

Matseðill viku 2

Mánudagur 5. janúar

1. Fiskibollur, katöflur, grænmeti og brún sósa
2. Steiktur kjötfarsbollur, kartöflumús, grænmeti og sósa
3. Spaghetti Bolognese og hvítlauksbrauð (V)
4. Blandað ferskt salat með marineruðum rækjum, tómötum, vorlauk, parmesan og sítrónu vinaigrette
5. Hamborgari og franskur
6. Raspiskur og franskur
7. Sesarsalat RDS. kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Grænmetissúpa

Þriðjudagur 6. janúar

1. Þorskur í orly, djúpteikt smælki, sítróna, grænmeti og tartarsósa
2. Úrbeinuð kjúklingalæri, karrigrjón, grænmeti og mango chutney sósu
3. Pasta með basilpestó, grænmeti og grillað brauð (V)
4. Salat með kjúkling, beikoni, kirsuberjatómötum, pikluðum rauðlauk og hvítlauks-dressingu
5. Hamborgari og franskur
6. Raspiskur og franskur
7. Sesarsalat RDS. kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Lauksúpa

Miðvikudagur 7. janúar

1. Gratineraður fiskréttur í brauðkænu, hrisgrjón og grænmeti
2. Kalkúnabollur með sætum kartöflum, maísbaunum, rötargrænmeti og sveppasósu
3. Gulrótabuff með timían og kóriander, steiktur smælki kartöflur, grænmeti og rjómasósa (V)
4. Blandað ferskt salat með grænmetisbuffi, sætum kartöflum, döðlum, vínberjum, wasabi baunum og basil-majónes dressingu
5. Hamborgari og franskur
6. Raspiskur og franskur
7. Sesarsalat RDS. kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Basil-tómat súpa

Fimmtudagur 8. janúar

1. Bleikja með sætri dijon marineringu, sætkartöflusalat, ofnbakað rötargrænmeti og dillrjómasósa
2. Grísnitsel, smælki, grænmeti og lauksmjör
3. Quesadilla með nýrnabaunum, maísbaunum og grænmeti, nachos flögur og guacamole (V)
4. Salat með sesamkjúkling, appelsínu, marineraðri papriku, brauðteningum og appelsínu-jógúrt dressingu
5. Hamborgari og franskur
6. Raspiskur og franskur
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Sveppasúpa

Föstudagur 9. janúar

1. Þönnusteikt ýsa í caperssmjöri með smælkikartöflum og grænmeti
2. Kjúklinga quesadilla með svörtum baunum, maís, osti, papriku, lauk, salsa og jalapeno, hrisgrjónum og nachos
3. Djúpteikt blómkál, grænmeti, kartöflubátar og kokteilsósa
4. Salat með eggjum, avocado, edamame baunum, brokkolí og chipotle dressingu
5. Hamborgari og franskur
6. Raspiskur og franskur
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Súpa dagsins: Blómkálssúpa



Ráðlagður
Dagskammtur

Menu week 2

Monday, January 5

1. Fish cakes, potatoes, vegetables, and brown sauce
2. Pan-fried meatballs, mashed potatoes, vegetables, and sauce
3. Spaghetti Bolognese and garlic bread (V)
4. Mixed fresh salad with marinated shrimp, tomatoes, spring onion, parmesan, and lemon 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, January 6

1. Cod in orly batter, deep-fried baby potatoes, lemon, vegetables, and tartar sauce
2. Boneless chicken thighs, curry rice, vegetables, and mango chutney sauce
3. Pasta with basil pesto, vegetables, and grilled bread (V)
4. Salad with chicken, bacon, cherry tomatoes, pickled red onion, 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: Onion soup

Wednesday, January 7

1. Gratinated fish dish in a bread bowl, rice, and vegetables
2. Turkey meatballs with sweet potatoes, corn, root vegetables, and mushroom sauce
3. Carrot patties with thyme and coriander, pan-fried baby potatoes, vegetables, and cream sauce (V)
4. Mixed fresh salad with vegetable patty, sweet potatoes, dates, grapes, wasabi peas, and basil mayonnaise 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: Basil tomato soup

Thursday, January 8

1. Arctic char with sweet Dijon marinade, sweet potato salad, oven-roasted root vegetables, and dill cream sauce
2. Pork schnitzel, baby potatoes, vegetables, and onion butter
3. Quesadilla with kidney beans, corn, and vegetables, nacho chips, and guacamole (V)
4. Salad with sesame chicken, orange, marinated bell pepper, croutons, and orange-yogurt 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

Friday, January 9

1. Pan-fried haddock in caper butter with baby potatoes and vegetables
2. Chicken quesadilla with black beans, corn, cheese, bell pepper, onion, salsa, and jalapeño, served with rice and nachos
3. Deep-fried cauliflower, vegetables, potato wedges, and cocktail sauce (V)
4. Salad with eggs, avocado, edamame beans, broccoli, 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



Jadłospis – tydzień 2

Poniedziałek, 5 stycznia

1. Kotleciki rybne, ziemniaki, warzywa i sos brązowy
2. Smażone pulpety mięsne, puree ziemniaczane, warzywa i sos
3. Spaghetti Bolognese i chleb czosnkowy (V)
4. Mieszana świeża sałatka z marynowanymi krewetkami, pomidorami, dymką, parmezanem i winegretem cytrynowym
5. Hamburger i frytki
6. Ryba panierowana i frytki
7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar

Zupa dnia: Zupa warzywna

Wtorek, 6 stycznia

1. Dorsz w cieście orły, smażone młode ziemniaki, cytryna, warzywa i sos tatarski
2. Udka z kurczaka bez kości, ryż curry, warzywa i sos mango chutney
3. Makaron z pesto bazyliowym, warzywami i grillowanym pieczywem (V)
4. Sałatka z kurczakiem, boczkiem, pomidorkami koktajlowymi, piklowaną czerwoną cebulą i sosem czosnkowym
5. Hamburger i frytki
6. Ryba panierowana i frytki
7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar

Zupa dnia: Zupa cebulowa

Środa, 7 stycznia

1. Zapiekana potrawa rybna w misce z chleba, ryż i warzywa
2. Pulpety z indyka z batatami, kukurydzą, warzywami korzeniowymi i sosem grzybowym
3. Kotleciki marchewkowe z tymiankiem i kolendrą, smażone młode ziemniaki, warzywa i sos śmietanowy (V)
4. Mieszana świeża sałatka z kotlecikiem warzywnym, batatami, daktylami, winogronami, groszkiem wasabi i sosem majonezowo-bazyliowym
5. Hamburger i frytki
6. Ryba panierowana i frytki
7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar

Zupa dnia: Zupa pomidorowo-bazyliowa

Czwartek, 8 stycznia

1. Pstrąg arktyczny w słodkiej marynacie Dijon, sałatka z batatów, pieczone warzywa korzeniowe i sos koperkowo-śmietanowy
2. Schnitzel wieprzowy, młode ziemniaki, warzywa i masło cebulowe
3. Quesadilla z fasolą kidney, kukurydzą i warzywami, chipsy nachos i guacamole (V)
4. Sałatka z kurczakiem w sezamie, pomarańczą, marynowaną papryką, grzankami i sosem jogurtowo-pomarańczowym
5. Hamburger i frytki
6. Ryba panierowana i frytki
7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar

Zupa dnia: Zupa grzybowa

Piątek, 9 stycznia

1. Dorsz czarniak (plamiak) smażony na patelni w maśle kaparowym z młodymi ziemniakami i warzywami
 2. Quesadilla z kurczakiem, czarną fasolą, kukurydzą, serem, papryką, cebulą, salsą i jalapeño, podawana z ryżem i nachos
 3. Kalafior w głębokim tłuszczu, warzywa, łódeczki ziemniaczane i sos koktajlowy
 4. Sałatka z jajkami, awokado, fasolą edamame, brokułem i sosem chipotle
 5. Hamburger i frytki
 6. Ryba panierowana i frytki
 7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar
- Zupa dnia:** Zupa kalafiorowa



Ráðlagður
Dagskammtur