



# Hörðuvallaskóli

Matseðill febrúar 2018

| Mánudagur                                                                          | Þriðjudagur                                                                | Miðvikudagur                                                                       | Fimmtudagur                                                                            | Föstudagur                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |                                                                            |                                                                                    | 1. feb                                                                                 | 2. feb                                                                           |
|                                                                                    |                                                                            |                                                                                    | Fiskiborgari m/brauði, káli, tómötum, gúrku og papriku, kartöflubátum og sósu. Ávextir | Úrbeinuð kjúklingalæri í grill mixi m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir    |
| 5. feb                                                                             | 6. feb                                                                     | 7. feb                                                                             | 8. feb                                                                                 | 9. feb                                                                           |
| Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Salatbar og ávextir       | Lambagúllas í karrýsósu m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir          | Rjómalöguð aspassúpa m/grófu rúnstykki, osti og smjöri. Ávextir                    | Ofnbökuð langa m/soðnum kartöflum og mangohvítlauks-sósu. Salatbar og ávextir          | Píta með rifnum kjúklingi, grænmeti og pítusósu. Ávextir                         |
| 12. feb                                                                            | 13. feb                                                                    | 14. feb                                                                            | 15. feb                                                                                | 16. feb                                                                          |
| Bolludagur                                                                         | Sprengidagur                                                               | Öskudagur                                                                          |                                                                                        |                                                                                  |
| Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Salatbar og ávextir | Saltkjöt m/jafningi, soðnum kartöflum og grænum baunum. Ávextir            | Pizza og safi                                                                      | Þorskur í hvítlauk og basil m/kínóa/bankabygg Salatbar og ávextir                      | Grísnitsel m/bernaissósu og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir                |
| 19. feb                                                                            | 20. feb                                                                    | 21. feb                                                                            | 22. feb                                                                                | 23. feb                                                                          |
| Vetrarleyfi                                                                        | Vetrarleyfi                                                                | Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir            | Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir                 | Nautahakk, linsur og heilhveiti-pastaskrúfur í rauðri sósu. Salatbar og ávextir. |
| 26. feb                                                                            | 27. feb                                                                    | 28. feb                                                                            |                                                                                        |                                                                                  |
| Léttsaltaður þorskur m/smjöri og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir             | Ungversk gúlassúpa m/grænmeti, nautagúllasi og grófu snittubrauði. Ávextir | Bláberjaskyr m/rjómaþingi og heilkornabrauði m/spægipylsu/skinu og smjöri. 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](mailto:hildur.sig@kopavogur.is)