



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

FROKOSTEN UGERNE 11-18

UGE 11

Mandag d. 9.3

Helstegt nakkesteg med bagte rødder og kartofler samt rosmarinsky med sennep.
Rå rødkålssalat med ristede nødder og mild orangedressing, focacciabrød

Vegetar: Samosa med kartoffel og ærter

Tirsdag d. 10.3

Buffet med koldt og lunt, med groft brød og grønne indslag.

Vegetar: Grønnere indslag som buffet

Onsdag d. 11.3

Bagt norsk laks med grøntsagsfrikassé, persillekartofler og blomkålgarniture.
Hvedekernesalat med springløg og salt citron, surdejsbrød

Vegetar: Lun paté i stedet for laks

Kagen: Romkugler rullet i kokos

Torsdag d. 12.3

Kyllingedeller med urter, teriyaki og basmatiris, home made chutney, kålsalat og sesambrød

Vegetar: Stegte dalkroetter med urter, teriyaki og basmatiris, home made mangochutney, kålsalat og sesambrød

Fredag d. 13.3

Pasta penne med grov tomat sauce, bagte courgetter, spidskålssalat med pesto.
Rosmarinbrød, revet parmesan

Vegetar. Samme



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

Uge 12

Mandag d. 16.3

Pakistansk inspireret kalkun med tomat og peber, groft brød og 2 komponerede salater

Vegetar: gryderet med kikærter og rødder

Tirsdag d 17.3

Svinekød stegt med rød karry og forårsløg, serveret med yoghurt-dip, bagt jordskoksalat med ristede nødder samt groft brød og basmatiris

Vegetar: langtidsbagte persillerødder i stedet for kylling

Onsdag d. 18.3

Nudelret med tigerrejer, chiliolie, sprøde grøntsager og ristet sesam, hjertesalat med bønner og jordnødder

Vegetar: nudelret med tofu, sprøde grøntsager *et cetera*

Torsdag d. 19.3

Langtidsbraiseret oksetværreb med rosmarin og havsalt, hertil bagte rødbeder, stampede kartofler. Salat på sprøde grøntsager med jomfruolivenolie og citrus, groft brød

Vegetar: Bagt fennikel med brune bønner i stedet for oksetværreb

Kagen: Æblepie med vaniljeskyr

Fredag d. 20.3

Caesarsalat med skindstegt kyllingebryst, dekonstrueret

Vegetarer: Quiche med porrer og kartofler, salater og parmesandressing

Lidt sødt konstrueret til bagefter ...



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

Uge 13

Mandag d. 23.3

Kylling i grøn karry og kokosmælk med kanelris, sultanas og kokosflakes, sursød spidskål, sprøde brød.

Vegetar: Spinat-svampeflan i sprød filodej med asparges og grøn karry

Tirsdag d. 24.3

Braiseret kalvebryst med porrer og gulerødder i let peberrodssauce. Hertil persille kartofler, surt, salat med blomkål og broccoli med smørristede croutons

Vegetar: Tofu i stedet for kalvebryst

Onsdag d. 25.3

Torskefrikadeller med hjemmelavet remoulade, dildkartofler og fyldig grøn salat. Forårsgarniture og groft brød

Vegetarer: Pocherede porrer med hasselnødder og brunet smør

Torsdag d. 26.3

Vegetarisk minestrone – med bønner, tomat og masser af grønt

Vegetar : Minestrone...

Kagen: Rabarbertrifli med makroner og vaniljecreme

Fredag d. 27.3

Forloren hare, syltede bær, små kartofler og flødesauce

Vegetarer: Sprød tærte med kartofler, Reblochon og karamelliserede løg



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

Uge 14

Mandag d. 30.3

Pasta al arrabiata med bagt kylling og ristede peberfrugter, salat panzanella og surdejsbrød - *Mama Mia, benvenuta primavera!!*

Vegetar: Stegt tofu i stedet for kylling

Tirsdag d. 31.3

Krebinet med ærter og grønne asparges i let cremesauce, persillekartofler og surt

Vegetar: Kikærte-urte krebinet med ærter og grønne asparges i let cremesauce, persillekartofler og surt

Onsdag d. 1.4

Svinekotelet i fad, stegte portobello og parma med estragon, sprød fennikel/ gulerods salat med ristede solsikker og sennepsdressing samt tomatbrød

Vegetar: Knoldselleri med bagte bønner i stedet for kotelet

Torsdag d. 2.4

Stegt torvefisk med bagte rødbeder, mild senneps-beurre blanc, nye kartofler. Komponerede salater og groft brød

Vegetar: Hønseæg på spinatsauté i stedet for torsk

Kagen: *Brownie med creme fraiche*

Fredag d. 3.4

Tortillas-madpandekager med oksekød, yoghurt, rødløg og persille samt tomatbrød. To komponerede salater

Vegetar: Madpandekager med spicy bønnesalsa, yoghurt, rødløg og persille samt tomatbrød. To komponerede salater



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

Uge 15

Mandag d. 6.4

Spaghetti med citruscreme, kylling og springløg. Spidskålssalat med pesto

Vegetar: Spaghetti med grillede grøntsager i stedet for kylling

Tirsdag d. 7.4

Svinekød asian style med soya og ingefær, serveret med chutney, spicy kålsalat, marinerede nudler og chilibrød

Vegetar: Marinerede svampe og porrer i stedet for svinekød

Onsdag d. 8.4

Lammesteg med saltcitron og gnocchi, ristede svampe og grønne asparges. Salat med mozzarella og små tomater samt basilikumpesto.

Vegetar: Falafel i stedet for Lammesteg

Kagen: påskeæg...

Torsdag d. 9.4

Påskelukket

Fredag d. 10.4

Påskelukket



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

Uge 16

Mandag d. 13.4

Påskelukket

Tirsdag d. 14.4

Kylling: sweet chiliglacering, krydderis, mangosalsa, salat med kokos og piment

Vegetar: Fyldte, sprøde philopakker i stedet for kylling

Onsdag d. 15.4

Porchetta med bagte urter og kartofler, avocadodip og tomatsalat med mynte

Vegetar: Urter i tempura i stedet for porchetta

Torsdag d. 16.4

Lady og vagabonden: Polpette al sugo!

Vegetar: Bønnedeller i stedet for kødboller

Kage: Mandelkage med orangeglasur

Fredag d. 17.4

Burger US style avec le frite et mayo

Vegetar: vegetarisk burger med alt det gode!



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

Uge 17

Mandag d. 20.4

Pasta pesto med bagt kylling og ristede peberfrugter, salat panzanella og surdejsbrød

Vegetarpasta: pesto med bagte grøntsager og ristede peberfrugter, salat panzanella surdejsbrød

Tirsdag d. 21.4

Gryderet med kalkun og bagte grøntsager, hertil nøddepesto. Spinatsalat med marineret mozzarella og grønne asparges, focaccia med krydderier

Vegetar: Gryderet med kikærter i stedet for kalkun

Onsdag d. 22.4

Udgaver af tun med grønne indslag

Vegetar: Stegte artiskokker med ærter, feta og dild

Kage: Kokosmakron dyppet i chokolade

Torsdag d. 23.4

Citrongris!! Med sprød svær, bagt fennikel og nye kartofler med persille/ sennepssky. Fyldig salat på romaine med yoghurt dressing.

Vegetar: Stegte auberginer i krydderurtepanko i stedet for gris

Fredag d. 24.4

Frikadeller med klassisk kartoffelsalat, agurkesalat og groft brød.

Vegetarer: Pie med bønner og tomat, klassisk kartoffelsalat, agurkesalat og groft brød

Små chokolader til den søde and ...



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soeren@gastro-co.dk

Uge 18

Mandag d. 27.4

Kalvefrikassé med grønne asparges, ærter og mynte samt nye kartofler.
Spidskålssalat med citrusemulsion og ristede græskarkerner

Vegetar: Stegte squash og hvide bønner i stedet for kalvekød

Tirsdag d. 28.4

Kyllingekødboller med bagte grøntsager i rød karry, frisk kokossalat med lime og løse ris.
Broccolisalat i vinaigrette med ristede jordnødder, sesambrød

Vegetar: Falafel i stedet for kylling

Onsdag d. 29.4

Fish'n chips med dip, citron to fyldige salater samt surdejsbrød

Vegetar: Tempura grøntsager i stedet for fisk

Torsdag d. 30.4

Kalkunchunks med spinat-dadelsalat og ristede mandler, nye kartofler og
rødbede/citrus-yoghurt samt sprøde brød

Vegetar: Linse-urtedeller i stedet for kød

Kage: "citronmåne" med syrlig glasur

Fredag d. 1.5

Lasagne med salater

Vegetar: Grøntsager, tofu og linser i krydret kokosmælk, ris og naanbrød