



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## FROKOSTEN UGERNE 21-28

### UGE 21

---

#### Mandag d.20.5

Wokret med nudler, langtidstilberedt oksekød og masser af grøntsager tilsmagt med limesaft og lys soya hertil melonsalat, jordnøddebrød samt chiliolie

Vegetar: nudelret med stegt pak choi og tofu

#### Tirsdag d. 21.5

Nordafrikansk kylling med persille og frisk koriander, hertil kikærteharissa, cous cous salat med peberfrugt og tomater, myntedip og sesambrød

Vegetar: Samosa med hvide bønner, kartofler, persille og frisk koriander

#### Onsdag d. 22.5

Minispareribs med BBQ, light coleslaw, sesamkartofler samt yoghurt dip, timianbrød

Vegetar: Fyldte portobello med kikærter og pecorino

#### Torsdag d. 23.5

Leg med torsk, dips, sprøde salater og lækkert brød

Vegetar: grøntsags tempura med dip og sprøde salater

Kagen: rabarbercrumble med vanillayoghurt

#### Fredag d. 24.5

Buffet med kolde og varme og grønne indslag



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 22

---

### Mandag d.27.5

Tagliatelle al arrabiata med stegt kalkun og forårsløg. Hertil salat med grillede grøntsager i citrus og peber, rosmarinbrød

Vegetar: Kejserhatte i stedet for kalkun

### Tirsdag d 28.5

Kylling "Indian style", spicy med urter og spidskommen. Kokosris, yoghurt dip og surdejsbrød med havsalt

Vegetar: Daal i stedet for kylling

### Onsdag d. 29.5

Buffet til madder med grønne indslag og groft brød

Vegetar: Vegetarisk pålæg og grønne indslag med groft brød

*Den søde tand: jordbærkoldskål*

### Torsdag d.30.5

Kristi Himmelfartsdag – lukket

### Fredag d. 31.5

Luksus hotdogs med kreative toppings, en fyldig salat

Vegetar: vegetarisk udgave

*Og et lille stykke chokolade*



**GASTRONOMI  
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## **Uge 23**

### **Mandag d. 3.6**

Risotto med grønne asparges, ærter og mynte samt foccacia

### **Tirsdag d. 4.6**

Marinerede svinekæber "asian style" med nudler og stegte grøntsager teriyaki, sursød salat med vandmelon og mynte

Vegetar: Haloomi i stedet for svinekæber

### **Onsdag d. 5.6**

Tomatsuppe med hvidløgsbrød, tomatgarniture

Vegetar: Samme

*Kagen: jordbær muffin med vanilleskyr og lime*

### **Torsdag d. 6.6**

Bagt mørksej med grønne bønner, fricassé på grønne asparges, persillekartofler, crudité

Vegetar: Sprød filotærte med gedeost

*Kage: Chokolade kage med jordbærsalat*

### **Fredag d. 7.6**

Kalkundeller med urter og estragon, hertil nye kartofler med yoghurt og grov sennep, salat med kikærter samt groft brød

Vegetar: Stegt spidskål med lime og nødder, salat af nye kartofler



**GASTRONOMI  
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 24

---

### Mandag d. 10.6

Pinsedag – lukket

### Tirsdag d. 11.6

Kylling i rød karry og kokos med piment og løg, nudler og koriander, grøntsticks med dip

Vegetar: Grøntsags curry med kikærter og grønne bønner

### Onsdag d. 12.6

Klassiske frikadeller med hjemmesyltede agurker, nye kartofler og cremet spidskål

Vegetar: Aspargestærte med gruyere i og cremet spidskål

### Torsdag d. 13.6

Hakkebøf med sommergarniture, bagte kartofler med urtedip samt fyldig grøn salat

Vegetar: Svampeflan med salsa på sommertomater, toast med spread

Det søde: rabarber trifli med mandeldrys

### Fredag d. 14.6

Kalvecuvette stegt med timian, urter i krydret tomatsauce, cous cous med abrikos og mynte, fyldig grøn salat

Vegetar: Squashtærte med ricotta og persille



**GASTRONOMI  
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## UGE 25

---

### Mandag d.17.6

Stegt kyllingebryst med 2 komponerede salater og rosmarinfocaccia

Vegetar: Fyldte auberginer med parmesan, 2 komponerede salater og rosmarinfocaccia

### Tirsdag d. 18.6

Spaghetti med ristet kalkun og grøntsager i citrus og basilikum, grov salat med ristede jordnødder, groft brød

Vegetar: Spaghetti med karamelliserede porrer, saltede tomater

### Onsdag d. 19.6

Buffet til madder med grønne indslag og groft brød

### Torsdag d. 20.6

Sprød torsk serveret med tomatfricassé, broccoli med citrus og græskarkerner, nye kartofler med persille, timianbrød

Vegetar: Linsedaal med raita og små naan med ærtespread

Sødt: chokolademousse med råsyltede jordbær med mynte

### Fredag d. 21.6

FREDAGSSTEG!!

Oksecuvettesteg fritter og kold bearnaise, bagte gulerødder med rygeost og persille, grønne grøntsager, surdejsbrød

Vegetar: Bagte selleri med lun blomkåls cous cous



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 26

---

### Mandag d. 24.6

Varm nudelsalat med grønne asparges og kylling i soya og ristet sesam, sød chutney og kålsalat

Vegetar: varm nudelsalat med grønne asparges og tofu samt lys soya og ristet sesam

### Tirsdag d. 25.6

Kalkun i grøn karry og kokos med grønne grøntsager, løse ris og mynteyoghurt med tomat

Vegetar: Stegte karotter med parmesan vinaigrette, tomat lasagne

### Onsdag d. 26.6

Fiskedeller med remo, citron og nye kartofler som salat, fennikelsalat med sennepsdressing samt surdejsbrød

Vegetar: Stegt blomkål med caponata og ristede nødder

### Torsdag d. 27.6

Tapas med diverse småretter fra Nord- og Sydspanien

Vegetarer: vegetariske tapas

Kage: Mandelkage med jordbær og orange

### Fredag d. 28.6

Kam af gris med persille og citrus, pasta med bagte grøntsager, blomkålscrudité med mandler og skyr

Vegetar: Ratatouille i sprød filo med persille og citronskal samt feta



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 27

---

### Mandag d. 1.7

Kylling med agurkesalat, nye kartofler med smør og persille, ærter med perleløg, fyldig grøn salat samt surdejsbrød

Vegetar: Kartoffeltærte med fennikel og dild, samt cremede agurker

### Tirsdag d. 2.7

Lam a la tagine med ingefær, spidskommen og tomat, cous cous med dadler og citron

Vegetar: Bønnecassoulet, ellers samme

### Onsdag d. 3.7

Hakkebøf med urtesmør, sprøde nye kartofler, sommergrønt og fyldig salat

Vegetar: Saltbagt knoldselleri med urtesmør

### Torsdag d. 4.7

Stegt laks med urtesauce og bitre salater med fyld

Vegetar: Sprøde filoruller med fyld i stedet for fisk

Kage: *Chokoladebrownie med jordnødder*

### Fredag d. 5.7

Build a sandwich med 4 slags fyld til alle

*Vandmelon og ragusa*



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 28

---

### Mandag d. 8.7

Pasta penne med tigerrejer, hertil spidskålssalat med nøddepesto og foccacia

Vegetar: Vegetarisk lasagne

### Tirsdag d. 9.7

Sommerlig kotelet af gris serveret med stegt spidskål med citron og grønne asparges. Hertil romesco sauce og små nye kartofler samt surdejsbrød

Vegetar: Stegte løg med nye kartofler og romescosauce

### Onsdag d. 10.7

Stor, men let buffet, med lunt og groft. Til alle

### Torsdag d. 11.7

Kalvekrebnet med sommergarniture, nye kartofler med urtedip samt fyldig grøn salat

Vegetar: Grønne asparges vinaigrettes med parmesan

Det søde: jordbærtrifli med mandeldrys

### Fredag d. 12.7

Caesarsalat med parmesan og hvidløgscROUTONS samt grønne asparges

Melon og sommerbær med yoghurt og blomsterhonning