

# Vegetar Menu

## UGE 46 - Mandag

### DAGENS LUNE RET

Grillet polenta (2 stk. pr. person) med smag af timian. Serveres med langtidsbagte tomater, grillet squash og glaserede gulerødder. Toppet med parmesan og basilikum<sup>(6,13,15)</sup>

### KREATIVE SALATER

Grøn kål , æble, bagt jordkokker og syltede rødløg<sup>(12,13)</sup>

Blomkål, sennep, mandler og purløg<sup>(9,11,15)</sup>

### DET GRØNNE PÅLÆG

Gulrods spread med friteret fladbrød<sup>(1,2,6,15)</sup>

Hvis tilkøbt: Ost med syltede figner<sup>(6,13)</sup>

Dagens brød<sup>(1,6,8,9)</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



# Vegetar Menu

## UGE 46 - Tirsdag

### DAGENS LUNE RET

Indbagte riskugler (3 stk. pr. person) Serveres med lun salat af bulgur, kikærter, tomat og stærke krydderier<sup>(1,2,6,7,10,15)</sup>

### KREATIVE SALATER

Grillede cougetter, hasselnødder og mynte<sup>(9)</sup>

Bulgur med agurk, vinaigrette på varme krydderier og sesamolie<sup>(1,8)</sup>

### DET GRØNNE PÅLÆG

Tomat med avocado. Toppet med mozzarella og brøndkarse<sup>(6,13)</sup>

Hvis tilkøbt: Dagens ost med oliven<sup>(6,15)</sup>

Dagens brød<sup>(1,6,8,9)</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



# Vegetar Menu

## UGE 46 - Onsdag

### DAGENS LUNE RET

Gnocchi med brunet smør og ristet blomkål. Toppet med mandler og kål<sup>(1,2,6,9,10,15)</sup>

### KREATIVE SALATER

Kikærter, rucola, sorte oliven, soltørrede tomater, honningvinaigrette og saltbakte græskarkerner<sup>(12,13)</sup>

Romaine salat, feta, ristet cashew, oliven og olivenolie<sup>(6,9)</sup>

### DET GRØNNE PÅLÆG

Stykker af spansk fritata anrettet med tomat på stilk<sup>(1,2,6,15)</sup>

Hvis tilkøbt: Chevre chaud med trøffel og pære<sup>(6,13)</sup>

Dagens brød<sup>(1,6,8,9)</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 46 - Torsdag

### DAGENS LUNE RET

Spinat timbale (1 stk. pr. person) Serveres med salat af grønne bønner, grillet squash, tagliatelle med soltørrede tomater, kapers, basilikum og parmesan. Hertil pesto creme<sup>(1,2,6,9,10,13,15)</sup>

### KREATIVE SALATER

Hjertesalat, soyavinaigrette, sesam og agurk<sup>(7,8,12,13)</sup>

Spidskål, yuzu, æble og koriander<sup>(11,12)</sup>

### DET GRØNNE PÅLÆG

Hummus på kikærter, gulerod og løg. Serveres med friteret fladbrød<sup>(1,2,6,15)</sup>

Hvis tilkøbt: Comte, maltsirup og knækbrød<sup>(1,6,8)</sup>

Banankage<sup>(1,2,6)</sup>

Dagens brød<sup>(1,6,8,9)</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



JESPER TORVEKØKKEN



# Vegetar Menu

## UGE 46 - Fredag

### DAGENS LUNE RET

Chana dahl med spinat og feta. Serveres med fladbrød og mango chutney<sup>(1,6,11,13,15)</sup>

### KREATIVE SALATER

Cæsarsalat<sup>(1,6,10,13,15)</sup>

Broccolisalat, tørrede frugter, urter og yoghurt<sup>(6)</sup>

### DET GRØNNE PÅLÆG

Sommersalat<sup>(2,6,10,15)</sup> Serveres med hjemmebagte sprøde croutons<sup>(1)</sup>

Hvis tilkøbt: Ost med kvæde<sup>(6)</sup>

Dagens brød<sup>(1,6,8,9)</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