

Matseðill viku 33

Mánudagur 11. ágúst

1. Ofnbakaður fiskur, kartöflur, grænmeti og blaðlaukssósa
2. Lambakjöt í karri, blómkál, brokkolí, gulrætur og hrísgrjón
3. Mexíkóskur grænmetispottréttur með hrísgrjónum og nachos (V)
4. Salat með falafel, vínberjum, kirsuberjatómötum, mozzarella og chipotle dressing
5. Hamborgari og franskar
6. Ráspískur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Blómkálssúpa

Þriðjudagur 12. ágúst

1. Steikt langa með kryddjurtum, grænmeti, hvítvínssósu og sætum kartöflum
2. Kjúklingalæri og leggur með rauðu pestó, bakaðar smælkikartöflur, spinat, döðlur, grænmeti og rjómalöguð pestósósa
3. Gratinerað rôtargrænmeti með smælkikartöflum og vegan rjómasósu (V)
4. Salat með kjúkling, tómötum, jarðaberjum og appelsínudressingu
5. Hamborgari og franskar
6. Ráspískur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Linsubaunasúpa

Miðvikudagur 13. ágúst

1. Nætursöltuð ýsa, kartöflur, grænmeti, lauksmjör og rúgbrauð
2. Spaghetti bolognese með parmesan osti og hvítlauks-focaccia
3. Kjúklingabaunabollur með pennepasta í tomatbasilsósu og hvítlauksbrauð (V)
4. Salat með hvítlauksristuðum risarækjum, mangó, avocado, fetaosti og lime dressingu
5. Hamborgari og franskar
6. Ráspískur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Núðlusúpa

Fimmtudagur 14. ágúst

1. Langa með grillmarineringu, bökuð kartafla, grænmeti og rjómalöguð sweet chili sósa
2. Nautasnitset með steiktum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og piparsósu
3. Sætkartöflubuff með kryddaðri pólentú, grænmeti og grænu pestó (V)
4. Salat með eggj, kotasælu, ólífum, sólþurrkuðum tómötum, brauðteningum og hvítlauks dressingu
5. Hamborgari og franskar
6. Ráspískur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Rjómalöguð grænmetissúpa

Föstudagur 15. ágúst

1. Fiskitvenna (þorskur og bleikja) með teriakýgljóa og sesamfræjum, smælki, pönnusteikt grænkál og grænmeti
2. BBQ pulled pork borgari með osti, coleslaw og japönsku mayo, kartöflubátar og kokteilsósa
3. Blaðlauks- og kartöflulasagna og brauð (V)
4. Ferskt salat, buffalo kjúklingur, rauðlaukur, hvítlauksristaðir sveppir og ranchsósa
5. Hamborgari og franskar
6. Ráspískur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Sveppasúpa



Menu week 33

Monday, 11th of August

1. Baked haddock, potatoes, vegetables and leek sauce
2. Lamb in curry, cauliflower, broccoli, carrots and rice
3. Mexican vegetable stew with rice and nachos (v)
4. Salad with falafel, grapes, cherry tomatoes, mozzarella and chipotle 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: Cauliflower soup

Tuesday, 12th of August

1. Panfried ling with herbs, vegetables, white wine sauce and sweet potatoes
2. Chicken drumstick and leg with red pesto, baked baby potatoes, spinach, dates, vegetables and creamy pesto sauce
3. Root vegetable gratin with baby potatoes and vegan cream sauce (v)
4. Salad with chicken, tomatoes, strawberries and orange 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: Lentil soup

Wednesday, 13th of August

1. Salted haddock, potatoes, vegetables, onion butter and rye bread
2. Spaghetti Bolognese with parmesan and garlic focaccia
3. Chickpea balls with penne, basil-tomato sauce and garlic bread (v)
4. Salad with garlic-prawns, mango, avocado, feta and lime 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: Noodle soup

Thursday, 14th of August

1. Ling with grill marinade, baked potato, vegetables and creamy sweet chili sauce
2. Beef schnitzel, sauteed potatoes, red cabbage, green peas and black pepper sauce
3. Sweet potato cakes, polenta, vegetables and green pesto (v)
4. Salad with an egg, cottage cheese, olives, sundried tomatoes, croutons and garlic 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

Friday, 15th of August

1. Fish duo (cod and arctic char) with teriaky glaze and sesame seeds, baby potatoes, panfried kale and vegetables
2. BBQ pulled pork burger with cheese, coleslaw and Japanese mayo, potato wedges and cocktail sauce
3. Leek and potato lasagna and bread (v)
4. Salad with buffalo chicken, red onions, garlic-mushrooms and ranch 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 33 menu

Poniedziałek 11. sierpnia

1. Pieczony dorsz, ziemniaki, warzywa i sos porowy
2. Jagnięcina w curry z kalafiozem, brokułami, marchewką i ryżem
3. Meksykański gulasz warzywny z ryżem i nachos (wegetariański)
4. Sałatka z falafelem, winogronami, pomidorkami koktajlowymi, mozzarellą i sosem chipotle
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

Wtorek 12. sierpnia

1. Smażona molwa z ziołami, warzywami, sosem z białego wina i batatami
2. Udko i udko z kurczaka z czerwonym pesto, pieczonymi młodymi ziemniakami, szpinakiem, daktylami, warzywami i kremowym sosem pesto
3. Gratin z warzyw korzeniowych z młodymi ziemniakami i wegańskim sosem śmietanowym (wegetariański)
4. Sałatka z kurczakiem, pomidorami, truskawkami i sosem pomarańczowym
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 soczewicy

Sroda 13. sierpnia

1. Solony dorsz, ziemniaki, warzywa, masło cebulowe i chleb żytni
2. Spaghetti Bolognese z parmezanem i czosnkową focaccią
3. Kulki z ciecierzycy z penne, sosem bazyliowo-pomidorowym i chlebem czosnkowym (wegetariańskie)
4. Sałatka z krewetkami czosnkowymi, mango, awokado, fetą i sosem limonkowym
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 14. sierpnia

1. Ling w marynacie grillowej, pieczonym ziemniakiem, warzywami i kremowym sosem słodko-chili
2. Sznyceł wołowy, smażone ziemniaki, czerwona kapusta, zielona kapusta Sos z groszku i czarnego pieprzu
3. Placki z batatów, polenta, warzywa i zielone pesto (v)
4. Sałatka z jajkiem, twarogiem, oliwkami, suszonymi pomidorami, grzankami i sosem czosnkowym
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 jarzynowa

Piatek 15. sierpnia

1. Duet rybny (dorsz i pstrąg arktyczny) z glazurą terakota i sezamem, młode ziemniaki, smażony jarmuż i warzywa
2. Burger z szarpanej wieprzowiny BBQ z serem, surówką coleslaw i majonezem japońskim, ćwiartkami ziemniaków i sosem koktajlowym
3. Lasagne z porami i ziemniakami i pieczywem (v)
4. Sałatka z kurczakiem w sosie buffalo, czerwoną cebulą, pieczarkami czosnkowymi i sosem ranch
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

