

Vegetar ret

UGE 22 - Mandag

DET LUNE

Spansk fritata med spinat, kartoffel og brændte peberfrugter^(2,6,15) Serveres med aioli^(2,11,13,15)

DET GRØNNE

Gulerodsråkost vendt i citron og florsukker toppet med soltørrede tranebær, tørret melon, valnødder og citronmelisse⁽⁹⁾

Græskar-ingefær brød⁽¹⁾

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 ret

UGE 22 - Tirsdag

DET LUNE

Lasagne^(1,6,10,13,15)

DET GRØNNE

Rucola, fennikel, appelsin, mandler, granataæble og urter som salat⁽⁹⁾

Ciabatta brød⁽¹⁾

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 ret

UGE 22 - Onsdag

DET LUNE

Forårsruller (2 stk. pr. person) med torvets grønt serveres med grøn karry^(1,2,4,7,8,15) og ris.

DET GRØNNE

Nudelsalat med porre, peberfrugt i strimler, peanuts og sweetchilidressing^(1,2,4,13,15)

Chia brød⁽¹⁾

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 ret

UGE 22 - Torsdag

DET LUNE

Græsk inspireret farsbrød af selleri rørt med feta, spinat, løg, hvidløg og urter (2 stk. pr. person) Serveres i rødvin og tomat^(1,2,6,10,13,15)
Hertil lun salat af kartofler med oregano, citron, oliven, soltørret tomat og olivenolie⁽¹⁵⁾

DET GRØNNE

Stegte rodfrugter vendt i persille, med grove salater, ristede nødder og vinaigrette^(9,11,13)

Brownie^(1,2,6,9)

Trekornsbrød⁽¹⁾

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 ret

UGE 22 - Fredag

DET LUNE

Butterdejs indbagt svampe med spinat, valnødder og ricotta^(1,2,6,15) Serveres med bagt ratatouille⁽¹⁵⁾

DET GRØNNE

Salat af snittet rosenkål vendt i hasselnødde vinaigrette og spinat^(9,13)

Landbrød⁽¹⁾

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