



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

FROKOSTEN UGERNE 11-18

UGE 11

Mandag d. 12.3

Kyllingedeller med ingefær og lime glacering, hertil linsedaal, små naanbrød

Tirsdag d. 13.3

Buffet med kolde og lune indslag, med groft brød og grønne indslag.

Onsdag d. 14.3

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

Vegetar: Lun pate´ i stedet for laks

Kagen: Romkugler rullet i kokos

Torsdag d. 15.3

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

Vegetar: Samosa med kartoffel og ærter.

Fredag d. 16.3

Pasta penne med grov tomatsauce, 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.19.3

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

Vegetar: gryderet med kikærter og rødder.

Tirsdag d 20.3

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. 21.3

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

Vegetar: nudelret med tofu, sprøde grøntsager etc.

Torsdag d. 22.3

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

Vegetar: Bagte fennikler med brune bønner i stedet for oksetværreb.

Kagen: Æblekage med vaniljecreme

Fredag d. 23.3

Caesarsalat med skindstegt kyllingebryst, dekonstrueret.

Vegetarer: Quiche med porrer og kartofler, salater og parmesandressing

Lidt sødt til bagefter....



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

Uge 13

Mandag d. 26.3

Den glade gris og grønne asparges 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. 27.3

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

Vegetar: Tofu i stedet for kalvebryst.

Onsdag d. 28.3

Påske: Lammesteg med timian og mild hvidløg, spinatsalat med feta og grønne bønner

Vegetar: Lune indbagte asparges i stedet for lam

Hjemmelavede chokolader til den søde tand.

God Påske!



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

Uge 14

Tirsdag d. 3.4

Pasta all'arrabiata med bagt kylling og ristede peberfrugter, salat panzanella og surdejsbrød.

Vegetar: Stegt tofu i stedet for kylling.

Onsdag d. 4.4

Svinekotelet i fad, stegte portobello og parma med estragon, sprød fennikel-gulerodssalat med ristede solsikker og sennepsdressing samt tomatbrød

Vegetar: Knoldselleri med bagte bønner i stedet for kotelet

Torsdag d. 5.4

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

Vegetar: Hønsæg på spinat sauté i stedet for torsk

Kagen: Rabarber-makronkage med creme fraiche

Fredag d. 6.4

Chili con carne med yoghurt, rødløg og persille samt tomatbrød. 2 komponerede salater

Vegetar: Chili sin carne.....



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

Uge 15

Mandag d. 9.4

Spaghetti med citruscreme, kylling og springløg. Spidskålssalat med pesto.

Vegetar: Spaghetti med grillede grøntsager i stedet for kylling.

Tirsdag d. 10.4

Svinekæber asian style med soya og ingefær, serveret med chutney, spicy kålsalat. Marinerede nudler og chilibrød.

Vegetar: Marinerede svampe og porrer i stedet for svinekæber.

Onsdag d. 11.4

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

Vegetar: Falafel i stedet for kalvesteg.

Torsdag d. 12.4

Buffet med lunt og sundt, hertil masser af groft brød.

Vegetarer: Vegetariske udgaver, buffet

Kage: Sandkage med jordbær og vaniljeskum.

Fredag d. 13.4

3 udgaver af laks med kreative grønne indslag

Vegetar: 3 vegetariske indslag.



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

Uge 16

Mandag d. 16.4

Gryderet med kalkun og bagte grøntsager, hertil nøddepesto
Spinat salat med marineret mozzarella og grønne asparges, foccacia med krydderier.

Vegetar: Gryderet med kikærter i stedet for kalkun.

Tirsdag d. 17.4

Kylling – sweet chiligracering – krydderis, mangosalsa, salat med kokos og piment.

Vegetar: Fyldte sprøde filopakker i stedet for kylling.

Onsdag d. 18.4

Laksedeller med bagte urter, grov creme, citron, dildkartofler og tomatsalat med mynte

Vegetar: Urter i tempura i stedet for laksedeller

Torsdag d. 19.4

Lady og vagabonden... polpette.. Kært barn har mange navne.

Vegetar: Bønnedeller i stedet for kødboller.

Kage: Mandelkage med orangeglasur.

Fredag d. 20.4

Burger US style med fritter og mayo

Vegetar: Linsebøf i stedet for oksekød.



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soeren@gastro-co.dk

Uge 17

Mandag d. 23.4

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

Vegetar: Stegt tofu i stedet for kylling.

Tirsdag d. 24.4

Gryderet med kalkun og bagte grøntsager, hertil nøddepesto. Spinat salat med marineret mozzarella og grønne asparges, foccacia med krydderier.

Vegetar: Gryderet med kikærter i stedet for kalkun.

Onsdag d. 25.4

Udgaver af tun med grønne indslag.

Vegetar: Stegte artiskokker med ærter, feta og dild.

Kage: Kokosmakron dyppet i chokolade.

Torsdag d. 26.4

Citrongris!! Med sprød svær, bagte fennikler og nye kartofler med persille/sennepssky

Fyldig salat på romaine med yoghurt dressing.

Vegetar: Stegte auberginer i krydderurtepanko i stedet for gris.

Fredag d. 27.4

Store bededag - Lukket



**GASTRONOMI
EXPRESSEN**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

Uge 18

Mandag d. 30.4

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. 1.5

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

Vegetar: Falafel i stedet for kylling

Onsdag d. 2.5

Fish'n' chips med dip, citron 2 fyldige salater samt surdejsbrød

Vegetar: Tempura grøntsager i stedet for fisk

Torsdag d. 3.5

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

Vegetar: Linse-urtedeller i stedet for kød.

Kage: Limón luna ("citronmåne") med syrlig glasur

Fredag d. 4.5

Enchiladas med ristet oksekød, salater og spicy dip

Vegetar: Bønner med tomat i stedet for oksekød