



Hörðuvallaskóli

Matseðill október 2018

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1. okt	2. okt	3. okt	4. okt	5. okt
Léttsaltaður þorskur m/smjöri og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir	Grænmetisbollur m/brúnum hrísgrjónum og paprikusósu. Salatbar og ávextir	Heitur pastaréttur m/ pastaskrúfum , baconi, grænmeti og ostasósu. Ávextir	Fiskiborgari m/brauði, káli, tómötum, gúrku og papriku, kartöflubátum og sósu. Ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í grill mixi m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir
8. okt	9. okt	10. okt	11. okt	12. okt
Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipastaskrúfur í rauðri sósu. Salatbar og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Salatbar og ávextir	SKIPULAGS-DAGUR
15. okt	16. okt	17. okt	18. okt	19. okt
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Salatbar og ávextir	.Lambagúllas í karrýsósu m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir	Píta með skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir	HAUSTLEYFI	HAUSTLEYFI
22. okt	23. okt	24. okt	25. okt	26. okt
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og sósu. Salatbar og ávextir	Kalkúnabollur í B.B.Q m/brúnum hrísgrjónum og maísbauunum. Salatbar og ávextir	Bláberjaskyr m/rjómblandi og heilhveitibrauð með smjöri, osti, gúrku og lifrakæfu. Ávextir	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Salatbar og ávextir.	Grísnitsel (innralæri) m/kaldri bernaisesósu og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir
29. okt	30. okt	31. okt		
Ofnbakaður lax í kóríander lime marineringu, m/soðnum kartöflum og hvítlaukssóu. Salatbar og ávextir	Kjötfarsbollur m/hvítkáli, bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir	Ungversk gúlassúpa m/nautagúllasi, grænmeti og grófu brauði. Ávextir		
Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar				