



www.gastronomiexpressen.dk  
T: 40 96 17 12  
E: soeren@gastro-co.dk

# FROKOSTEN UGE 1 – 2022

## UGE 1

---

### Mandag d. 3.1

Wokret – masser af grøntsager, lynstegt mørbrad af den glade gris, chutney samt lys soya-ingefær dressing og surdejsbrød

Vegetar: Tofu i grøntwokken

### Tirsdag d. 4.1

Caesarsalat med skindstegt kyllingebryst, parmesandressing, komponeret salat

Vegetar: Sprøde kikærteboller i stedet for kylling

### Onsdag d. 5.1

Buffet grande lune og grønne indslag samt mulighed for en rugbrødsmad

### Torsdag d. 6.1

Torvefisk i sprød kappe, kartoffelchunks med dip, fyldig grøn salat og citron

Vegetar: rodfrugter | tempura i stedet for torsk

Kagen: Bananmuffin med chokolade og citronglasur

### Fredag d. 7.1

Sprængt kalkun med rodfrugter og peberrodssauce, persille kartofler, syltede asier og grønkålssalat med bagte græskar

Vegetar: Saltbagte selleri med grønne linser



www.gastronomiexpressen.dk  
T: 40 96 17 12  
E: soeren@gastro-co.dk

## UGE 2

---

### Mandag d. 10.1

Pasta med kalveinderlår og sprøde urter i citrussauce, salat panzanella og focaccia  
Vegetar: Stegt perlebyg med skalotter og bønner i stedet for kalveinderlår

### Tirsdag d. 11.1

Bagt kylling med salsa romesco, porrer i lun estragon vinaigrettes, rosmarin focaccia  
Vegetar: Daal, raita og naanbrød

### Onsdag d. 12.1

Boller i karry med urter og kokos, æblechutney, basmatiris med anis samt abrikosbrød  
Vegetar: Urte-kikærte boller i stedet for Kødboller  
Kagen: Præstegårdskage med kanel og orange

### Torsdag d. 13.1

Albondigas-krydrede okseboller i spicy tomat/peberfrugtsauce, løse ris, rosmarinbrød  
Vegetar: stegte pastinakker og hvide bønner i stedet for okseboller

### Fredag d. 14.1

Salade Niçoise dekonstrueret – Tun, æg, kartofler - og masser af grønt, med olivenbrød  
Vegetar: Tofu i stedet for tun



www.gastronomiexpressen.dk  
T: 40 96 17 12  
E: soren@gastro-co.dk

## UGE 3

---

### Mandag d. 17.1

Pasta bolognese med chili/hvidløgsolie, frisésalat, ristede nødder og bagte rodfrugter

Vegetar: Chunky tomatsauce i stedet for kødsauce

### Tirsdag d. 18.1

Pulled spicy duck i brioche, light coleslaw, BBQ, fritter og chilimayo

Vegetar: Bagt spicy butternut squash med stegte løg i stedet for duck

### Onsdag d. 19.1

Buffet Grande: Kolde og lune fortolkninger med groft og grønt

Vegetar: Grønne udgaver....

### Torsdag d. 20.1

Kalkun-urtedeller med gremolata, hertil stegte kartofler, salat på tomat/peberfrugt/løg

Vegetar: Urtedeller på hvide bønner i stedet for kalkun

Kagen: Chokoladecake med vanilleskyr

### Fredag d. 21.1

3 x laks: Tatar – bagt – sashimi

Hertil rå kålsalat, nudelsalat med soya/ingefærdip, rejchips og sesambrød

Vegetar: Stegte kikærter som spread, og salat i stedet for laks



www.gastronomiexpressen.dk  
T: 40 96 17 12  
E: soren@gastro-co.dk

## UGE 4

---

### Mandag d. 24.1

Braiseret kalvebryst med rodfrugter i mild peberrodssauce med persillekartofler og asier  
Vegetar: Braiserede fennikel og hvide bønner i stedet for kalvebryst

### Tirsdag d. 25.1

Fiskedeller med grov remoulade, citron, kartoffelbåde og salt med bagte rodfrugter  
Vegetar: Urte-deller i stedet for fiskedeller

### Onsdag d. 26.1

Vegetarisk kartoffel-porresuppe med lun kartoffelgarniture og groft brød  
Kagen: Pæretærte med kanelcreme

### Torsdag d. 27.1

Kotelet af gris med bagte urter og lunt salviesmør med citron og hertil pasta penne  
Vegetar: Stegt halloumi i stedet for kotelet

### Fredag d. 28.1

Clubsandwich dekonstrueret: kylling, bacon etc...  
Vegetar: Sandwich dekonstrueret med artiskok-pecorino – bønnespread - svampe