

Laktose- og glutenfri lun ret

UGE 34 - Mandag

DET LUNE



Grillet Kylling med rub af citronskal, hvidløg, havsalt og sesam (1 stk. pr. person) Serveret med lun persille quinoa. Samt dressing lavet på sojade og tahin^(7,8,15)

DET GRØNNE

Rucola, blomkål, parmesan, kapers, karse og mandler^(9,13)

Trekornsbrød

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebssdyr, 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

Laktose- og glutenfri lun ret

UGE 34 - Tirsdag

DET LUNE



Lammeculotte (1 stk. pr. person) med sennep, rosmarin og hvidløg. Stegt med knust peber. Samt tomat-basilikum sauce^(10,13,15) og ovnstegte kartofler

DET GRØNNE

Kikærter, syltede rødløg⁽¹³⁾ babyspinat, peberfrugt og karryolie

Landbrød

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

Laktose- og glutenfri lun ret

UGE 34 - Onsdag

DET LUNE

Indisk Dahl med spinat, kikærter⁽¹⁵⁾ Serveret med rispilaw og Tomat chutney^(13,15)

DET GRØNNE

Tomatsalat med oliven, basilikum og olivenolie

Kartoffelbrød

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebssdyr, 6. Mælk, 7. Soja, 8. Sesam, 9. Nødder, 10. Selleri, 11. Sennep, 12. Lupin, 13. Svo addedioxid, 14. Bløddyr, 15. Hvidløg



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 34 - Torsdag

DET LUNE

Stegt oksekød, marineret med brun farin, sesamolie, honning og hvidløg. Vendt med gulerødder, æbler, bønnespire og løg. Toppet med springløg, sesamfrø og chili^(7,8,15) Med nudler⁽²⁾

DET GRØNNE

Broccoli, edamambønner, rosiner og lucernespire⁽⁷⁾

Drømmekage⁽²⁾

Malt-hørfrøbrød

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebssdyr, 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

Laktose- og glutenfri lun ret

UGE 34 - Fredag

DET LUNE



Kylling i gul karry. Toppet med nødder, rød basilikum og sesam^(4,7,8,9,10,13,15)
Serveret med ris

DET GRØNNE

Groft revet squash med ruccola, dild, soltørrede tomater og ristede
solsikkekerner⁽¹⁵⁾

Muslibrød

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebssdyr, 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