



Hörðuvallaskóli

Matseðill janúar 2018

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1. jan	2. jan	3. jan	4. jan	5. jan
Nýársdagur	Frí	Starfsdagur	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir	Kjúklingatortilla-lasagna m/grófu snittubrauði. Salatbar og ávextir
8. jan	9. jan	10. jan	11. jan	12. jan
Ofnbakaður lax í kóríander lime marineringu, m/soðnum kartöflum og hvítlaukssóu. Salatbar og ávextir	Ítalskar hakkbollur m/kartöflumús, brúnni sósu og týtuberjasultu. Salatbar og ávextir	Heitur pastaréttur m/ heilhveitipastaskrúfum, hamborgarhrygg, grænmeti og ostasósu. Ávextir	Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og sósu. Salatbar og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í piri piri m/brúnum hrísgrjónum og tikkamasalasósu. Salatbar og ávextir
15. jan	16. jan	17. jan	18. jan	19. jan
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Salatbar og ávextir	Matarmikil ítölsk grænmetissúpa m/fullt af grænmeti, heilhveitipasta og grófu snittubrauði. Ávextir	Píta með skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Heimalagaður ofnbakaður þorskur í karrýsósu m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir	Lambasnitset (innralæri) m/kaldri bernaisesósu og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir
22. jan	23. jan	24. jan	25. jan	26. jan
Viðtalsdagur Langa á gríska vegu og þorskur í hvítlaug og basil. Meðlæti: Soðnar kartöflu/ kínóa og ferskt salat og ávextir	Viðtalsdagur Kjúklingasúpa m/kókosmjólk og ferskjum og gróft brauð. Ýmsar tegundir af eggjabökum og ferskt salat og ávextir	Jarðaberjaskyr m/rjómalandi og heilhveitibrauð með smjöri, osti, gúrku og lifrakæfu. Ávextir	Heimalagaður plokkskur m/rúgbrauði og smjöri. Salatbar og ávextir.	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og íslensku bankabyggi. Ávextir
29. jan	30. jan	31. jan		
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætrisósu. Salatbar og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipastaskrúfur í rauðri sósu. Salatbar og ávextir.	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.		

Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

Salatbarinn inniheldur ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Matreiðslumaður Hörðuvallaskóla: Hildur Sigurðardóttir

hildur.sig@kopavogur.is



Hörduvallaskóli

Matseðill janúar 2018