



gastronomi expressen

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

Mulligatawnysuppe med urter og ris og sesambrød

Vegetar: Kokos – grøntsagssuppe med urter og ris

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: Tomat risotto med persilleolie og hvidløgsbrød

Fredag d. 2.2

Sprød kylling serveret med sauce ravigote, fritter og salat

Vegetar: Tempura grøntsager i stedet for sprød kylling



gastronomi expressen

Uge 6

Mandag d. 5.2

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

Vegetar: Halloumi i stedet for kalkun

Tirsdag d. 6.2

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

Vegetar: Bagte græskar i stedet for kotelet

Onsdag d. 7.2

Chili con carne med rodfrugter, serveret med løse ris og chiliolie

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

UGE 7

Mandag d. 12.2

Pasta al arrabiata, ristede kerner. Salat panzanella, hvedekernesalat med citrus, squash og olivenolie

Vegetar: samme

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

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

Vegetar: Urtedeller i stedet for Fishcakes

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

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

Osso buco 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 den glade gris 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: Banan muffin med vanilje og limetopping

Fredag d. 23.2

Pitabrød med forskellige "fyld selv"-options

Vegetar: Samme

Små chokolader til den søde tand



gastronomi expressen

UGE 9

Mandag d. 26.2

Kylling "satay", nudler i sur/sød 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

Torsdag d. 29.2

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. 1.3

Roastbeef med kartoffelfritter, krydderurtedip, coleslaw light, brød

Vegetar: Bønne-urtebøf i stedet for roastbeef



gastronomi expressen

UGE 10

Mandag d. 4.3

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. 5.3

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

Vegetar: Daal i stedet for Coq au vin

Onsdag d. 6.3

Letcremet fiskesuppe med torsk og urter, rouille, groft brød

Vegetar: Cremet Grøntsagssuppe med kartofler

Kagen: Mandelkage med citronglasur

Torsdag d. 7.3

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

Vegetar: Langtidsbagt selleri med BBQ

Fredag d. 8.3

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

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