

# Matseðill viku 7

## Mánudagur 10. febrúar

1. Tandoori marineruð ýsa, hrisgrjón, grænmeti og hvítlaukssósa
2. Rjómalagaður kjúklingapottrettur með sveppum, papriku, lauk og hrisgrjónum
3. Gulróta- og linsubaunabuff, kartöflur, blómkál, brokkolí, blaðlaukur og rjómasósa (V)
4. Salat með reyktum lax, graslauk, kotasælu og piparrótarsósu
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

*Súpa dagsins: Rjómalöguð grænmetissúpa*

## Þriðjudagur 11. febrúar

1. Ofnbökuð langa, steiktur kartöflur, gljád grænmeti og sætsinnepssósa
2. Mexíkó lasagna með cheddar ostasósu, salsa og hvítlauksbrauði
3. Graskers-karrý pottrettur, hrisgrjón og flatbrauð (V)
4. Salat með kjúkling, sólpurrkuðum tómötum, ólífum, nachos og dressingu
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressingu

*Súpa dagsins: Paprikusúpa*

## Miðvikudagur 12. febrúar

1. Fiskigratín í brauðkænu, brokkolí, paprika, blaðlaukur og hrisgrjón
2. Kjúklingalæri og leggur, rauðlaukur, hrásalat, maiskólfur, brún sósa, djúpsteiktir kartöflubátar og kokteilsósa
3. Sænskar „kjötbollur“ með kartöflumús, grænmeti, rauðkáli, brúnni sósu og sultu (V)
4. Ferskt salat, túnfiskur, gúrka, pikklaður rauðlaukur, möndlufögur og balsamic dressing
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressingu

*Súpa dagsins: Brokkolisúpa*

## Fimmtudagur 13. febrúar

1. Steinbitur í brúnni lauksósu, steiktur kartöflur og grænmeti
2. Lambalæri með bakaðri kartöflu, rôtargrænmeti og bernaisesósu
3. Rauðrófubuff með rôtargrænmeti, kartöflumælki og kryddjurtasósu (V)
4. Salat með teriaký kjúkling, brokkolí, sesamfræ, pikklað chili og soyadressing
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

*Súpa dagsins: Tómatasúpa*

## Föstudagur 14. febrúar

1. Langa með parmesanhjúp, volgt kartöflusalat, grænmeti og svartpipar-aioli
2. 150 gr hamborgari með piparosti, karamelliseruðum lauk, iceberg, súrum gúrkum og hamborgarasósu, franskar og kokteilsósa
3. Indverskar vefjur með sætkartöflu, blómkáls og döðlu fyllingu, karri-grjón og hvítlauks-jógúrt sósu (V)
4. Tómatasalat með fetaosti, eggji, quinoa og sinnepsdressingu
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

*Súpa dagsins: Sveppasúpa*



# Tydzien 7 menu

## Poniedziałek 10. lutego

1. Dorsz z marynatą tandoori, ryżem, warzywami i sosem czosnkowym
2. Kremowy gulasz z kurczaka z pieczarkami, papryką, cebulą i ryżem
3. Placki z marchewki i soczewicy, ziemniaki, kalafior, brokuły, por i sos śmietanowy (wersja v)
4. Sałatka z wędzonym łososiem, szczypiorkiem, twarogiem i dressingiem chrzanowym
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*

## Wtorek 11. lutego

1. Pieczony ling z podsmażanymi ziemniakami, glazurowanymi warzywami i słodkim sosem musztardowym
2. Meksykańska lasagne z sosem serowym cheddar, salsą i czosnkowym chlebem
3. Curry z dyni z ryżem i chlebem pita (wersja v)
4. Sałatka z kurczakiem, suszonymi pomidorami, oliwkami, nachos i dressing
5. Hamburger i frytki
6. Panierowana ryba z frytkami
7. RDS Sałatka Caesar, kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i dressing Caesar

*Zupa dnia: Zupa paprykowa*

## Sroda 12. lutego

1. Zapiekanka rybna w quiche, brokuły, papryka, pory i ryż
2. Udo z kurczaka i patka, czerwona cebula, surówka, kolba kukurydzy, sos, smażone na głębokim tłuszczu ćwiartki ziemniaków i sos koktajlowy
3. Szwedzkie "klopsiki" z puree ziemniaczanym, warzywami, czerwoną kapustą, sosem i dżemem (v)
4. Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem, marynowaną czerwoną cebulą, migdałami i dressingiem balsamicznym
5. Hamburger i frytki
6. Panierowana ryba z frytkami
7. RDS Sałatka Caesar, kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i dressing Caesar

*Zupa dnia: Zupa brokułowa*

## Czwartek 13. lutego

1. Wolffish z sosem cebulowym, smażonymi ziemniakami i warzywami
2. Udziec jagnięcy z pieczonymi ziemniakami, warzywami korzeniowymi i sosem berneńskim
3. Placki z buraków czerwonych z warzywami korzeniowymi, młodymi ziemniakami i sosem ziołowym (v)
4. Sałatka z kurczakiem teriaki, brokułami, nasionami sezamu, marynowanym chili i dressingiem sojowym
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*

## Piatek 14. lutego

1. Ling z parmezanową skórką, ciepłą sałatką ziemniaczaną, warzywami i aioli z czarnego pieprzu
2. 150 gr hamburgera z serem paprykowym, karmelizowaną cebulą, sałatą lodową, ogórkami i sosem burgerowym, frytkami i sosem koktajlowym
3. Indyjskie wrapy z nadzieniem ze słodkich ziemniaków, kalafiora i daktyli, ryżem curry i sosem czosnkowo-jogurtowym (v)
4. Sałatka pomidorowa z fetą, jajkami, komosą ryżową i dressingiem musztardowym
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*



# Menu week 7

## Monday, 10th of February

1. Haddock with tandoori marinade, rice, vegetables and garlic sauce
2. Creamy chicken stew with mushrooms, paprika, onions and rice
3. Carrot and lentil cakes, potatoes, cauliflower, broccoli, leek and cream sauce (v)
4. Salad with smoked salmon, chives, cottage cheese and horseradish 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: Creamy vegetable soup*

## Tuesday, 11th of February

1. Baked ling with sauteed potatoes, glazed vegetables and sweet mustard sauce
2. Mexican lasagna with cheddar cheese sauce, salsa and garlic bread
3. Pumpkin curry with rice and flatbread (v)
4. Salad with chicken, sundried tomatoes, olives, nachos and 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: Paprika soup*

## Wednesday, 12th of February

1. Fish gratin in a quiche, broccoli, paprika, leeks and rice
2. Chicken thigh and a drumstick, red onion, coleslaw, corn on the cob, gravy, deepfried potato wedges and cocktailsauce
3. Swedish \*meatballs\* with mashed potatoes, vegetables, red cabbage, gravy and jam (v)
4. Salad with tuna, cucumber, pickled red onions, almonds and balsam 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: Broccoli soup*

## Thursday, 13th of February

1. Wolffish with onion gravy, sauteed potatoes and vegetables
2. Leg of lamb with baked potato, root vegetables and bernaïse sauce
3. Red beet cakes with root vegetables, baby potatoes and herb sauce (v)
4. Salad with teriaky chicken, broccoli, sesame seeds, pickled chili and soy 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*

## Friday, 14th of February

1. Ling with parmesan crust, warm potato salad, vegetables and black pepper aioli
2. 150 gr hamburger with pepper cheese, caramelized onions, iceberg, pickles and burger sauce, French fries and cocktailsauce
3. Indian wraps with sweet potato, cauliflower and date filling, curry rice and garlic-yoghurt sauce (v)
4. Tomato salad with feta, eggs, quinoa and mustard 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: Mushroom soup*

