



gastronomi expressen

FROKOSTEN UGERNE 43-51, 2024

Uge 43

Mandag d. 21.10

Pasta penne med bagte grøntsager i mild citrussauce, stegt kyllingelår

Broccolisalat med ristede nødder og persilleolie, surdejsbrød.

Vegetar: Pasta penne med bagte grøntsager i mild citrussauce. Broccolisalat med ristede nødder og persilleolie, surdejsbrød med stegt marineret tofu

Tirsdag d 22.10

Braiseret oksecuvette med rødder og urte/kartoffelmos, surt og fyldig grøn salat

Vegetar: Quinoa deller med springløg, chili og cheddar, og urte/kartoffelmos, surt og fyldig grøn salat

Onsdag d. 23.10

Bagt mørksej i kryddersoufflé, serveret med grøntsagsfrikassé, persillekartofler

Salat med bagte jordskokker, mandler og persille, groft brød

Vegetar: Blomkåls tortilla, serveret med grøntsagsfrikassé, persillekartofler. Salat med bagte jordskokker, mandler og persille, groft brød

Kagen : gammeldaws æblekage med vanilleflødeskum

Torsdag d. 24.10

Boller i karry med hjemmelavet chutney på æbler, ananas og krydderier, ris og kokossalat

Vegetar: Grøntsagscurry med hjemmelavet chutney på æbler, ananas og krydderier, ris og kokossalat

Fredag d. 25.10

Aubergine/ græskar tærte med Feta , gnocchi og spicy tomatsalsa,

Rawbite til den søde tand



gastronomi expressen

Uge 44

Mandag d. 28.10

Kalkun i mild chilirub, serveret med ratatouille, bagte kartofler og dip på yoghurt.
Fyldig salat med bagte grøntsager og hasselnøddepesto

Vegetar: Samosa, serveret med ratatouille, bagte kartofler og dip på yoghurt. Fyldig salat med bagte grøntsager og hasselnøddepesto

Tirsdag d. 29.10

Fishcakes med nudler og pakchoi i jordnøddesauce, hertil rejechips og asiatisk salat

Vegetar: Ærte-mynte krebinetter i panko, samme tilbehør

Onsdag d. 30.10

Thaisuppe suppe med kylling, kokos, ris og masser af grøntsager, kardemommebrød.

Vegetar: Vegetarisk thaisuppe med masser af grønt fyld.

Kagen: chokoladecake med nøddekaramel

Torsdag d. 31.10

Vegetarisk moussaka med tomat-feta salat og oliven, tzatziki samt brød med vinblade og havsalt, til alle

Fredag d. 1.11

Buffet grande med indslag fra ind og udland, sundt og groft, koldt og varmt. 2 slags brød. Masser af vegetariske indslag

Til alle



gastronomi expressen

Uge 45

Mandag d. 4.11

Kylling i sur-sød sauce med kinesisk inspirerede grøntsager, ris med anis samt spicy olie

Vegetar: Tærte med ristede svampe og karamelliserede løg samt miso dip. kinesisk inspirerede grøntsager, ris med anis samt spicy olie

Tirsdag d. 5.11

Ungarsk gullasch med tomat, paprika og rodfrugter, hertil stampet mos samt syltede agurker, salat på bagte courgetter og groft brød hertil.

Vegetar: bagte rosenkål med pomelo, / grape, rødløg og frisk koriander, rodfrugter, hertil stampet mos samt syltede agurker, salat på bagte courgetter og groft brød hertil

Onsdag d. 6.11

Vegetarisk fransk løgsuppe med timian og ostebrød

Den søde tand: æbletærte med creme fraiche og kanel

Torsdag d. 7.11

Bagt torvefisk lynstegte pimenter, purløgssauce, bagte kartoffelchunks og kålsalat med ristede mandler og fransk dressing. focacciabrød med havsalt.

Vegetar: Bagte auberginer med stegte hvidløg, krydderurter og citrus. Lynstegte pimenter, purløgssauce, bagte kartoffelchunks og kålsalat med ristede mandler og fransk dressing. Focacciabrød med havsalt

Fredag d. 8.11

Fredagsstegen!! skinkeculottesteg med timian og bagte gulerødder og løg samt salsa romesco, grøntsticks med baba ganoush og pasta penne

Vegetar: Fyldte peberfrugter med fennikel-mash og kapers vinaigrette og bagte gulerødder og løg samt salsa romesco, grøntsticks med baba ganoush og pasta penne



gastronomi expressen

Uge 46

Mandag d. 11.11

Helstegt landgrismed bløde løg/sauce, vores agurkesalat samt en kreativ salat

Vegetar: Falafler med løgmarmelade og yoghurt dip vores agurkesalat samt en kreativ salat

Tirsdag d. 12.11

Peking and med hoisinsauce og ristede jordnødder samt springløg, salat med agurk og selleri, hertil stegte ris med spicy dip

Vegetar: Stegte porrer og æg med hoisin, og ristede jordnødder samt springløg, salat med agurk og selleri, hertil stegte ris med spicy dip

Onsdag d. 13.11

Kartoffeltærter og langtidsbagte tomater, bøttesalat med sennepsdressing og solsikkebrød med yoghurt dip. (til kødspiserne: med letrøget bacon)

Chokolademousse med orange og karamelliserede nødder

Torsdag d. 14.11

Nordafrikansk kylling med spinat, kikærter og tomat samt spidskommen, serveret med ris pilaf

Vegetar: Risotto med svampe og rosmarin, med spinat, kikærter og tomat samt spidskommen

Fredag d. 15.11

Miniribs med BBQ, kartoffelfritter og light coleslaw samt sesambrød, grøntsticks med dip

Vegetar: Grøntsagswok med krydrede jordnødder, tofu, og light coleslaw samt sesambrød, grøntsticks med dip



gastronomi expressen

Uge 47

Mandag d. 18.11

Den glade gris med bagte rødder og pesto, grønkålssalat med æbler og syrnede fløde, groft brød

Vegetar: Sprød tærte med portobello og blege peber samt fårefeta, bagte rødder og pesto, grønkålssalat med æbler og syrnede fløde, groft brød

Tirsdag d. 19.11

Devils turkey, salsa med hvide bønner og tomat, stor komponeret salat med limes dressing

Vegetar: Sweet potato cake med spicy topping og dip, salsa med hvide bønner og tomat, stor komponeret salat med limes dressing

Onsdag d. 20.11

Tema med tun.

Vegetar: 3 slags tempura med goma, bønne dip og sticks

Kage: banan-chokoladecake med mandler og honning/citron glaze

Torsdag d. 21.11

Antipasti og lunt indslag med kreativt tilbehør og surdejsbrød.

Vegetar: vegetariske antipasti

Fredag d. 22.11

Fredagssteg!!

Rosastegt kalv med estragon mousseline, grønne grøntsager og fyldig salat.

Vegetar: Auberginekroetter med aioli, dampede pak choi, grønne grøntsager og fyldig salat



gastronomi expressen

Uge 48

Mandag d. 25.11

Tagliatelle med tigerrejer og sprøde grøntsager og porrefrikassé, salat panzanella og focaccia med timian

Vegetar: Tagliatelle med stegte græskar, porrer og syrnet fløde, salat panzanella og focaccia med timian

Tirsdag d. 26.11

Kylling med linsedaal, frisk koriander og yoghurt, naanbrød samt indiskinspireret salat

Vegetar: Linsedaal stegte Courgetter og æg, frisk koriander og yoghurt, naanbrød samt indiskinspireret salat

Onsdag d. 27.11

Soyamarinerede svinekæber med sprøde grøntsager og jordnødder, salat med bagte rødder og sur-sød dressing

Vegetar: Sprød svampetærte med timian og bagte løg, gedeoste creme, med sprøde grøntsager og jordnødder, salat med bagte rødder og sur-sød dressing

Den søde tand: kokostop, citrus og chokolade

Torsdag d. 28.11

Bagt norsk laks med jordskokker og courgetter i citrus, løgbrød med rørt smør/cremefraiche, salat med grønne bønner og feta

Vegetar: Fyldte bagte kartofler, med jordskokker og courgetter i citrus, løgbrød med rørt smør/cremefraiche, salat med grønne bønner og feta

Fredag d. 29.11

1/1 stegte kyllinger med bagte græskar og spinat, kikærter samt myntedressing

Vegetar: Shakshuka: tomat med timian og bagte æg, med bagte græskar og spinat, kikærter samt myntedressing

Lille ingefærkage med chokolade til at gå hjem på....



gastronomi expressen

Uge 49

Mandag d. 2.12

Pasta al arrabiata, bagte auberginer med tofu og parmesan. Stegt kålsalat samt focaccia. Til alle

Tirsdag d. 3.12

Build a beefburger med ovnfritter

Vegetar: Build a veggieburger med ovnfritter

Onsdag d. 4.12

Grøntsags minestrone med pasta og urter. Til alle

Kagen: "citronmåne" i nye klæder

Torsdag d. 5.12

Fiskedeller med hjemmelavet remo, citron og dildkartofler

Vegetar: Falafler med urtedip, stegte grøntsager og dildkartofler

Fredag d. 6.12

Klassisk lasagne, sprød kålsalat med ristede solsikker, chiliolie on the side.

Vegetarisk lasagne, sprød kålsalat med ristede solsikker, chiliolie on the side.



gastronomi expressen

Uge 50

Mandag d. 9.12

Pasta bolognese, parmesan, salat med syrnede courgetter og rosmarinbrød

Vegetar: Vegetarisk Pasta bolognese, parmesan, salat med syrnede courgetter og rosmarinbrød

Tirsdag d. 10.12

Stegt kylling med baba ganoush, ris med ristede grøntsager, spinat-kokossauce

Vegetar: Patty med baba ganoush, ris med ristede grøntsager, spinat-kokossauce

Onsdag d. 11.12

Spicy græskarsuppe med creme fraiche, bagt græskarfyldt samt knas

Den søde tand: Luftig citronfromage med marengs

Torsdag d. 12.12

Tapas med diverse lune nordiske ideer, til alle

Fredag d. 13.12

Risotto med grønne grøntsager og sprød topping

Lidt sødt: lille cookie med jordnødder



gastronomi expressen

Uge 51

Mandag d. 16.12

Kartoffel-porre suppe med kartoffelfyld, urteolie og surdejsbrød. Til alle

Tirsdag d. 17.12

Kylling-pastilla, sød chutney, krydret tomatsalsa, grøntsags ris

Vegetar: Aubergine-pastilla, sød chutney, krydret tomatsalsa, grøntsags ris

Onsdag d. 18.12

Kalkundeller med rodfrugter , rødbedesalat med vinaigrette og persille. Pasta penne med grov tomatsauce og surdejsbrød.

Vegetar: Stegte butternut squash med kardemomme og ristede kerner, rødbedesalat med vinaigrette og persille Pasta penne med grov tomatsauce og surdejsbrød

Kagen: Kanelmuffin med citrus topping

Torsdag d. 19.12

Chili sin carne, madpandekage, rødløgskompot med honning, kålsalat

Fredag d. 20.12

Kreative udgaver med færøsk laks, lidt julet ;-)

Vegetar: Kreative udgaver med selleri, kartoffel, tempeh, lidt julet ;-)