

# Vegetar Menu

## UGE 34 - Mandag

### DET LUNE

Indisk korma<sup>(1,2,6,7,10,13,15)</sup> Serveret med vilde ris og syrnede fløde, vendt med mynte<sup>(6)</sup>

### DET GRØNNE

Savoy kål, ærter, radiser og citrus vinaigrette<sup>(13)</sup>

Blomkål, sommerkål. Toppet med blåbær og parmesan<sup>(6)</sup>

### TIL BRØDET

Røget kartoffel, karse og grøn mayonaise<sup>(2,11,13)</sup>

Æggesalat med purløg<sup>(2,6,11,13)</sup>

Hvis tilkøbt: Mix af oste med oliven<sup>(6,15)</sup>

Dagens brød<sup>(1)</sup>

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebsskald, 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](mailto:torvekoekken@torvekoekken.dk)



JESPER TORVEKØKKEN

# Vegetar Menu

## UGE 34 - Tirsdag

### DET LUNE

Røstiburger med tomat, agurk, salat og fritter med chilimayo<sup>(1,2,6,15)</sup>

### DET GRØNNE

Lolo rosa, radisio med æble, bladselleri. Toppet med ristede kikærter

Babyspinat, cherrytomater, springløg, agurk, spirer og rugsmuld<sup>(1)</sup>

### TIL BRØDET

Avocadospread med syltede rødløg og urtesalat<sup>(6,13,15)</sup>

Saltbagt selleri med sesammayo og boghvedekerner. Toppet med urter<sup>(1,2,8,10,11,13)</sup>

Hvis tilkøbt: Mix af oste med marmelade<sup>(6)</sup>

Dagens brød<sup>(1)</sup>

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



JESPER TORVEKØKKEN

# Vegetar Menu

## UGE 34 - Onsdag

### DET LUNE

Cannelonis med svampe, porre, ricotta og nødder. Serveret i cremet tomat sauce og timian<sup>(1,2,6,15)</sup>

### DET GRØNNE

Pastasalat med basilikum, soltørrede tomater og knust feta<sup>(6,9,15)</sup>

Blomkålsrudite med persillepesto, rucola. Toppet med ristede mandler<sup>(9)</sup>

### TIL BRØDET

Humus<sup>(6,8,15)</sup> med friteret fladbrød<sup>(1,2)</sup>

Tomatfad med gedeost, sesam og citron urt<sup>(6,8)</sup>

Hvis tilkøbt: Mix af oste med tapenade og grissini<sup>(1,6)</sup>

Dagens brød<sup>(1)</sup>

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



JESPER TORVEKØKKEN

# Vegetar Menu

## UGE 34 - Torsdag

### DET LUNE

Blomkålsgratin med bagte gulerødder, vendt i quinoa og grov sennep<sup>(1,2,6,11,15)</sup>

### DET GRØNNE

Frilicesalat med flækærter, valnødder og myntedressing<sup>(6,9)</sup>

Broccoli, æbler, druer, sugarsnaps og sød creme<sup>(6,9)</sup>

### TIL BRØDET

Ærtespread med basilikum, bagt tomat og brødchips<sup>(1,6,9,15)</sup>

Bagt aubergine med sesamolie, chili, ristede sorte sesam. Toppet med spirer<sup>(8,15)</sup>

Hvis tilkøbt: Oste med kiks og peberfrugt<sup>(1,2,6,)</sup>

Drømmekage<sup>(1,2,6)</sup>

Dagens brød<sup>(1)</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](mailto:torvekoekken@torvekoekken.dk)



JESPERS TORVEKØKKEN

# Vegetar Menu

## UGE 34 - Fredag

### DET LUNE

Tyrkisk burek med peberfrugter, paprika og fetaost, med bønner og grønt i cremet tomatsose (2,6,10,11,15)

### DET GRØNNE

Bagte squash med, rucola, dild. Toppet med knust rygeost (6,15)

Kartofler med fennikelcrudite, purløg, karse, kapers og sennepsvinaigrette (7,11,13)

### TIL BRØDET

Spread med kidneybeans, peanut og koskoscreme (4,15)

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

Hvis tilkøbt: Oste med druer (6)

Dagens 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



JESPER TORVEKØKKEN