

Laktose- og glutenfri lun ret

UGE 33 - Mandag

DET LUNE

Lammetagine med løg, gulerødder, selleri, tomat, hvidløg, krydderier og sød frugt ^(10,11,13,15) Serveret med lun tabouleh af blomkål og quinoa med persille

DET GRØNNE

Torvets salater med ananas, edamamebønner og citrusdressing

Chia brød



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 33 - Tirsdag

DET LUNE



Chicken satay af overlår i peanutsbutter sauce (2 stk. pr. person) (4,7,15) og ristet grønt. Serveret med ris

DET GRØNNE

Revet rødbede med honning, æblecidereddike, sultanas, hasselnødder og citronmelisse (9,13)

Malt og solsikkebrød



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 33 - Onsdag

DET LUNE

Hvid fisk med bagte rodfrugter, persille og peberrodssauce ⁽¹⁰⁾
Serveret med kartofler

DET GRØNNE

Grove salater og bagte rodfrugter serveret med druer, røgede mandler og vinaigrette ^(9,10,11,13)

Kartoffelbrød



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 33 - Torsdag

DET LUNE



Kalvecuvette (1 skive pr. person) Serveret med broccoli, fritter af søde kartofler og chilimayo ^(2,11,13)

DET GRØNNE

Melon salat med agurker, peberfrugter og ristet sesam, med dressing på sesam olie, chili og koriander ^(8,13)

Brownie ^(2,9)

Italiensk kernebrød



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 33 - Fredag

DET LUNE



Kalkun i sur/sød sauce med bambus, ananas, gulerødder, bønnespirer og springløg (1 stk. pr. person) Serveret med ris (7,13,15)

DET GRØNNE

Fennikel med squash, majs og radicchio. Serveret med olivenolie og urter

Ciabattabrød



Får I for meget mad?
Skriv det til os, så vi sammen kan
bekæmpe madspild.
torvekoekken@torvekoekken.dk



JESPERS TORVEKØKKEN