



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexp

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

FROKOSTEN UGERNE 5-10

UGE 5

Mandag d. 29.1

Pasta carbonara ~ bacon, pastinakker, løg, cremesauce

Salat på grønne bønner og bagte skalotter, basilikumdressing og focaccia

Vegetar: vegetarisk pastaret med tofu i stedet for bacon

Tirsdag d. 30.1

Salade Niçoise ~ tun, æg, masser af grønt, friskbagt brød, olivenbrød

Vegetar: stegte auberginer med hvidløg og citron i stedet for tun

Onsdag d. 31.1

Asiatisk suppe med urter og nudler og sesambrød

Vegetar: Kokos – grøntsagssuppe

Kage: hjemmelavede romkugler

Torsdag d. 1.2

Helstegt porchetta med timian og hvidløg, ”knuste kartofler og kålrabi” med olivenolie og persille, bagte gulerødder i pesto samt syltede agurker og courgetter, friskbagt brød.

Vegetar: Lun tomattærte med gruyere i stedet for Porchetta.

Fredag d. 2.2

Sprød kylling serveret med sauce ravigote, fritter og salat

Vegetar: Tempura grøntsager i stedet for sprød kylling



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexp

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

Uge 6

Mandag d. 5.2

Marokkansk inspireret kalkun , krydret tomatsalsa. Små bagte kartofler med gedeost og timian – hvidkåls salat med orange/rødløg

Vegetar: Halloumi i stedet for kalkun

Tirsdag d. 6.2

Koteletter i fad med blommetomater- hvidløg og rosmarin i cremesauce
Hertil pasta og komponeret salat med bagte rodfrugter

Vegetar: Bagte græskar i stedet for kotelet

Onsdag d. 7.2

Frikassé med oksekød og rodfrugter, serveret med løse ris og surt

Vegetar: Røde bønner i stedet for oksekød

Dessert: Blomme-citruskage med råcreme og mandelkaramel

Torsdag d. 8.2

Middelhavets lækkerier

Vegetar: grønne middelhavs indslag

Fredag d. 9.2

Fredagssteg!!

1/1 stegte kalveculotter med svampemousseline og små kartofler
Komponeret salat med grønkål og æble, friskbagt brød.

Vegetar: Urtebøf i stedet for Culotte.



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexp

T: 40 96 17 12

E: soeren@gastro-co.dk

UGE 7

Mandag d. 12.2

Pasta al arrabbiata med oksedeller. Salat panzanella, hvedekernesalat med citrus, squash og olivenolie

Vegetar: Falafel i stedet for oksedeller

Tirsdag d. 13.2

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

Vegetar: Tofu i stedet for kylling

Onsdag d. 14.2

Bøf stroganoff med kartoffelmos, crème fraiche og persille. Hertil syltede agurker og fyldig salat med ristede kerner.

Vegetar: Bagte urter i tomatsauce i stedet for Bøf stroganoff

Torsdag d. 15.2

Fish cakes med laks og bagte urter, grov remo, citron, dildkartofler og tomatsalat med mynte

Vegetar: Urtedeller i stedet for Fish cakes

Kagen: Orange-mandelkage med vanilleskyr

Fredag d. 16.2

Svinekæber i kokos med spinat og rød peber, serveret med chutney, spicy kålsalat Basmati ris med hel kanel samt kardemomme brød

Vegetar: Portobello svampe i stedet for Svinekæber



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexp

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

UGE 8

Mandag d. 19.2

Tarteletter med hønsefyld, karotter, asparges, persillekartofler samt mormorsalat

Vegetar: Tarteletter med Tofu i stedet for høns

Tirsdag d. 20.2

Ossobuco med tomat, rodfrugter og løse ris. Hertil 2 salater og brød

Vegetar: Urte-risboller i stedet for oksedeller

Onsdag d. 21.2

Helstegt mørbrad af Grambogaardgris, og hjertesalat i mild soyadip

Lun nudelsalat med lynstegte grøntsager og sesam, mangosalsa

Vegetar: Lun nudelsalat med tofu i stedet for mørbrad

Torsdag d. 22.2

Ovnbagt torsk i filet med blomkålgarniture, saltbagte kartofler

Bagte rødbeder med citron og salte kapers, agurkedip og hjemmebagt brød

Vegetar: Hvide bønner i stedet for torsk

Sødt: *Bananmuffin med vanilje og limetopping*

Fredag d. 23.2

Pitabrød med 8 forskellige "fyld selv" options.

Vegetar: Samme (lo mismo)

Små chokolader til den søde tand



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexp

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

UGE 9

Mandag d. 26.2

Kylling "satay", nudler i sursød sauce, sprød broccolisalat med soya emulsion; sesambrød

Vegetar: Bagte pastinakker i stedet for kylling

Tirsdag d. 27.2

Kødboller med bagte grøntsager i rød karry, frisk kokossalat med lime, løse ris, broccolisalat i vinaigrette med ristede jordnødder, sesambrød

Vegetar: Linse-urte boller i stedet for kødboller.

Onsdag d. 28.2

Buffet med lune og kolde indslag med 2 slags groft brød

Vegetar. Samme (lo mismo)

Torsdag d. 1.3

Kalkunsteak provencale med tomat/piment/løg og persille, asier, kartoffelmos
Salat med linser og urter, rugbolle

Vegetar: Stegt tofu i stedet for kalkun

Kagen: Brownie med valnødder

Fredag d. 2.3

Roastbeef – kartoffelfritter – krydderurtedip - coleslaw light – brød

Vegetar: Bønne-urtebøf i stedet for roastbeef



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexp

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

UGE 10

Mandag d. 5.3

Chunks af kalkun med gremolata" serveret med friskkogt økopasta; bagte selleri med peberbacon, piment/tomat/skalotte salat, hertil surdejsbrød

Vegetar: Halloumi, ristede svampe. Ingen kalkun og bacon

Tirsdag d. 6.3

Coq au vin med svampe og skalotter i rødvinssauce med ris pilaf. Hertil cornichons, hjemmebagt brød og grønne salater

Vegetar: Dal i stedet for Coq au vin

Onsdag d. 7.3

Letcremet fiskesuppe med torsk og urter, rouille, groft brød

Vegetar: Cremet Grøntsagssuppe med kartofler

Kagen: Mandelkage med citronglasur

Torsdag d. 8.3

Små, langtidstilberedte BBQ ribs, bønner og grøntsager i spicy tomatsauce, light coleslaw, grøn salat og surdejsbrød

Vegetar: Langtidsbagt selleri med BBQ

Fredag d. 9.3

Vitello tonnato, blomkålscrudité, grøntsticks med dip, komponeret salat med kartofler, groft brød

Vegetar: Tortilla med piment og timian i stedet for vitello tonnato