

Matseðill viku 4

Mánudagur 19. janúar

1. Ofnbökuð Ysa með sætsinnepsgljáa, smælki, ristað grænmeti og sinnepssósu
2. Indverskur kjúklingapotttréttur Tikka masala með hrisgrjónum naan brauði og jógurtsósu
3. Nýrnabaunapotttréttur, hýðisgrjón, brokkolí og maisbaunir (V)
4. Salat með basil-kjúkling, fetaosti, papriku, kirsuberjatómötum og sinnepsvinaigrette
5. Hamborgari og franskar
6. Ráspískur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
8. Nostalgía - Slátur - Lifrarpýlsa, kartöflumús og jafningur

Súpa dagsins: Grænmetissúpa

Þriðjudagur 20. janúar

1. Langa í kryddjurtamarineringu með hrisgrjónum, grænmeti og steinselju-hvítvínssósu
2. Lasagna, bechamel sósa og hvítlauksfocaccia
3. Grænmetis- og baunabuff, steikt grænmeti, kartöflur og blaðlaukssósa (V)
4. Salat með chili-marineruðum rækjum, lárperu, tómötum, kotasælu og chili mæjó
5. Hamborgari og franskar
6. Ráspískur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
8. Nostalgía - Slátur - Lifrarpýlsa, kartöflumús og jafningu

Súpa dagsins: Blómkalssúpa

Miðvikudagur 21. janúar

1. Bakaður þorskur með sætum kartöflum, grænmeti og kryddjurtasósu
2. Jurtakryddaðar grisakótiletur, Sætkartöflur, grænmeti og villisveppasósa
3. Penne pasta með sveppum, papriku, brokkolí, rjóma-hvítlauxssósu og hvítlauksbrauð (V)
4. Salat með falafel bollum, melónu, sólþurrkuðum tómötum, parmesan og balsamic dressingu
5. Hamborgari og franskar
6. Ráspískur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
8. Nostalgía - Slátur - Lifrarpýlsa, kartöflumús og jafningu

Súpa dagsins: Kakósúpa

Fimmtudagur 22. janúar

1. Steikt langa, kartöflur, grænmeti, ólífur og hvítlaukssósa
2. Lambasnitsel kartöflur, grænmeti, heimalagað rauðkál og piparsósa
3. Blómkalstaco með mangósalsa, pikkludu chili, lárperu, lime sósu og hrisgrjónablanda (V)
4. Salat með piri piri kjúkling, edamame baunum, papriku, sætum kartöflum og jógurtsósu
5. Hamborgari og franskar
6. Ráspískur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing

Nostalgía - Slátur - Lifrarpýlsa, kartöflumús og jafningu

Súpa dagsins: Sveppasúpa

Föstudagur 23. janúar

1. Rauðsprettu í raspi, djúpssteikt smælki, hrásalat, sitróna og heimalagað remúlaði
2. Núðlur með marineruðum nautastrimlunum, brokkolí, papriku, vorlauk og wok sósu
3. Bökuð sætkartafla með hnetu og döðlufyllingu, ristað grænkál, grænmeti og sveppasósa (V)
4. Salat með eggjum, brokkolí, gulrótum, sesamfræjum og teriaky dressingu
5. Hamborgari og franskar
6. Ráspískur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
8. Nostalgía - Slátur - Lifrarpýlsa, kartöflumús og jafningu

Súpa dagsins: Paprikusúpa



Menu week 4

Monday, 19 January

1. Oven-baked haddock with sweet mustard glaze, baby potatoes, roasted vegetables, and mustard sauce
2. Indian chicken stew – Tikka Masala – served with rice, naan bread, and yogurt sauce
3. Kidney bean stew with whole barley, broccoli, and sugar snap peas (V)
4. Salad with basil chicken, feta cheese, bell peppers, cherry tomatoes, 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 – Traditional Icelandic offal: liver sausage with mashed potatoes and turnip mash

Soup of the day: Vegetable soup

Tuesday, 20 January

1. Ling fish in herb marinade with rice, vegetables, and parsley white wine sauce
2. Lasagna with béchamel sauce and garlic focaccia
3. Vegetable and bean patty, sautéed vegetables, potatoes, and leek sauce (V)
4. Salad with chili-marinated shrimp, 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
8. Nostalgia – Traditional Icelandic offal: liver sausage with mashed potatoes and turnip mash

Soup of the day: Cauliflower soup

Wednesday, 21 January

1. Baked cod with sweet potatoes, vegetables, and herb sauce
2. Herb-seasoned pork chops with sweet potatoes, vegetables, and wild mushroom sauce
3. Penne pasta with mushrooms, bell peppers, broccoli, cream-garlic sauce, and garlic bread (V)
4. Salad with falafel balls, melon, sun-dried tomatoes, parmesan, and balsamic dressing
5. Hamburger and fries
6. Breaded fish and chips
7. RDS Caesar salad, chicken, tomatoes, cucumber, parmesan, croutons and Caesar dressing
8. Nostalgia – Traditional Icelandic offal: liver sausage with mashed potatoes and turnip mash

Soup of the day: Cocoa soup

Thursday, 22 January

1. Pan-fried ling fish with potatoes, vegetables, olives, and garlic sauce
2. Lamb schnitzel with potatoes, vegetables, homemade red cabbage, and pepper sauce
3. Cauliflower tacos with mango salsa, pickled chili, avocado, lime sauce, and rice blend (V)
4. Salad with piri piri chicken, edamame beans, bell peppers, sweet potatoes, and yogurt sauce
5. Hamburger and fries
6. Breaded fish and chips
7. RDS Caesar salad, chicken, tomatoes, cucumber, parmesan, croutons and Caesar dressing
8. Nostalgia – Traditional Icelandic offal: liver sausage with mashed potatoes and turnip mash

Soup of the day: Mushroom soup

Friday, 23 January

1. Breaded redfish, deep-fried baby potatoes, coleslaw, lemon, and homemade remoulade
2. Noodles with marinated beef strips, broccoli, bell peppers, spring onions, and wok sauce
3. Baked sweet potato with nut and date filling, roasted kale, vegetables, and mushroom sauce (V)
4. Salad with eggs, broccoli, carrots, sesame seeds, and teriyaki dressing
5. Hamburger and fries
6. Breaded fish and chips
7. RDS Caesar salad, chicken, tomatoes, cucumber, parmesan, croutons and Caesar dressing
8. Nostalgia – Traditional Icelandic offal: liver sausage with mashed potatoes and turnip mash

Soup of the day: Paprika soup



Jadłospis – tydzień 4

Poniedziałek, 19 stycznia

1. Pieczony w piekarniku łupacz z glazurą musztardowo-miodową, młode ziemniaki, pieczone warzywa i sos musztardowy
2. indyjskie danie jednogarnkowe z kurczakiem – Tikka Masala – podawane z ryżem, chlebkiem naan i sosem jogurtowym
3. Gulasz z czerwonej fasoli, jęczmień perłowy, brokuły i groszek cukrowy (V)
4. Sałatka z kurczakiem bazyliowym, fetą, papryką, pomidorami koktajlowymi 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 – tradycyjne islandzkie podroby: pasztet z wątróbki, puree ziemniaczane i purée z brukwi

Zupa dnia: zupa warzywna

Wtorek, 20 stycznia

1. Molwa w marynacie ziołowej z ryżem, warzywami i sosem pietruszkowo-winno-białym
2. Lasagne z sosem beszamelowym i focaccią czosnkową
3. Kotlet warzywno-fasolowy, smażone warzywa, ziemniaki i sos porowy (V)
4. Sałatka z krewetkami marynowanymi w chili, awokado, pomidorami, twarogiem i majonezem chili
5. Hamburger i frytki
6. Ryba panierowana i frytki
7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar
8. Nostalgia – tradycyjne islandzkie podroby: pasztet z wątróbki, puree ziemniaczane i purée z brukwi

Zupa dnia: zupa kalafiorowa

Środa, 21 stycznia

1. Pieczony dorsz z batatami, warzywami i sosem ziołowym
2. Kotlety wieprzowe ziołowe z batatami, warzywami i sosem z dzikich grzybów
3. Makaron penne z grzybami, papryką, brokułami, sosem śmietanowo-czosnkowym i chlebkiem czosnkowym (V)
4. Sałatka z falafelem, melonem, suszonymi pomidorami, parmezanem i sosem balsamicznym Hamburger i frytki
5. Ryba panierowana i frytki
6. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar
7. Nostalgia – tradycyjne islandzkie podroby: pasztet z wątróbki, puree ziemniaczane i purée z brukwi

Zupa dnia: zupa kakaowa

Czwartek, 22 stycznia

1. Smażona molwa z ziemniakami, warzywami, oliwkami i sosem czosnkowym
2. Sznyceł jagnięcy z ziemniakami, warzywami, domową czerwoną kapustą i sosem pieprzowym
3. Tacos z kalafiora z salsą mango, marynowanym chili, awokado, sosem limonkowym i mieszanką ryżu (V)
4. Sałatka z kurczakiem piri-piri, fasolą edamame, papryką, batatami i sosem jogurtowym
5. Hamburger i frytki
6. Ryba panierowana i frytki
7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar
8. Nostalgia – tradycyjne islandzkie podroby: pasztet z wątróbki, puree ziemniaczane i purée z brukwi

Zupa dnia: zupa grzybowa

Piątek, 23 stycznia

1. Czerwony okoniec panierowany, smażone młode ziemniaki, surówka, cytryna i domowy remulad
2. Makaron azjatycki z marynowaną wołowiną, brokułami, papryką, dymką i sosem wok
3. Pieczony batat z nadzieniem z orzechów i daktyli, pieczony jarmuż, warzywa i sos grzybowy (V)
4. Sałatka z jajkami, brokułami, marchewką, sezamem i sosem teriyaki
5. Hamburger i frytki
6. Ryba panierowana i frytki
7. Sałatka Cezar RDS: kurczak, pomidory, ogórek, parmezan, grzanki i sos Cezar
8. Nostalgia – tradycyjne islandzkie podroby: pasztet z wątróbki, puree ziemniaczane i purée z brukwi

Zupa dnia: zupa paprykowa



Jadłospis – tydzień 4
