



Hörðuvallaskóli

Matseðill nóvember 2018

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
			1. nóv	2. nóv
			Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætrisósu. Salatbar og ávextir	Grænmetislasagna m/grófu snittubrauði. Salatbar og ávextir
5. nóv	6. nóv	7. nóv	8. nóv	9. nóv
Þorskur í KFC m/soðnum kartöflum og sósu. Salatbar og ávextir	Sænskar hakkbollur m/kartöflumús, brúnni sósu og týtuberjasultu. Salatbar og ávextir	Heitur pastaréttur m/ heilhveiti- pastaskrúfum , baconi, grænmeti og ostasósu. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir
12. nóv	13. nóv	14. nóv	15. nóv	16. nóv
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Salatbar og ávextir	Grísastrimlar (lærakjöt) m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Salatbar og ávextir	Mexikósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir	Heimalagaður ofnbakaður þorskur í karrýsósu m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir	Lambasnitsel (lærakjöt raspað) m/kaldri bernaisesósu og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir
19. nóv	20. nóv	21. nóv	22. nóv	23. nóv
Skipulags- dagur	Kínverskar núðlur m/kjúklingi, eggjum og grænmeti. Ávextir	Hrísgrjónagrauttur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Ostafylltar fiskisteikur m/soðnum kartöflum og sósu. Salatbar og ávextir	Nautahakk, linsur og heilheitipasta- skrúfur í rauðri sósu. Salatbar og ávextir.
26. nóv	27. nóv	28. nóv	29. nóv	30. nóv
Léttisaltaður þorskur m/smjöri og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir	Rjómalöguð blómkálssúpa m/brauði og túnfisksalati/ost og gúrkur. Ávextir	Bláberjaskyr m/rjómaþingi og heilheitibrauð m/spægipylsu/ skinku og smjöri. Ávextir	Heimalagaður plokkskjúfur m/rúgbrauði og smjöri. Salatbar og ávextir.	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og íslensku bankabyggi. Ávextir

Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

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

Matreiðslumaður Hörðuvallaskóla: Hildur Sigurðardóttir