med hjemmelavet knækbrød og kompot af bær^(1,2,6,8,9)

Dagens brød^(1,6,8,9)

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 44 - Torsdag

DAGENS LUNE RET

Marokkansk gryderet med kikærter, spinat, peberfrugt og kartofler^(1,10,13,15)
Serveret med basmatiris

KREATIVE SALATER

Kålsalat med æbler, ananas, chili og spirer⁽⁷⁾

Peberfrugt, spinat, rug tuille, hvidløgsbagt squash og kerner^(1,8,15)

DET GRØNNE PÅLÆG

Tærte med grønt. Toppet med brøndkarse^(1,2,6)

Gulerodsspread på røde linser⁽¹⁵⁾ og rugsticks

Hvis tilkøbt: Mix af ostebørsens oste med grissini og oliven tapenade^(1,6,15)

Græskar halloween kage^(1,2,6,9)

Dagens brød^(1,6,8,9)

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 44 - Fredag

DAGENS LUNE RET

Sød kartoffeltærte med tre slags ost og rosmarin^(1,2,6) Serveret med rucola salat med æbler og røgede mandler^(9,11,13)

KREATIVE SALATER

Blomkål, majs, dild, babyspinat og yoghurt dressing^(6,11,13)

Mizuna, rucola, bagt selleri og boghvedekerner^(1,10)

DET GRØNNE PÅLÆG

Blinis med røget creme fraiche, saltet agurk og karse⁽⁶⁾

Svampesalat med østershatte, champignon, asparges, ærter og dressing^(6,11,13)

Hvis tilkøbt: Mild hvidkit og blåskimmel med vanillesyltede tomater⁽⁶⁾

Dagens brød^(1,6,8,9)

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