



gastronomi expressen

FROKOSTEN UGERNE 11-18 - 2024

UGE 11

Mandag d. 11.3

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

Vegetar: linsedaal med mynteyoghurt, urtetopping og chiliolie

Tirsdag d. 12.3

Lun pastaret med tagliatelle, stegte tigerrejer og masser af grøntsager samt persillepesto. Grøn salat med broccoli, courgetter og pimenter samt groft brød

Vegetar: Tagliatelle med ristede skorzonerrødder, grøntsager og persillepesto

Onsdag d. 13.3

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

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

Torsdag d. 14.3

Helstegt frilandsgris med bagte rødder og kartofler samt rosmarinsky med sennep. Rå rødkålssalat med ristede nødder og mild orangedressing, surdejsbrød

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

Kage: Blommetrifli med makron og vanillecreme

Fredag d. 15.3

Byg selv hotdogs med diverse toppings

Vegetar: vegetarisk udgave af byg selv hotdogs

Et lille stykke chokolade....



gastronomi expressen

Uge 12

Mandag d. 18.3

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

Vegetar: gryderet med kikærter og rødder

Tirsdag d 19.3

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

Vegetar: persillerødder og porrer stegt med rød karry serveret med yoghurtdip, bagt Jordskoksalat

Onsdag d. 20.3

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

Vegetar: nudelret med tofu, sprøde grøntsager etc.

Torsdag d. 21.3

Påskefrokost fyldt med forår – løg-hvidløg, svin, gluten

Fredag d.22.3

Build a sandwich med 4 slags fyld, også til vegetarerne

Forårstrifli med knas og bær



gastronomi expressen

Uge 13

Mandag d. 25.3

Til alle:

Spinat-svampeflan i sprød filodej. Grønne asparges i grøn karry og kokosmælk med ægnudler, sultanas og kokosflakes, sursød spidskål, sprøde brød med myntedip

Tirsdag d. 26.3

Braiseret landgris 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. 27.3

Vegetarisk Spicy tomatsuppe med stegte brune bønner og tomat-hvidløgsbrød

2 fyldige salater

Påskeæg til at gå på påskeferie på

God påske til alle, vi ses igen tirsdag d.2.4



gastronomi expressen

Uge 14

Tirsdag d. 2.4

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

Vegetar: Chili sin carne...

Onsdag d. 3.4

Torskedeller med bagte rødbeder, mild senneps beurre blanc, nye kartofler

Komponerede salater og groft brød

Vegetar: Hønseæg på croutons med cremet spinatsauté og muskatnød

Torsdag d. 4.4

Butter chicken med kanelris, raita, naanbrød med yoghurtdressing og kokos, blegsellerisalat

Vegetar: Grøntsagscurry med kikærter, kanelris, raita, naanbrød med yoghurtdressing

Kagen: Rabarber-makronkage med creme fraiche

Fredag d. 5.4

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

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



gastronomi expressen

Uge 15

Mandag d. 8.4

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

Vegetar: Samme

Tirsdag d. 9.4

Spaghetti med citruscreme, Kylling og springløg. Spidskålssalat med pesto

Vegetar: Spaghetti med grillede grøntsager i stedet for kylling

Onsdag d. 10.4

Sprødstegt landgris 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

Torsdag d. 11.4

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

Kage: Sandkage med jordbær og vaniljeskum

Fredag d. 12.4

Buffet med lunt og sundt, hertil masser af groft brød

Vegetarer: Vegetariske udgaver, buffet



gastronomi expressen

Uge 16

Mandag d. 15.4

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

Vegetar: Gryderet med kikærter, tomat og porrer

Tirsdag d. 16.4

Langtidstilberedt landgris – sweet chili glacing – krydder ris- mangosalsa – salat med kokos og piment

Vegetar: Fyldte sprøde filo med blomkålsfrikassé

Onsdag d. 17.4

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

Vegetar: Urter i tempura med cremede dildkartofler og stegt kålsalat

Torsdag d. 18.4

Lady og vagabonden... polpette, kært barn har mange navne

Vegetar: Falafel med 2 dips og urtemash

Kage: Mandelkage med orangeglasur

Fredag d. 19.4

Caesar Salad – klassik

Vegetar: maki sushiruller med diverse toppings



gastronomi expressen

Uge 17

Mandag d. 22.4

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

Vegetar: Pasta pesto med smilende æg og ristede peberfrugter

Tirsdag d. 23.4

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

Vegetar: Risotto med ærter, ristede svampe og parmesan

Onsdag d. 24.4

Udgaver af tun med grønne indslag

Vegetar: Stegte artiskokker med grønne asparges, feta og dild

Torsdag d. 25.4

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

Vegetar: Stegte auberginer i krydderurte panko i stedet for gris

Kage: Kokosmakron dyppet i chokolade

Fredag d. 26.4

Lasagne med salater og groft brød

Vegetar: Tomatlasagne med salater og groft brød



gastronomi expressen

Uge 18

Mandag d. 29.4

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. 30.4

Kyllingekødboller med bagte grøntsager i kokos – karrysauce, frisk kokossalat med lime, løse ris. Broccolisalat i vinaigrette med ristede jordnødder, sesambrød

Vegetar: Grøntsagscurry med kikærter og bagte grøntsager

Onsdag d. 1.5

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

Vegetar: Tempura grøntsager i stedet for fisk

Torsdag d. 2.5

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

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

Kage: "citrommåne" med syrlig glasur

Fredag d. 3.5

Ramen med nudler, tofu, æg samt masser af grøntsager

Vandmelon og bær