

Matseðill viku 3

Mánudagur 12. janúar

1. Gufusoðin Ýsa, lauksmjör, kartöflur, grænmeti og rúgbrauð
2. Ítalskar kjötbollur, spaghetti, tómatsósa, parmesan og hvítlauksbrauð
3. Tikka masala með oumph, grænmeti, hrisgrjónum, 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
8. Nostalgía - Kindabjúgu, katöflur, uppstúfur, gænar og rauðkál

Súpa dagsins: Aspassúpa

Þriðjudagur 13. janúar

1. Ofnsteiktur þorskur, epli, trönuber, grænmeti, smælki og hvítlauks rjómasósa
2. Kjöthleifur, smjörsteikar steinseljukartöflur, grænmeti, rabarbarasulta og sósa
3. Grænmetisbollur, ítölsk tómatsósa, spagetti og grænmeti (V)
4. Salat með kjúkling, kirsuberjatómötum, grillaðri papríku, fetaosti og sesardressingu
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
8. Nostalgía - Kindabjúgu, katöflur, uppstúfur, gænar og rauðkál

Súpa dagsins: Tómatasúpa

Miðvikudagur 14. janúar

1. Kyddjurtamarineruð langa með hvítvinnssósu, kartöflum og rötargrænmeti
2. Kjúklingalæri og leggur með hrisgrjónum, ristaðri papríku, grænmeti og sweet chili sósu
3. Grænmetisgratin, smælki kartöflur og vegan rjómasósa (V)
4. Salat með rauðrófum, kjúklingabaunum, radisum, eggjum, gúrku og rauðvinsvinaigrette
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
8. Nostalgía - Kindabjúgu, katöflur, uppstúfur, gænar og rauðkál

Súpa dagsins: Rjómalöguð grænmetissúpa

Fimmtudagur 15. janúar

1. Spánskur saltfiskréttur með tómát concasse, grænum ólífum, grænmeti og steiktum kartöflum
2. BBQ grísahnakki með maískólf, hrásalati, bökunarkartöflum og bbq sósu
3. Rauðrófubuff með byggi, grænmeti og kryddjurtasósu (V)
4. Salat með kjúkling, sellerý, tómötum, ristudum pekanhnetum og engiferdressing
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
8. Nostalgía - Kindabjúgu, katöflur, uppstúfur, gænar og rauðkál

Súpa dagsins: Sveppasúpa

Föstudagur 16. janúar

1. Langa með sitrónupipar, bökunarkartöflu, grænmeti og hollandaise sósu
2. Kjúklingasamlaka, chili mæjó, isberg, tómatar, rauðlauksulta, djúpsteiktir kartöflubátar og kokteilsósa
3. Grænmetis hamborgari með tómötum, laukhringjum, iceberg og hvítlauks mæjó, franskar kartöflur og vegan kokteilsósa (V)
4. Ferskt salat, parmaskinka, klettsalat, hunangsmelóna og sellerirótarmæjó
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
8. Nostalgía - Kindabjúgu, katöflur, uppstúfur, gænar og rauðkál

Súpa dagsins: Blaðlaukssúpa



Menu week 3

Monday, January 12

1. Steamed haddock, onion butter, potatoes, vegetables and rye bread
2. Italian meatballs, spaghetti, tomato sauce, parmesan and garlic bread
3. Tikka masala with oumph, vegetables, rice, naan bread and vegan yogurt raita (V)
4. Spinach salad with smoked salmon, red onion, 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
8. Nostalgia – lamb sausage, potatoes, white sauce, green peas and red cabbage

Soup of the day: Asparagus soup

Tuesday, January 13

1. Oven-baked cod with apples, cranberries, vegetables, baby potatoes and garlic cream sauce
2. Meatloaf, butter-fried parsley potatoes, vegetables, rhubarb jam and gravy
3. Vegetable balls in Italian tomato sauce, spaghetti and vegetables (V)
4. Salad with chicken, cherry tomatoes, grilled peppers, feta cheese and Caesar dressing
5. Hamburger and fries
6. Breaded fish and chips
7. RDS Caesar salad, chicken, tomatoes, cucumber, parmesan, croutons and Caesar dressing
8. Nostalgia – lamb sausage, potatoes, white sauce, green peas and red cabbage

Soup of the day: Tomato soup

Wednesday, January 14

1. Herb-marinated ling with white wine sauce, potatoes and root vegetables
2. Chicken leg and thigh with rice, roasted peppers, vegetables and sweet chili sauce
3. Vegetable gratin, baby potatoes and vegan cream sauce (V)
4. Salad with 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
8. Nostalgia – lamb sausage, potatoes, white sauce, green peas and red cabbage

Soup of the day: Creamy vegetable soup

Thursday, January 15

1. Spanish-style salted cod with tomato concasse, green olives, vegetables and fried potatoes
2. BBQ pork neck with corn on the cob, coleslaw, baked potatoes and BBQ sauce
3. Beetroot patty 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
8. Nostalgia – lamb sausage, potatoes, white sauce, green peas and red cabbage

Soup of the day: Mushroom soup

Friday, January 16

1. Ling with lemon pepper, baked potato, vegetables and hollandaise sauce
2. Chicken sandwich with chili mayo, iceberg lettuce, tomatoes, red onion jam, deep-fried potato wedges and cocktail sauce
3. Vegetable burger with tomatoes, onion rings, iceberg lettuce and garlic mayo, French fries and vegan cocktail sauce (V)
4. Fresh salad with Parma ham, arugula, 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
8. Nostalgia – lamb sausage, potatoes, white sauce, green peas and red cabbage

Soup of the day: Leek soup

Menu week 3



Jadłospis – tydzień 3

Poniedziałek, 12 stycznia

1. Gotowany na parze dorsz plamiak (haddock), masło cebulowe, ziemniaki, warzywa i chleb żytni
2. Włoskie klopsiki, spaghetti, sos pomidorowy, parmezan i chleb czosnkowy
3. Tikka masala z oumph, warzywami, ryżem, chlebem naan i wegańską jogurtową raitą (V)
4. Sałatka ze szpinaku z wędzonym łososiem, czerwoną cebulą, twarogiem i winegretem musztardowym
5. Hamburger i frytki
6. Ryba panierowana i frytki
7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar
8. Nostalgia – kielbasa jagnięca, ziemniaki, sos biały, zielony groszek i czerwona kapusta

Zupa dnia: Zupa szparagowa

Wtorek, 13 stycznia

1. Pieczony dorsz z jabłkami i żurawiną, warzywa, młode ziemniaki i czosnkowy sos śmietanowy
2. Klops pieczony (meatloaf), ziemniaki pietruszkowe smażone na maśle, warzywa, konfitura rabarbarowa i sos
3. Kulki warzywne w włoskim sosie pomidorowym, spaghetti i warzywa (V)
4. Sałatka z kurczakiem, pomidorkami koktajlowymi, grillowaną papryką, fetą i sosem Cezar
5. Hamburger i frytki
6. Ryba panierowana i frytki
7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar
8. Nostalgia – kielbasa jagnięca, ziemniaki, sos biały, zielony groszek i czerwona kapusta

Zupa dnia: Zupa pomidorowa

Środa, 14 stycznia

1. Linga marynowana w ziołach z sosem z białego wina, ziemniaki i warzywa korzeniowe
2. Udko i pałka z kurczaka z ryżem, pieczoną papryką, warzywami i sosem sweet chili
3. Zapiekanka warzywna, młode ziemniaki i wegański sos śmietanowy (V)
4. Sałatka z burakami, ciecierzycą, rzodkiewką, jajkiem, ogórkiem i winegretem z czerwonego wina
5. Hamburger i frytki
6. Ryba panierowana i frytki
7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar
8. Nostalgia – kielbasa jagnięca, ziemniaki, sos biały, zielony groszek i czerwona kapusta

Zupa dnia: Kremowa zupa warzywna

Czwartek, 15 stycznia

1. Hiszpańskie danie z solonego dorsza z concasse pomidorowym, zielonymi oliwkami, warzywami i smażonymi ziemniakami
2. Karkówka BBQ z kolbą kukurydzy, surówką coleslaw, pieczonymi ziemniakami i sosem BBQ
3. Kotlet z buraka z kaszą jęczmienną, warzywami i sosem ziołowym (V)
4. Sałatka z kurczakiem, selerem naciowym, pomidorami, prażonymi orzechami pekan i sosem imbirowym
5. Hamburger i frytki
6. Ryba panierowana i frytki
7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar
8. Nostalgia – kielbasa jagnięca, ziemniaki, sos biały, zielony groszek i czerwona kapusta

Zupa dnia: Zupa grzybowa

Piątek, 16 stycznia

1. Linga z pieprzem cytrynowym, pieczony ziemniak, warzywa i sos holenderski
2. Kanapka z kurczakiem z majonezem chili, sałatą lodową, pomidorami, konfiturą z czerwonej cebuli, smażonymi częstkami ziemniaków i sosem koktajlowym
3. Burger warzywny z pomidorami, krążkami cebulowymi, sałatą lodową i majonezem czosnkowym, frytki oraz wegański sos koktajlowy (V)
4. Świeża sałatka z szynką parmeńską, rukolą, melonem miódowym i majonezem z selera korzeniowego
5. Hamburger i frytki
6. Ryba panierowana i frytki
7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar
8. Nostalgia – kielbasa jagnięca, ziemniaki, sos biały, zielony groszek i czerwona kapusta

Zupa dnia: Zupa porowa



Jadłospis – tydzień 3
