



# gastronomi expressen

## FROKOSTEN UGERNE 30-34

### Uge 30

---

#### **Mandag d. 25.7**

Pasta tagliatelle – ristet bacon – cremesauce – bagte tomater- Komponeret salat – surdejsbrød - olivenolie

Vegetar: Svampe og karotter i stedet for bacon

#### **Tirsdag d. 26.7**

Helstegte landkyllinger med tomat og sød chili, nye kartofler bagt med sommerløg og courgetter, grøn salat og surdejsbrød

Vegetar: Bønnecassoulet med tomat, ellers samme tilbehør

#### **Onsdag d. 27.7**

Kinesisk spicy ramen med soya, nudler, urter og andekød

Vegetar: Vegetarisk udgave

*Drømmekage – jordbær-mynte salat*

#### **Torsdag d. 28.7**

Leg med fisken – kolde og varme genistreger

Vegetar: Risotto med sommergrøntsager og en anelse trøffelolie

#### **Fredag d. 29.7**

Fredags bolognese, grøn salat med olie/eddike, tagliatelle pasta

Friskrevet parmesan, Heinz og lækkert brød

Vegetar: en vegetarisk bolognese



# gastronomi expressen

## UGE 31

---

### **Mandag d. 1.8**

Sprødstegt gris – grøntsags fricassé – nye danske kartofler – sprøde grønne salater – persillevinaigrettes - surdejsrød

Vegetar: Sprøde ruller med gedeost og soltørrede tomater

### **Tirsdag d. 2.8**

Hakkebøffer med krydderurte creme fraiche, nye danske kartofler med persille og havsalt, komponeret salat og friskbagt brød

Vegetar: Linsekrebinet med samme tilbehør

### **Onsdag d. 3.8**

Braiseret lam, cous cous med lime og krydderurter

Auberginedip med grøntsticks samt tomatsalsa

Vegetar: "Grøntsagstagine" med samme tilbehør

*Koldskål med jordbær og junkere*

### **Torsdag d. 4.8**

Buffet med groft brød og lune ideer.... Til alle

### **Fredag d. 5.8**

Vitello tonnato - salat af nye kartofler med estragon – salat romaine med grillede bell peber – hasselnøddebrød - tomatpesto

Vegetar: "Grøntsagscarpaccio" med samme tilbehør



# gastronomi expressen

## Uge 32

---

### **Mandag d. 8.8**

Varm nudelsalat med tigerrejer og stegte grøntsager, sød chutney og kålsalat, surdejsbrød

Vegetar: Tofu i stedet for tigerrejer

### **Tirsdag d. 9.8**

Boller i grøn karry og kokos med grønne grøntsager, løse ris og mynteyoghurt med tomat, naanbrød

Vegetar: Grøntsagscurry i stedet for boller i karry.

### **Onsdag d. 10.8**

Sprødstegt mørksejfilet med remo, citron og nye kartofler som salat, fennikelsalat med sennepsdressing samt surdejsbrød.

Vegetar: marinerede stegte auberginer i stedet for fisk

### **Torsdag d. 11.8**

Tapas med diverse småretter, klassiske udgaver

Vegetarer: vegetariske tapas

*Kage: Mazarin med vaniljecreme og sommerbær*

### **Fredag d. 12.8**

US burger, bacon cheese, diverse tilbehør

Vegetar: Vegetarisk udgave



# gastronomi expressen

## Uge 33

---

### **Mandag d. 15.8**

Kalkunchunks, nye kartofler med smør og persille, ærter med perleløg, fyldig grøn salat samt surdejsbrød

Vegetar: Kartoffeltærte med fennikel og dild i stedet for kylling

### **Tirsdag d. 16.8**

Kylling med ingefær, spidskommen og tomat, cous cous med dadler og citron

Vegetar: Bønnecassoulet, ellers samme.

### **Onsdag d. 17.8**

Hakkebøf med pisket urtesmør, nye kartofler, sommergrønt og fyldig salat

Vegetar: Kikærtebøf i stedet for okse

*Dessert: Brombærmuffin med glasur*

### **Torsdag d. 18.8**

Laksedeller med grøntsager med kold urtesauce og bitre salater. Fransk kartoffelsalat og citroner

Vegetar: Sprøde filoruller med fyld i stedet for fisk

*Kage: Chokoladebrownie med jordnødder*

### **Fredag d. 19.8**

Flæskestegs sandwich, råsyltet rødkål, agurker i sur/sød vaniljelage

Vegetar: Vegetariske sliders, salater



# gastronomi expressen

## Uge 34

---

### **Mandag d. 22.8**

Pasta al arrabiata, hvidløgsbrød, bagte urter med parmesan

Vegetar: samme

### **Tirsdag d. 23.8**

Kotelet af gris serveret med stegt spidskål med citron og mandler. Hertil romanesco sauce og små nye kartofler samt surdejsbrød

Vegetar: Linsedeller med nye porrer i lun vinaigrettes

### **Onsdag d. 24.8**

Bagt torsk i fad, med grøntsagsfrikasse, ristede kartofler samt urteolie, hertil groft brød

Vegetar: Hvide bønner i stedet for torsk

### **Torsdag d. 25.8**

Stegt kyllingebryst med stegte blomkål, cremekartofler og kålsalat

Vegetar: Saltbagt knoldselleri i stedet for kylling

Kagen: Blommetrifli

### **Fredag d. 26.8**

Stor men let buffet med lunt og groft. Til alle