



# gastronomi expressen

## FROKOSTEN UGERNE 1-7 2025

### UGE 1

---

#### **Torsdag d. 2.1**

Hotdog heaven med 6 forskellige toppings – både til vegetarer og kødspisere

#### **Fredag d. 3.1**

Salade Niçoise – tun – æg – masser af grønt – friskbagt brød, olivenolie

Vegetar: stegte auberginer med hvidløg og citron, æg, grønt



# gastronomi expressen

## Uge 2

---

### **Mandag d. 6.1**

Asiatisk ramensuppe med fjerkræ urter, lys soya, nudler og sesambrød

Vegetar: Kokos – grøntsags ramensuppe med urter og nudler

*Kage: hjemmelavede romkugler*

### **Tirsdag d.7.1**

Sliders med light coleslaw , både kød og vegetarisk

### **Onsdag d. 8.1**

Sprød kylling serveret med sauce ravigote, fritter og salat

Vegetar: Tempura grøntsager serveret med sauce ravigote, fritter og salat

### **Torsdag d. 9.1**

Middelhavets lækkerier

Vegetar: grønne middelhavs indslag

### **Fredag d. 10.1**

Tarteletter med kylling – grøntsager og små persillekartofler

Også i en vegetarisk udgave



# gastronomi expressen

## Uge 3

---

### **Mandag d. 13.1**

Marokkansk inspireret kalkun, krydret tomatsalsa. Små bagte kartofler med gedeost og timian – hvidkåls salat med orange- og rødløg

Vegetar: Tomatrisotto med gedeost og timian , hvidkåls salat med orange- og rødløg

### **Tirsdag d. 14.1**

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

Vegetar: græskar og tofu i fad med blommetomater- hvidløg og rosmarin i cremesauce. Hertil friskkogt pasta og komponeret salat med bagte rodfrugter

### **Onsdag d. 15.1**

Vegetarisk Cremet blomkålsuppe med blomkålgarniture og urteolie samt surdejsbrød

*Dessert: Blomme/citruskage med råcreme og mandelkaramel*

### **Torsdag d. 16.1**

Stegt mørksej i panko, remoulade, citron og persillekartofler

Vegetar: Daal med raita og naanbrød

### **Fredag d. 17.1**

Fredagssteg!! 1/1 stegte kalveculotter med svampemousseline og små kartofler. Komponeret salat med grønkål og æble, friskbagt brød.

Vegetar: Bagte portobello med timian, svampemousseline og små kartofler. Komponeret salat med grønkål og æble, friskbagt brød.



# gastronomi expressen

## UGE 4

---

### Mandag d. 20.1

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

Vegetar: samme

### Tirsdag d. 21.1

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

Vegetar: Kartoffelpatties bagt med kikærter og forårsløg, serveret med yoghurt-dip, Jordskoksalat med ristede nødder og blød gedeost samt groft brød

### Onsdag d. 22.1

Bøf stroganoff med kartoffelmos, crème fraiche og persille. Hertil syltede agurker og fyldig salat med ristede kerner

Vegetar: Bagte selleri i tomatsauce med kartoffelmos, crème fraiche og persille. Hertil syltede agurker og fyldig salat med ristede kerner

### Torsdag d. 23.1

Fishcakes med laks og bagte urter, krydrede nudler og kokossauce

Vegetar: og bagte urter, krydrede nudler og kokossauce

*Kagen: Orange-mandelkage med vanilleskyr*

### Fredag d. 24.1

Svinekæber i kokos med spinat og rød peber, serveret med chutney, spicy kålsalat. Basmati ris med hel kanel samt kardemomme brød

Vegetar: cremet polenta med ristede majs og svampe, mild harissa. spinat og rød peber, serveret med chutney, spicy kålsalat. Basmati ris med hel kanel samt kardemomme brød



# gastronomi expressen

## UGE 5

---

### **Mandag d. 27.1**

Vegetarisk kokos-karrysuppe med masser af urter og basmati ris

### **Tirsdag d. 28.1**

Osso buco med tomat, rodfrugter og kartoffelmos. Hertil 2 salater og brød

Vegetar: Urtebolle i tomat, rodfrugter og kartoffelmos. Hertil 2 salater og brød

### **Onsdag d. 29.1**

Den glade gris, hjertesalat i mild soyadip, Lun nudelsalat med lynstegte grøntsager og ristet sesam,

Vegetar: Tofu og hjertesalat i mild soyadip. Lun nudelsalat med lynstegte grøntsager og ristet sesam,

*Sødt: Banan muffin med vanilje og limetopping*

### **Torsdag d. 30.1**

Ovnbagt torsk i filet med blomkålgarniture , saltbagte kartofler. Bagte rødbeder med citron og salte kapers , agurkedip og hjemmebagt brød

Vegetar: Spicy curry med mangosalsa

### **Fredag d. 31.1**

Pitabrød med 8 forskellige "fyld selv" options.

Vegetar: Samme

*Små chokolader til den søde tand*



# gastronomi expressen

## UGE 6

---

### **Mandag d. 3.2**

Kylling "satay", nudler i sur/sød sauce, sprød broccolisalat med soya emulsion – sesambrød

Vegetar: bønnepatties "satay", nudler i sur/sød sauce, sprød broccolisalat med soya emulsion – sesambrød

### **Tirsdag d. 4.2**

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

Vegetar: Linse-urte boller med bagte grøntsager i rød karry, frisk kokossalat med lime, løse ris

### **Onsdag d. 5.2**

Buffet med lune og kolde indslag med 2 slags groft brød

Vegetar. Samme.

*Kagen: Brownie med valnødder*

### **Torsdag d. 6.2**

Kalkunsteak provencale med tomat/piment/løg og persille, asier, kartoffelmos. Salat med linser og urter, syrlig marinade

Vegetar: Seitan provencale med tomat/piment/løg og persille, asier, kartoffelmos

### **Fredag d. 7.2**

Roastbeef: kartoffelfritter, krydderurte-dip, coleslaw light & brød

Vegetar: Bønne-urtebøf, kartoffelfritter, krydderurte-dip, coleslaw light & brød



# gastronomi expressen

## UGE 7

---

### **Mandag d. 10.2**

Chunks af kalkun med "gremolata" serveret med friskkogt pasta – bagte selleri med peberbacon, piment/tomat/skalotte salat, hertil surdejs brød

Vegetar: Halloumi, "gremolata" serveret med friskkogt pasta – bagte selleri med peberbacon, piment/tomat/skalotte salat, hertil surdejsbrød

### **Tirsdag d. 11.2**

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

Vegetar: Knoldselleri au vin med svampe og skalotter i rødvinssauce med ris pilaf. Hertil cornichons , hjemmebagt brød og grønne salater

### **Onsdag d. 12.2**

Letcremet fiskesuppe med torsk og urter, rouille, groft brød

Vegetar: Cremet Grøntsagssuppe med kartofler og urter, rouille, groft brød

*Kagen: Mandelkage med citronglasur*

### **Torsdag d. 13.2**

Langtids tilberedte BBQ-ribs, bønner og grøntsager i spicy tomatsauce, light coleslaw, grøn salat og surdejsbrød

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

### **Fredag d. 14.2**

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

Vegetar: Tortilla med piment og timian , blomkålscrudité , grøntsticks med dip, komponeret salat med kartofler, groft brød