



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## FROKOSTEN UGERNE 47-52

### Uge 47

---

#### Mandag d. 20.11

Pasta tagliatelle med bagte grøntsager i mild citrussauce, stegte kyllingelår  
Broccolisalat med ristede nødder og persilleolie, surdejsbrød.

Vegetar: Tofu i stedet for Kylling

#### Tirsdag d 21.11

Oksedeller i crunchy tomatsauce og urte-/kartoffelmos, surt og fyldig grøn salat

Vegetar: Falafel i stedet for oksedeller

#### Onsdag d. 22.11

Bagt mørksej i kryddersoufflé, serveret med grøntsagsfrikassé, persillekartofler  
Salat med bagte jordskokker, mandler og persille, groft brød

Vegetar: Pastinak-linsesoufflé i stedet for mørksej

Kagen: Appelsin-mandelkage med yoghurt

#### Torsdag d. 23.11

Boller i karry med hjemme<lavet chutney på æbler, ananas og krydderier, ris og  
kokossalat

Vegetar: Grøntsagsdhal i stedet for boller i karry

#### Fredag d. 24.11

Kam af den glade gris med rosmarin kartofler, sky med saltcitron, glaserede selleri,  
grønkålssalat og groft brød

Vegetar: Perlebyg "otto" med rosenkål og saltcitron i stedet for kamsteg



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 48

---

### Mandag d. 27.11

Kalkun i mild chilirub, serveret med ratatouille, bagte kartofler og dip på yoghurt  
Fyldig salat med bagte grøntsager og hasselnøddepesto

Vegetar: Stegte courgetter med parmesan i stedet for Kalkun

### Tirsdag d. 28.11

Tigerrejer med nudler og pak choi i jordnøddesauce, hertil rejchips og asiatisk salat

Vegetar: Vegetarisk nudelret i stedet for tigerrejer

### Onsdag d. 29.11

Mulligatawnysuppe med kylling, kokos, ris og masser af grøntsager, kardemommebrød

Vegetar: Grøntsags-karrysuppe i stedet for Mulligatawny

Kagen: chokolade cookie, double chipped

### Torsdag d. 30.11

Moussaka med tomat-feta salat og oliven, tzatziki samt brød med vinblade og havsalt

Vegetarer: vegetarisk Moussaka

### Fredag d. 1.12

Build a sandwich (4 slags fyld) hertil et par dejlige salater og lidt sødt til bagefter 😊

Vegetarer: Samme med vegetarisk fyld



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 49

---

### Mandag d. 4.12

Andebryst i sursød sauce med kinesisk inspirerede grøntsager, ris med anis samt spicy olie

Vegetar: Tofu i stedet for And

### Tirsdag d. 5.12

Ungarsk gullasch med tomat, paprika og rodfrugter, hertil stampet mos samt syltede agurker, salat på bagte courgetter og groft brød hertil.

Vegetar: Grøntsagsfrikassé med hvide bønner

### Onsdag d. 6.12

Kalkundeller med rodfrugter, rødbedesalat med vinaigrette og persille. Pasta penne med grov tomat sauce og surdejsbrød.

Vegetar: Vegetardeller i stedet for kalkun

Kagen: Kanelmuffin med citrus topping

### Torsdag d. 7.12

Bagt torvefisk lynstegte pimper, purløgssauce, bagte kartoffelchunks og kålsalat med ristede mandler og fransk dressing. Focciabrød med havsalt.

Vegetar: Porretærte med comté i stedet for fisk.

### Fredag d. 8.12

Fredagsstegen!! Kalvestegsteg med timian og bagte gulerødder og løg samt salsa romesco, grøntsticks med baba ganoush.

Vegetar: Stegt polenta med timian i stedet for kalv



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 50

---

### Mandag d.11.12

Helstegt svinemørbrad med bløde løg-sauce, vores agurkesalat samt en kreativ salat

Vegetar: Stegt endive med rugmel i stedet for Svinemørbrad.

### Tirsdag d. 12.12

Peking and med hoisinsauce og ristede jordnødder samt springløg, salat med agurk og selleri, hertil risboller med spicy dip.

Vegetar: Pastinakker stegt med szechuanpeber i stedet for and.

### Onsdag d. 13.12

Kartoffeltærter med letrøget bacon og langtidsbagte tomater, bøttesalat med sennepsdressing og solsikkebrød med yoghurt dip.

Vegetar: Spicy beans i stedet for bacon

*Æblekage med kanel og citron skyr*

### Torsdag d. 14.12

Nordafrikansk kylling med spinat, kikærter og tomat samt spidskommen, serveret med ris pilaf

Vegetar: Haloomi i stedet for kylling

### Fredag d. 15.12

Øko hakkebøf, kartoffelfritter og light coleslaw samt sesambrød, grøntsticks med dip

Vegetarer: Kåldolmer med grøntsags-nøddefyld i stedet for hakkebøf



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk



## Uge 51

---

### Mandag d. 18.12

Kotelet af den glade gris med bagte rødder og pesto, grønkålssalat med æbler og syrnet fløde, groft brød

Vegetar: Kartoffel"royal" i stedet for kotelet

### Tirsdag d. 19.12

Devils turkey, salsa med hvide bønner og tomat, stor komponeret salat med limes dressing

Vegetar: Tærte med portobello og timian i stedet for devils turkey

### Onsdag d. 20.12

Kylling "Georges Blanc" med skalotter og persille, pilaf ris, cornichons og let bitter salat

Vegetar: Tofu i stedet for kylling

Kage: Pære crumble med yoghurt

### Torsdag d. 21.12

Antipasti og lunt indslag med kreativt tilbehør og surdejsbrød.

Vegetar: Vegetariske antipasti

### Fredag d. 22.12

Fredagssteg!!

Rosastegt kalveculotte med estragon mousseline, grønne grøntsager og fyldig salat

Vegetar: Sprøde samosa i stedet for kalv



**Glædelig jul til jer alle fra GastronomiExpressens kokke!**



www.gastronomiexpresen.dk

T: 40 96 17 12

E: soren@gastro-co.dk

## Uge 52

---

### Onsdag d. 27.12

Soyamarineret kylling med sprøde grøntsager og jordnødder, salat med bagte rødder og sursød dressing.

Vegetar: marineret tofu i stedet for kylling

*Den søde tand: kokostop med chokolade*

### Torsdag d. 28.12

Bagt norsk laks med jordskokker og courgetter i citrus, løgbrød med rørt fast ost, salat med grønne bønner og feta.

Vegetar: Krydret lun linse terrine i stedet for laks

### Fredag d. 29.12

1/1 stegte kyllinger med bagte græskar og spinat, kikærter samt myntedressing.

Vegetar: Grøntsags patilla i stedet for kylling

*Lille ingefærkage med chokolade til at gå hjem på....*

**Godt Nytår!**  
**og husk, I har mulighed for at bestille vores nytårsmenu:**  
**[gastronomiexpresen.dk](http://gastronomiexpresen.dk)**