

Matseðill viku 3

Mánudagur 13. janúar

1. Ýsa í mango chutney, kartöflur, grænmeti og mangósósa
2. Ítalskar kjötbollur, spaghetti, tómatsósa, parmesan og hvítlauksbrauð
3. Tikka masala með oumph, grænmeti, hrísgrjónum, naan brauði og vegan jógúrt raita (V)
4. Spínatsalat með reyktum lax, rauðlauk, kotasælu og sinneps-vinaigrette
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
Súpa dagsins: Aspásúpa

Þriðjudagur 14. janúar

1. Matarmikil fiskisúpa að hætti Önnu frá Fagralundi, brauð og smjör
2. Kjúklingalæri og leggur með hrísgrjónum, ristaðri papriku, blómkáli og sweet chili sósu
3. Grænmetisbollur, ítölsk tómatsósa, spagetti og grænmeti (V)
4. Salat með kjúkling, kirsuberjatómötum, grillaðri papriku, fetaosti og sesardressingu
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
Súpa dagsins: Tómatasúpa

Miðvikudagur 15. janúar

1. Kyddjurtamarineruð langa með hvítvínssósu, kartöflum og rötargrænmeti
2. Lambasnitsel með rauðkáli, grænum baunum, steiktum kartöflum og lauksmjöri
3. Grænmetisgratin, smælki kartöflur og vegan rjómasósa (V)
4. Salat með rauðrófum, kjúklingabaunum, radísum, eggji, gúrku og rauðvínsvinaigrette
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
Súpa dagsins: Rjómalöguð grænmetissúpa

Fimmtudagur 16. janúar

1. Spánskur saltfiskréttur með tómát concasse, grænum ólífum, grænmeti og steiktum kartöflum
2. BBQ grísahnakki með maískólf, bökuðum rauðlauk, hrásalati, bökunarkartöflum og bbq sósu
3. Rauðrófubuff með byggi, grænmeti og kryddjurtasósu (V)
4. Salat með kjúkling, sellerý, tómotum, ristudum pekanhnetum og engiferdressing
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
Súpa dagsins: Grjónagrautur

Föstudagur 17. janúar

1. Langa með sitrónupipar, bökunarkartöflu, grænmeti og hollandaise sósu
2. Wishbone steikarloka með bernaise sósu, lauk, sveppum og papriku, djúpsteiktir kartöflubátar og bernaise sósa
3. Grænmetis hamborgari með tómotum, laukhringjum, iceberg og hvítlauks mæjón, franskar kartöflur og vegan kokteilsósa (V)
4. Ferskt salat, parmaskinka, klettsalat, hunangsmelóna og sellerirótarmæjón
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
Súpa dagsins: Sveppasúpa



Menu week 3

Monday, 13th of January

1. Haddock with mango chutney, potatoes, vegetables and mango sauce
2. Italian meatballs, spaghetti, tomato sauce, parmesan and garlic bread
3. Tikka masala with oomph, vegetables, rice, naan bread and vegan yoghurt raita (v)
4. Spinach salad with smoked salmon, red onions, cottage cheese and mustard vinaigrette
5. Hamburger and fries
6. Breaded fish and chips
7. RDS caesar salad, chicken, tomatoes, cucumber, parmesan, croutons and Caesar dressing

Soup of the day: Asparagus soup

Tuesday, 14th of January

1. Anna's fish soup, bread and butter
2. Chicken thighs and drumstick with rice, roasted paprika, cauliflower and sweet chili sauce
3. Vegetable balls with spaghetti, Italian tomato sauce and vegetables (v)
4. Salad with chicken, cherry tomatoes, grilled paprika, feta cheese and sesar dressing
5. Hamburger and fries
6. Breaded fish and chips
7. RDS caesar salad, chicken, tomatoes, cucumber, parmesan, croutons and Caesar dressing

Soup of the day: Tomato soup

Wednesday, 15th of January

1. Ling with herb marinade, white wine sauce, potatoes and root vegetables
2. Lamb schnitzel with red cabbage, green beans, sauteed potatoes and onion butter
3. Vegetable gratin with baby potatoes and vegan cream sauce (v)
4. Salad with red beets, chickpeas, radishes, egg, cucumber and red wine vinaigrette
5. Hamburger and fries
6. Breaded fish and chips
7. RDS caesar salad, chicken, tomatoes, cucumber, parmesan, croutons and Caesar dressing

Soup of the day: Creamy vegetable soup

Thursday, 16th of January

1. Spanish salted fish with tomato concasse, green olives, vegetables and sauteed potatoes
2. BBQ pork shoulder with corn on the cob, baked red onions, coleslaw, baked potato and bbq sauce
3. Red beet cakes with barley, vegetables and herb sauce (v)
4. Salad with chicken, celery, tomatoes, roasted pecans and ginger dressing
5. Hamburger and fries
6. Breaded fish and chips
7. RDS caesar salad, chicken, tomatoes, cucumber, parmesan, croutons and Caesar dressing

Soup of the day: Rice pudding

Friday, 17th of January

1. Ling with lemon pepper, baked potatoes, vegetables and hollandaise
2. Wishbone steak sandwich with bernaise sauce, onions, mushrooms, and paprika, deepfried potato wedges and bernaise sauce
3. Vegetable burger with tomatoes, onion rings, iceberg and garlic mayo, French fries and vegan cocktail sauce (v)
4. Salad with parma ham, rucola, honeydew melon and celeriac mayo
5. Hamburger and fries
6. Breaded fish and chips
7. RDS caesar salad, chicken, tomatoes, cucumber, parmesan, croutons and Caesar dressing

Soup of the day: Mushroom soup



Tydzien 3 menu

Poniedziałek 13. stycznia

1. Dorsz z chutneyem z mango, ziemniakami, warzywami i sosem mango
2. Włoskie klopsiki, spaghetti, sos pomidorowy, parmezan i pieczywo czosnkowe
3. Tikka masala z oomph, warzywami, ryżem, chlebem naan i wegańską raitą jogurtową (v)
4. Sałatka szpinakowa z wędzonym łososiem, czerwoną cebulą, twarogiem i musztardowym winegretem
5. Hamburger i frytki
6. Panierowana ryba z frytkami
7. RDS Sałatka Caesar, kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i dressing Caesar

Zupa dnia: Zupa szparagowa

Wtorek 14. stycznia

1. Zupa rybna Anny, chleb i masło
2. Udka i patki z kurczaka z ryżem, pieczoną papryką, kalafiozem i słodkim sosem chili
3. Kulki warzywne ze spaghetti, włoskim sosem pomidorowym i warzywami (v)
4. Sałatka z kurczakiem, pomidorami koktajlowymi, grillowana papryka, ser feta i dressing sezar
5. Hamburger i frytki
6. Panierowana ryba z frytkami
7. RDS Sałatka Caesar, kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i dressing Caesar

Zupa dnia: Zupa pomidorowa

Sroda 15. stycznia

1. Ling z marynatą ziołową, sosem z białego wina, ziemniakami i warzywami korzeniowymi
2. Sznyceł jagnięcy z czerwoną kapustą, zieloną fasolką, smażonymi ziemniakami i masłem cebulowym
3. Zapiekanka warzywna z młodymi ziemniakami i wegańskim sosem śmietanowym (v)
4. Sałatka z buraków, ciecierzycy, rzodkiewki, jajka, ogórka i winegretem z czerwonego wina
5. Hamburger i frytki
6. Panierowana ryba z frytkami
7. RDS Sałatka Caesar, kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i dressing Caesar

Zupa dnia: Kremowa zupa warzywna

Czwartek 16. stycznia

1. Hiszpańska solona ryba z pomidorami concasse, zielone oliwki, warzywa i smażone ziemniaki
2. Łopatka wieprzowa BBQ z kolbą kukurydzy, pieczoną czerwoną cebulą, surówką, pieczonym ziemniakiem i sosem BBQ
3. Placki z buraków z jęczmieniem, warzywami i sosem ziołowym (wersja v)
4. Sałatka z kurczakiem, selerem, pomidorami, prażonymi pekanami i dressingiem imbirowym Hamburger i frytki
5. Panierowana ryba z frytkami
6. RDS Sałatka Caesar, kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i dressing Caesar

Zupa dnia: Ryż na mleku

Piatek 17. stycznia

1. Ling z pieprzem cytrynowym, pieczonymi ziemniakami, warzywami i sosem holenderskim
2. Kanapka ze stekiem Wishbone z sosem berneńskim, cebulą, pieczarkami i papryką, głęboko smażonymi ćwiartkami ziemniaków i sosem berneńskim
3. Burger warzywny z pomidorami, krążkami cebulowymi, majonezem z sosem lodowym i czosnkowym, frytkami i wegańskim sosem koktajlowym (wersja v)
4. Sałatka z parmezanem szynka, rukola, melon miodowy i majonez selerowy
5. Hamburger i frytki
6. Panierowana ryba z frytkami
7. RDS Sałatka Caesar, kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i dressing Caesar

Zupa dnia: Zupa grzybowa

