



# gastronomi expressen

## FROKOSTEN UGERNE 35-42

### Uge 35

---

#### **Mandag d. 26.8**

Spaghetti bolognese, parmesan, Heinz, salater, lækkert brød

Vegetar: Vegetarisk svampe, tomat, bolognese, parmesan, Heinz salater, lækkert brød

#### **Tirsdag d.27.8**

Krydrede fjerkrædelle, kolde og varme kartoffeludgaver-komponerede salater, salsa romesco, rå kålsalat, friskbagt brød

Vegetar: Kikærtedeller, kolde og varme kartoffeludgaver-komponerede salater, salsa romesco, rå kålsalat, friskbagt brød

#### **Onsdag d. 28.8**

Spicy vegetarisk Thaisuppe, lime og ingefær, tofu, grøntsager, risnudler, sesambrød og chiliolie, lime og ingefær.

*Den søde tand: Blomme-"fool" med mynte og knas*

#### **Torsdag d. 29.8**

Laks tataki- crispy rugcroutons, Syltede kapersbær, vinaigrette nøddecrust, 2 dejlige salater

Vegetar: Aubergine" tataki", crispy rugcroutons, syltede kapersbær, vinaigrette nøddecrust, 2 dejlige salater

#### **Fredag d.30.8**

Asiatisk inspireret landgris i spicy sauce, masser af grøntsager og chutney, sprødt brød og chili/hvidløgsolie - løse ris

Vegetar: Svampetærte asiatisk, spicy sauce, masser af grøntsager og chutney, sprødt brød og chili/hvidløgsolie - løse ris



# gastronomi expressen

## Uge 36

---

### mandag d.2.9

Lynstegt svinekød, sprøde urter og nudler med gomadressing, teriyaki-melon salat samt sprøde brød

Vegetar: Lynstegt spidskål, sprøde urter og nudler med gomadressing, teriyaki-melon salat samt sprøde brød

### Tirsdag d.3.9

Farseret kalkunbryst med kruspersille og nødder. Light coleslaw på spidskål og gulerødder i sur/sød vinaigrettes, bagte kartofler med havsalt, varm tomatfricassé med skalotter og brun farin. Friskbagt brød med solsikker og græskarkerner

Vegetar: Stegt selleri med soufflé i stedet for farseret kalkun

### Onsdag d.4.9

Tarteletter, små persillekartofler, hjertesalat med mormordressing

Vegetar: vegetarisk udgave med små persillekartofler, hjertesalat med mormordressing

*Kagen: Brunsviger med brombær*

### Torsdag d.5.9

Det store kolde bord med lunt og groft brød

Vegetar: Vegetarisk: Det store kolde bord med lunt og groft brød

### Fredag d. 6.9

Veggie curry, hjemmelavet chutney med mango og grøn chili. Basmati ris med laurbær og kanel, sprøde salater med ristet sesam



# gastronomi expressen

## Uge 37

---

### **Mandag d. 9.9**

Daal, sesambrød, yoghurt-dip, chiliolie - kokosflakes

### **Tirsdag d. 10.9**

Letkrydret okse-kebab, kartoffelbåde med timian, mynteyoghurt. Marinerede auberginer og røde pimper, sprøde brød med chili

Vegetar: Porretærte med gruyere i stedet for okse kebab

### **Onsdag d. 11.9**

Kylling stegt med kanel og citron, krydret sky. Cous cous med æble og persille, rødkålssalat med nødder, pimentbrød

Vegetar: Seitan stegt med kanel og citron, krydret sky. Cous cous med æble og persille, rødkålssalat med nødder og pimentbrød

### **Torsdag d. 12.9**

Vegetarisk lasagne til alle, stegt kålsalat med citron vinaigrette

*Kage: Chocolate chipped cookies med jordnødder*

### **Fredag d. 13.9**

Tapas, kolde og lune, Catalan y todo España - også til vegetarer



# gastronomi expressen

## Uge 38

---

### **Mandag d. 16.9**

Vegetarisk Kartoffel-porresuppe med grøn olie og hvidløgs-scrountons, vores økologiske surdejsbrød. Til alle

### **Tirsdag d. 17.9**

Stegt flæsk med persillesauce, hjemmesyltede rødbeder, persillekartofler, hvidkålssalat og groft brød

Vegetar: Møre dampede porrer, sauce mousseline, ristede hasselnødder, persillekartofler, hvidkålssalat og groft brød

### **Onsdag 18.9**

Kalkun i rød karry, bagte grøntsager, basmatiris. Melonsalat med ingefær og citron, nøddebrød

Vegetar: risotto, courgetter, svampe, persille og parmesan

*Kagen: kokostoppe med citrus og chokolade*

### **Torsdag 19.9**

Torske krebnet med porrer og mynte i let cremesauce. Hertil urter og kartofler med timian, sprøde salater,

Vegetar: grøntsagskrebnet med porrer og mynte i let cremesauce, urter og kartofler, timian, sprøde salater

### **Fredag d. 20.9**

Caesar salat, grillet kyllingebryst, salater, croutons, parmesan

Vegetar: Caesar salat, kartoffeltærte. salater, croutons, parmesan



# gastronomi expressen

## Uge 39

---

### Mandag d. 23.9

Chunks af mørt kalvebryst med BBQ ristet sesam, coleslaw, spicy kartofler og sprøde salater

Vegetar: Samosa, friskost med bagte tomater, spicy auberginer, coleslaw og sprøde salater

### Tirsdag d. 24.9

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

Vegetar: Kåldolmer bagt med kartofler og forårsløg, serveret med yoghurt-dip, sellerisalat med ristede nødder og blød gedeost samt groft brød

### Onsdag d. 25.9

Krydrede oksedeller med bagte grøntsager og chili, tomatfricassé med abrikos og perleløg, løse ris og rødkålssalat med ristede nødder og citrusdressing

Vegetar: Svampetærte med bagte grøntsager og chili, tomatfricassé med abrikos og perleløg, løse ris og rødkålssalat med ristede nødder og citrusdressing

### Torsdag d. 26.9

Friteret torvefisk, grov remo, citron, dildkartofler og tomatsalat med mynte

Vegetar: bagte selleri stegt i panko grov remo, citron, dildkartofler og tomatsalat med mynte

*Kagen: Orange-mandelkage med kanelcreme*

### Fredag d. 27.9

Portobellosvampe og bagte skalotter "bourguignon" med grov stampet mos med rodfrugter og sennep. Hertil syltede agurker og fyldig salat med ristede kerner. Til alle



# gastronomi expressen

## Uge 40

---

### Mandag d.30.9

Pakistansk inspireret gryderet med groft brød og 2 komponerede salater

Vegetar: Pakistansk inspireret gryderet med groft brød og 2 komponerede salater

### Tirsdag d 1.10

Stor buffet med lune indslag og groft brød

Vegetar: Vegetariske indslag

### Onsdag d. 2.10

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

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

### Torsdag d. 3.10

Sprødstegt mørksej i panko med sauce ravigote, ovnbagte kartofler og blomkåls-garniture, hvedekernesalat med springløg og persille

Vegetar: Rodfrugter i panko med sauce ravigote, ovnbagte kartofler og blomkåls garniture, hvedekernesalat med springløg og persille

*Kagen: Pæretærte med citronyoghurt*

### Fredag d. 4.10

Fredagssteg: Kamsteg med sprød svær, rosmarin og havsalt, hertil bagte rødbeder, salat på sprøde grøntsager med jomfruolivenolie og citrus, tagliatelle og brøndkarse sauce samt surdejsbrød

Vegetar: Gnocchi cacio e pepe, toppet med grønne grøntsager, parmesan, Salat på sprøde grøntsager, jomfruolivenolie og citrus



# gastronomi expressen

## Uge 41

---

### Mandag d. 7.10

Risotto med efterårets svampe, små løg og masser af krydderurter. Parmesan og sprøde salater med let syrlig dressing og knas

### Tirsdag d. 8.10

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

Vegetar: Haloomi i fad, stegte portobello og parma med estragon, sprød fennikel/gulerods salat med ristede solsikker og sennepsdressing samt tomatbrød

### Onsdag d. 9.10

Sprødstegt andelår med bagte rødløg og vinaigre, bagte kartoffelchunks, timiansky. Salat med rødbeder og orange samt mandelcrust, surdejsbrød

Vegetar: Stegte fyldte pimenter med bagte rødløg og vinaigre, kartoffelchunks, timiansky, salat med rødbeder, orange, mandler, surdejsbrød

### Torsdag d. 10.10

Marokkansk inspireret lam, 2 slags hummus, sprøde brød, ris med peberfrugter og tomat, kålsalat med spidskommen og persille

Vegetar: Marokkansk vegetarisk udgave, 2 slags hummus, sprøde brød, ris med peberfrugter, tomat, kålsalat, spidskommen, persille

*Kagen: Æblekage med creme fraiche*

### Fredag d. 11.10

Helstegt gris, porrer og hjertesalat i mild soyasauce. Lun nudelsalat med lynstegte grøntsager og sesam, mangosalsa

Vegetar: Porrer og pastinak og hjertesalat i mild soyasauce. Lun nudelsalat med lynstegte grøntsager og sesam, mangosalsa



# gastronomi expressen

## Uge 42

---

### Mandag d.14.10

Kalkun, gremolata, citron, mandler og persille, tomat/ peberfrugtsalsa, friskkogt pasta

**Vegetar:** Rodfrugter, gremolata, citron, mandler og persille, tomat-/peberfrugtsalsa, friskkogt pasta

### Tirsdag d. 15.10

1/1 stegte kyllinger, agurkesalat, små persillekartofler, kyllingesky, blommekompot, stor kålsalat

**Vegetar:** stegte endive med rugmel og sauce beurre blanc, agurkesalat, små persillekartofler, blommekompot, stor kålsalat

### Onsdag d. 16.10

Diverse mezes, både kolde og lune, fisk og skaldyr....

**Vegetar:** Vegetariske udgaver

*Den søde tand: Appelsin-chokoladekage med myntesirup*

### Torsdag d.17.10

Pasta Carbonara, parmesan, grøntsager, 2 komponerede salater

**Vegetarer:** Vegetarisk Pasta med stegt kålrabi, parmesan, grøntsager, 2 komponerede salater

### Fredag d. 18.10

Porchetta stegt med kartofler og grøntsager og hvidløg, selleri/svampe remoulade, grøntsticks og salat.

**Vegetar:** veggie-patti stegt med kartofler og grøntsager og hvidløg, selleri/svampe remoulade, grøntsticks og salat