



Hörðuvallaskóli

Matseðill janúar 2019

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
31. des	1. jan	2. jan	3. jan	4. jan
Gamlársdagur	Nýársdagur	Frí	Skipulagsdagur	Úrbeinuð kjúklingalæri í grill mixi m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir
7. jan	8. jan	9. jan	10. jan	11. jan
Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir	Grænmetisbollur m/brúnum hrísgrjónum og paprikusósu. Salatbar og ávextir	Heitur pastaréttur m/ heilhveiti-pastaskrúfum, hamborgarhrygg, grænmeti og ostasósu. Ávextir	Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og sósu. Salatbar og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipastaskrúfur í rauðri sósu. Salatbar og ávextir.
14. jan	15. jan	16. jan	17. jan	18. jan
Ofnbökuð bleikja, m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Salatbar og ávextir	Sænskar hakkbollur m/kartöflumús, brúnni sósu og týtuberjasultu. Salatbar og ávextir	Píta með hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Fiskiborgari m/brauði, káli, tómötum, gúrku og papriku, kartöflubátum og sósu. Ávextir	Bóndadagur Lambasnitset (innralæri) m/kaldri bernaisesósu og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir
21. jan	22. jan	23. jan	24. jan	25. jan
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Salatbar og ávextir	Kínverskar núðlur m/kjúklingi, eggjum og grænmeti. Ávextir	Viðtalsdagur	Viðtalsdagur	Grísabuff m/appelsínusósu og ofnbökuðum kartöflum. Salatbar og ávextir
28. jan	29. jan	30. jan	31. jan	1. feb
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætrisósu. Salatbar og ávextir	Kjúklingalásagne með tortillakökum, salsa og cheddarostasósu. Snittubrauð, salatbar og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Heimalagaður plokkfiskur 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

hildur.sig@kopavogur.is



Hörðuvallaskóli

Matseðill janúar 2019

23. jan	24. jan
<p data-bbox="331 300 557 338">Viðtalsdagur</p> <p data-bbox="285 346 602 380">Kjúklingasúpa m/brauði.</p> <p data-bbox="235 384 656 417">Indversk hollustu vegan tortillur.</p> <p data-bbox="128 420 763 485">Ýmsar tegundir af eggjabökum og ferskt salat og ávextir</p>	<p data-bbox="1070 300 1295 338">Viðtalsdagur</p> <p data-bbox="859 346 1507 380">Langa á gríska vegu og þorskur í hvítlauk og basil.</p> <p data-bbox="1034 384 1334 417">Vegan grænmetisbollur</p> <p data-bbox="1125 420 1240 453">Meðlæti:</p> <p data-bbox="915 457 1453 525">Soðnar kartöflu, tveggjalita kínóa og ferskt salat og ávextir</p>