



**GASTRONOMI  
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## FROKOSTEN UGERNE 38-45

### uge 38

---

#### **Mandag d. 14.9**

Grøntsagsscurry med linser, chiliolie, frisk koriander, naanbrød og raita

Vegetar: samme

#### **Tirsdag d. 15.9**

Bankekød, syltede agurker, klassisk kartoffelmos, grov salat, brød

Vegetar: Bønne cassoulet med rodfrugter i tomatsauce

#### **Onsdag d. 16.9**

Thaisuppe med kylling, lime og ingefær, masser af grøntsager, risnudler - sesambrød og chiliolie

Vegetar: Spicy grøntsagssuppe i stedet for kyllingesuppe.

*Den søde tand: Hjemmelavet studenterbrød med kokos og blommer*

#### **Torsdag d. 17.9**

Tun tataki, crispy rugcroutons, syltede kapersbær, nødde-crust, 2 dejlige salater

Vegetar/veganer: Linseterrine i stedet for Tun

#### **Fredag d. 18.9**

Asiatisk inspireret svinekød i spicy sauce – masser af grøntsager og chutney – sprødt brød og chili/hvidløgsolie - løse ris

Vegetar: Svampetærte med tofu i stedet for svinekød.



**GASTRONOMI  
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 39

---

### Mandag d. 21.9

Kamsteg, med spicy rub, krydrede ris. Aubergine-okrasauce – salat med orange/rødløg/dadel salsa. Sødt brød og dip

Vegetar: Nye pastinakker i stedet for kamsteg.

### Tirsdag d. 22.9

Farseret kalkunbryst med kruspersille og nødder. Light coleslaw på spidskål og gulerødder i sur/sød vinaigrettes bagte kartofler med havsalt, varm tomatfricasse med skalotter og brun farin. Friskbagt brød med solsikker og græskarkerner

Vegetar: Stegt selleri med soufflé i stedet for farseret kalkun

### Onsdag d. 23.9

Lynstegt Norsk laks – asian style – med dips – rå grøntsager. Sprøde rejechips og basmati ris med anis og spring onions

Vegetar/ veganer: Bagte fennikel og pak choi – thai style i stedet for laks.

Kagen: Brunsviger med blommer

### Torsdag d. 24.9

Det store kolde bord med lunt og groft brød

Vegetar: Vegetariske indslag som buffet

### Fredag d. 25.9

Krydrede fjerkrædeller, kartoffeltærter med timian, komponerede. Salater, salsa piquante – rå kålsalat - friskbagt brød

Vegetar: Kikærteedeller i stedet for Fjerkrædeller



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## uge 40

---

### Mandag d. 28.9

Lynstegt svinekød, sprøde urter og nudler med gomadressing, teriyaki melonsalat samt sprøde brød

Vegetar: Nudelret med silketofu i stedet for svinekød

### Tirsdag d. 29.9

Let krydret okse kebab, kartoffelbåde med timian-mynteyoghurt. Marinerede auberginer og røde pimper. Sprøde brød med chili

Vegetar: Porretærte med gruyere i stedet for okse kebab

### Onsdag d. 30.9

Marineret kylling med kanel og citron, krydret sky. Cous cous med æble og persille, rødkålssalat med nødder, pimentbrød

Vegetar: Bagte urter og kikærter med kanel og citron i stedet for kylling

### Torsdag d. 1.10

Deep pan pizzaer med diverse fyld, salater, dips

Vegetarer: vegetariske udgaver

Kage: *Chocolate double chipped chocolate cookies med jordnødder*

### Fredag d. 2.10

Tapas: Catalan y todo d'España og samme til vegetarer



**GASTRONOMI  
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 41

---

### Mandag d. 5.10

Kalkun i rød karry og kokos, bagte grøntsager, basmatiris. Melonsalat med ingefær og citron samt nøddebrød

Vegetar: Grøntsagscurry

### Tirsdag d. 6.10

Stegt flæsk med persillesauce, hjemmesyltede rødbeder, persillekartofler, hvidkålssalat og groft brød

Vegetar: Stegt haloomi og persillerødder i stedet for stegt flæsk

### Onsdag d. 7.10

Kartoffel-porresuppe med timianolie og hvidløgs croutons

*Kagen: kokostoppe med citrus og chokolade*

### Torsdag d. 8.10

Torske krebinet med porrer og mynte i let cremesauce. Hertil urter og kartofler med timian samt sprøde salater

Vegetar/vegane: Urtekrebinet i stedet for torsk

### Fredag d. 9.10

Caesar salat, grillet kyllingebryst, salater, croutons, parmesan

Vegetar: Kartoffeltærte med æg og emmentaler i stedet for kylling



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## UGE 42

---

### Mandag d. 12.10

Chunks af mørt kalvebryst med BBQ, ristet sesam, coleslaw, spicy kartofler og sprøde salater

Vegetar: Samosa med artiskok og ærter i stedet for Kalvebryst.

### Tirsdag d. 13.10

Kylling bagt med kartofler og forårsløg, serveret med yoghurt-dip, sellerisalat med ristede nødder og blød gedeost samt groft brød

Vegetar: Kåldolmer med linser i stedet for kylling

### Onsdag d. 14.10

Krydrede oksedeller med bagte grøntsager og chili, tomatfricassé med abrikos og perleløg, løse ris og rødkålssalat med ristede nødder og citrusdressing

Vegetar: Svampetærte med lun tomatfricassé

### Torsdag d. 15.10

Stegt torvefisk, grov remo, citron, dildkartofler og tomatsalat med mynte

Vegetar/vegane: bagte selleri stegt i panko i stedet for fisk

Kagen: Orange-mandelkage med kanelcreme

### Fredag d. 16.10

Oksecuvette bourguignon med grov stampet mos med rodfrugter og sennep. Hertil syltede agurker og fyldig salat med ristede kerner.

Vegetar: Bagte løg og rodfrugter bourguignon



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 43

---

### Mandag d. 19.10

Pakistansk inspireret gryderet med groft brød og 2 komponerede salater

Vegetar: Vegetarisk udgave

### Tirsdag d. 20.10

Stor buffet med lune indslag og groft brød

Vegetar: Vegetariske indslag

### Onsdag d. 21.10

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

Vegetar: Tofu i stedet for kyllingekødboller

### Torsdag d. 22.10

Sprødstegt mørksej i panko med sauce ravigote, ovnbagte kartofler og blomkåls garniture. Hvedekernesalat med springløg og persille

Vegetar: Rodfrugter i panko i stedet for mørksej

Kagen: Pæretærte med citron yoghurt

### Fredag d. 23.10

Fredagssteg: Porchetta med sprød svær, rosmarin og havsalt, hertil bagte rødbeder. Salat på sprøde grøntsager med jomfruolivenolie og citrus, tagliatelle og brøndkarse sauce samt surdejsbrød

Vegetar: Falafler med 2 dips



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 44

---

### Mandag d. 26.10

Tarteletter med hønsefyld, grøntsager, persille kartofler samt mormor salat

Vegetar: Vegetarisk udgave

### Tirsdag d. 27.10

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

Vegetar: Haloomi i stedet for kotelet

### Onsdag d. 28.10

Sprødstegt andelår med bagte rødløg og vinaigre, bagte kartoffelchunks, timiansky. Salat med rødbeder og orange samt mandelcrust, surdejsbrød

Vegetar: Stegte fyldte pimenter i stedet for andelår

### Torsdag d. 29.10

Marokkansk inspireret lam, 2 slags hummus og sprøde brød, ris med peberfrugter og tomat, kålsalat med spidskommen og persille

Vegetar: Marokkansk vegetarisk udgave.

Kagen: Æblekage med creme fraiche

### Fredag d. 30.10

Helstegt mørbrad af gris, porrer og hjertesalat i mild soyasauce. Lun nudelsalat med lynstegte grøntsager og sesam, mangosalsa

Vegetar: Porrer og pastinak i stedet for gris



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 45

---

### Mandag d. 2.11

Kalkun gremolata, citron, mandler og persille, tomat/ peberfrugtsalsa, friskkogt gnocchi

Vegetar: Rodfrugter i stedet for kalkun

### Tirsdag d. 3.11

1/1 stegte kyllinger, agurkesalat, små persillekartofler, kyllingesky, blommekompot, stor kålsalat

Vegetar: stegte endive med rugmel og sauce beurre blanc

### Onsdag d. 4.11

Diverse italiensk inspirerede retter, både kolde og lune, fisk og skaldyr....

Vegetar: Vegetariske udgaver.

*Den søde tand: Appelsin-chokoladecake med myntesirup*

### Torsdag d. 5.11

Pasta Carbonara, parmesan, grøntsager, 2 komponerede salater

Vegetarisk pastaret

### Fredag d. 6.11

Porchetta stegt med kartofler og grøntsager og hvidløg, selleri/svampe remoulade, grøntsticks og salat

Vegetar: Bønneterrine i stedet for porchetta