

Matseðill viku 28

Mánudagur 7. júlí

1. Þorskur í ofni með appelsínugljáa, kartöflur, ristað grænmeti og sósa
2. Chili con carne, hrísgrjón og nachos
3. Nýrnabaunapotttréttur, hrísgrjón, brokkólí og maisbaunir (V)
4. Salat með basil-kjúkling, fetaosti, brauðteningum, kirsuberjatómötum og basil-vinaigrette
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Grænmetissúpa

Þriðjudagur 8. júlí

1. Langa í kryddjurtamarineringu með hrísgrjónum, grænmeti og steinselju-hvítvínssósu
2. Beinlaus kjúklingalæri, bakað smælki, grænmeti og tómatar-kryddjurtasósa
3. Grænmetis- og baunabuff, steikt grænmeti, kartöflur og blaðlaukssósa (V)
4. Salat með chili-marineruðum rækjum, lárperu, tómötum, kotasælu og chili mæjö
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressingb

Súpa dagsins: Blómkálssúpa

Miðvikudagur 9. júlí

1. Soðin ýsa, kartöflur, grænmeti, hrásalat, lauksmjör og rúgbrauð
2. Hakkbuff með eggj, steiktum kartöflum, grænmeti og piparsósu
3. "Sænskar hakkbollur", kartöflumús, rauðkál, grænmeti og brún sósa (V)
4. Salat með falafel bollum, melónu, sólpuurkuðum tómötum, parmesan og balsamic dressingu
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Núðlusúpa

Fimmtudagur 10. júlí

1. Gratíneruð langa, krydduð hrísgrjón, grænmeti og sveppasósa
2. Lambalæri í kryddjurtamarineringu, heimalagað rauðkál, bökuð kartafla, grænmeti og sveppasósa
3. Penne pasta með sveppum, papriku, brokkolí, rjóma-hvítlaukssósu og hvítlauksbrauð (V)
4. Salat með mexíkó-kjúkling, tómötum, mais, nachos, papriku og salsa
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Paprikusúpa

Föstudagur 11. júlí

1. Pönnusteiktur karfi, rösti kartöflur, fennel, grænmeti og dill-rjómasósa
2. Kryddhjúpaðir kjúklingaleggir, maisstöngull, vöfflufranskar, hrásalat og svartpipar-aioli
3. BBQ pulled oumph borgari með pikkludum rauðlauk, tómatar og hvítlauksmajó, vöfflufranskar og hvítlauksmajó (V)
4. Ferskt salat, ristaðar risarækjur, pikklað chili, gúrka, rauðlaukur, mangó og sítrus-dressingu
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing.

Súpa dagsins: Sveppasúpa



Menu week 28

Monday, 7th of July

1. Baked cod with orange glaze, potatoes, roasted vegetables and sauce
2. Chili con carne, rice and nachos
3. Red kidney bean stew, rice, broccoli and corn (v)
4. Salad with basil-chicken, feta, croutons, cherry tomatoes and basil-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: Vegetable soup

Tuesday, 8th of July

1. Ling with herb marinade, rice, vegetables and white wine – and parsley sauce
2. Boneless chicken thighs, baked baby potatoes, vegetables and herb- tomato sauce
3. Vegetable- and bean cakes, sauteed vegetables, potatoes and leek sauce (v)
4. Salad with chili marinated shrimps, avocado, tomatoes, cottage cheese and chili 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: Cauliflower soup

Wednesday, 9th of July

1. Boiled haddock, potatoes, vegetables, coleslaw, onion butter and rye bread
2. Meatballs with a fried egg, sauteed potatoes, vegetables and pepper sauce
3. "Swedish meatballs", mashed potatoes, red cabbage, vegetables and gravy (v)
4. Salad with falafel, melon, sundried tomatoes, parmesan and balsamic 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: Noodle soup

Thursday, 10th of July

1. Ling with gratin, rice with herbs, vegetables and mushrooms sauce
2. Roasted leg of lamb with herb marinade, homemade red cabbage, baked potato, vegetables and mushroom sauce
3. Penne pasta with mushrooms, paprika, broccoli and creamy garlic sauce and garlic bread (v)
4. Salad with Mexico chicken, tomatoes, corn, nachos, paprika and salsa
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

Friday, 11th of July

1. Panfried redfish, rösti potatoes, fennel, vegetables and creamy dill sauce
2. Breaded chicken drumsticks, corn on the cob, waffle fries, coleslaw and black pepper aioli
3. BBQ pulled oomph burger, pickled red onions, tomato and garlic mayo, waffle fries and garlic mayo (v)
4. Salad with roasted prawns, pickled chili, cucumber, red onions, mango and citrus 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



Tydzien 28 menu

Poniedziałek 7. lipca

1. Pieczony dorsz z pomarańczową polewą, ziemniakami, pieczonymi warzywami i sosem
2. Chili con carne, ryż i nachos
3. Gulasz z czerwonej fasoli, ryż, brokuły i kukurydza (v)
4. Sałatka z kurczakiem w bazylii, fetą, grzankami, pomidorkami koktajlowymi i bazyliowym 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 warzywna

Wtorek 8. lipca

1. Ling z marynatą ziołową, ryżem, warzywami i sosem z białego wina i pietruszki
2. Bezkostne udka z kurczaka, pieczone młode ziemniaki, warzywa i sos pomidorowo-ziołowy
3. Placki warzywne i fasolowe, smażone warzywa, ziemniaki i sos porowy (v)
4. Sałatka z krewetkami w marynacie chili, awokado, pomidorami, twarogiem i majonezem chili
5. Hamburger i frytki
6. Panierowana ryba z frytkami
7. RDS Sałatka Caesar, kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i dressing Caesar

Zupa dnia: Zupa kalafiorowa

Sroda 9. lipca

1. Gotowany dorsz, ziemniaki, warzywa, surówka, masło cebulowe i chleb żytni
2. Klopsiki z jajkiem sadzonym, smażonymi ziemniakami, warzywami i sosem paprykowym
3. „Szwedzkie klopsiki”, puree ziemniaczane, czerwona kapusta, warzywa i sos (v)
4. Sałatka z falafelem, melonem, suszonymi pomidorami, parmezanem i winegretem 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 z makaronem

Czwartek 10. lipca

1. Ling z gratin, ryż z ziołami, warzywa i sos grzybowy
2. Pieczona noga jagnięca z marynatą ziołową, domowa czerwona kapusta, pieczone ziemniaki, warzywa i sos grzybowy
3. Makaron penne z pieczarkami, papryką, brokułami i kremowym sosem czosnkowym oraz czosnkowym chlebem (wersja v)
4. Sałatka z meksykańskim kurczakiem, pomidorami, kukurydzą, nachos, papryką i salsą
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

Piatek 11. lipca

1. Smażony na patelni czerwony dorsz, ziemniaki rösti, koper włoski, warzywa i kremowy sos koperkowy
2. Panierowane udka z kurczaka, kolba kukurydzy, frytki gofrowane, surówka z kapusty i aioli z czarnego pieprzu
3. Burger BBQ pulled oomph, marynowana czerwona cebula, majonez pomidorowo-czosnkowy, frytki gofrowane i majonez czosnkowy (wersja v)
4. Sałatka z pieczonymi krewetkami, marynowana papryczka chili, ogórek, czerwona cebula, mango i dressing cytrusowy
5. Hamburger i frytki
6. RDS Sałatka Caesar, kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i dressing Caesar

Zupa dnia: Zupa grzybowa



Tydzien 28 menu
