



# gastronomi expressen

## FROKOSTEN UGERNE 8-15

### UGE 8

---

#### **Mandag d. 17.2**

Skindstegt kyllingebryst med ingefær og lime glacering, Blomkålsdip,  
2 fyldige salater og focacciabrød med rosmarin

*Vegetar: linsedaal med mynteyoghurt, urtetopping og chiliolie*

#### **Tirsdag d. 18.2**

Lun pastaret med tagliatelle, stegt tofu og masser af grøntsager samt persillepesto.  
"grøn salat" med broccoli, courgetter og pimenter samt groft brød. Til alle

#### **Onsdag d. 19.2**

Burritos med oksekød, pico de gallo og avocado, 2 komponerede salater

*Vegetar: Burritos med mozzarella, spidskål, pico de gallo og avocado*

*Kage: Blommetrifli med makron og vanillecreme*

#### **Torsdag d. 20.2**

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

*Vegetar: Samosa med grøntsagsfyld og dip , bagte rødder og kartofler samt salater*

#### **Fredag d. 21.2**

Byg selv hot dogs med diverse toppings

*Vegetar: vegetarisk udgave af byg selv hotdogs*

*Et lille stykke chokolade...*



# gastronomi expressen

## Uge 9

---

### **Mandag d. 24.2**

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

Vegetar: gryderet med kikærter og rødder

### **Tirsdag d. 25.2**

Svinekød stegt med rød karry og forårsløg, serveret med yoghurt-dip, bagt Jordskoksalat med ristede nødder samt groft brød og basmatiris

Vegetar: persillerødder og porrer stegt med rød karry serveret med yoghurt-dip, bagt Jordskoksalat

### **Onsdag d. 26.2**

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

Vegetar: nudelret med tofu, sprøde grøntsager etc.

Kagen: Æblemuffin med kanelglasur

### **Torsdag d. 27.2**

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

Vegetar: Stampede kartofler med sennep og krydderurter, cremet svampefrikassé

### **Fredag d. 28.2**

Build a sandwich med 6 slags fyld, også til vegetarerne

Hjemmelavet romkugle til at gå til weekend på



# gastronomi expressen

## Uge 10

---

### **Mandag d. 3.3**

Til alle: Spinat-svampeflan i sprød filodej grønne asparges i grøn karry og kokosmælk med ægnudler, sultanas og kokosflakes, sur-sød spidskål, sprøde brød med myntedip

### **Tirsdag d. 4.3**

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

Vegetar: Smilende æg med karsecreme samt bagte beder med fennikelfrø

### **Onsdag d. 5.3**

Vegetarisk Spicy tomatsuppe med stegte brune bønner og tomat-hvidløgsbrød. 2 fyldige salater

*Kagen: Sticky brownie med vanilleskyr*

### **Torsdag d. 6.3**

Butter chicken med kanelris, raita , naanbrød med yoghurt dressing og kokos, blegsellerisalat

Vegetar: Grøntsagsscurry med kikærter, kanelris, raita, naanbrød med yoghurt dressing

### **Fredag d. 7.3**

US burger med bacon, cheddar, fritter , chilimayo og guacamole....

Vegetar: Sprød tærte med grønne asparges og gedeost, tomatsalsa og spidskålssalat



# gastronomi expressen

## Uge 11

---

### **Mandag d. 10.3**

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

Vegetar: Stegt tofu i stedet for kylling

### **Tirsdag d. 11.3**

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

Vegetar: Chili sin carne med yoghurt, rødløg og persille samt tomatbrød. 2 komponerede salater

### **Onsdag d. 12.3**

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

Vegetar: Hønsæg på croutons med cremet spinatsaute og muskatnød

*Kagen: Rababer-makronkage med creme fraiche*

### **Torsdag d. 13.3**

Kalvesteg med saltcitron og gnocchi, ristede svampe og grønne asparges.

Salat med mozzarella og små tomater samt basilikumpesto.

Vegetar: Gnocchi i parmesancreme, courgetter i citrus samt lille capresesalat

### **Fredag d. 14.3**

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

Vegetarer: Vegetariske udgaver, buffet



# gastronomi expressen

## Uge 12

---

### **Mandag d. 17.3**

Vegetar til alle: veggio curry med ris, yoghurt og madbrød samt chilidip

### **Tirsdag d. 18.3**

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

Vegetar: Spaghetti med grillede grøntsager i citruscreme. Spidskålssalat med pesto

### **Onsdag d. 19.3**

Svinekæber asian style med soya og ingefær, serveret med chutney, spicy kålsalat

Marinerede nudler og chilibrød.

Vegetar: Varm nudelret med stegte svampe og urter i soya-ingefær emulsion

*Chocolate cookie*

### **Torsdag d. 20.3**

Klassiske frikadeller med hjemmesyltede agurker, persillekartofler og "brun sovs".

Salat med rødkål og tranebær

Vegetar: Risotto med grønne grøntsager, Salat med rødkål og tranebær

### **Fredag d. 21.3**

Mulligatawny suppe med ris, kylling og masser af grøntsager

Vegetar: Mulligatawny suppe med ris, tofu og masser af grøntsager

*Til alle: lille stykke chokolade*



# gastronomi expressen

## Uge 13

---

### **Mandag d. 24.3**

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

Vegetar: Gryderet med kikærter, tomat og porrer, hertil kartoffelmos

### **Tirsdag d. 25.3**

Langtidstilberedt nakke – sweet chili glacering – krydder ris- mangosalsa – salat med kokos og piment

Vegetar: Fyldte sprøde philo med blomkålsfrikassé

### **Onsdag d. 26.3**

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

Vegetar: Urter i tempura med cremede dildkartofler og stegt kålsalat

### **Torsdag d. 27.3**

Lady og vagabonden / polpette - Kært barn har mange navne

Vegetar: Falafel med 2 dips og urtemash

*Kage: Mandelkage med orangeglasur*

### **Fredag d. 28.3**

Caesar salad – classic

Vegetar: maki sushiruller med diverse toppings



# gastronomi expressen

## Uge 14

---

### Mandag d. 31.3

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

Vegetar: Pasta pesto med smilende æg og ristede peberfrugter

### Tirsdag d. 1.4

Gryderet med kalvekød og bagte grøntsager, spinat salat med marineret mozzarella og grønne asparges , focaccia med krydderier

Vegetar: Risotto med ærter, ristede svampe og parmesan

### Onsdag d. 2.4

Udgaver af tun med grønne indslag

Vegetar: Stegte artiskokker med grønne asparges , feta og dild

*Kage: Kokosmakron dyppet i chokolade.*

### Torsdag d. 3.4

Citrongris!! Med sprød svær, bagte fennikel og nye kartofler med persille/ sennepssky. Fyldig salat på romaine med yoghurt dressing.

Vegetar: Stegte auberginer i krydderurte panko i stedet for gris

### Fredag d. 4.4

Lasagne med salater og groft brød

Vegetar: Tomatlasagne med salater og groft brød



# gastronomi expressen

## Uge 15

---

### Mandag d. 7.4

Kalve fricassé med grønne asparges, ærter og mynte samt nye kartofler.  
Spidskålssalat med citrus emulsion og ristede græskarkerner

Vegetar: Stegte squash og hvide bønner i stedet for kalvekød

### Tirsdag d. 8.4

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

Vegetar: Grøntsagscurry med kikærter og bagte grøntsager

### Onsdag d. 9.4

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

Vegetar: Tempura grøntsager med dip, citron 2 fyldige salater samt surdejsbrød

### Torsdag d. 10.4

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

Vegetar: Lun cous cous med tomat-peberfrugt sukh og spinat dadelsalat

*Kage: "citronmåne" med syrlig glasur*

### Fredag d. 11.4

Sliders med coleslaw, chilimayo og fritter i både vegetariske og kød udgaver

*Lille nøddehorn med chokolade*