



Hörðuvallaskóli

Matseðill mars 2019

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
				1. mars
				Lambagúllas í karrýsösu m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir
4. mars	5. mars	6. mars	7. mars	8. mars
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.	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipastaskrúfur í rauðri sósu. Salatbar og ávextir.
11. mars	12. mars	13. mars	14. mars	15. mars
Léttsaltaður þorskur m/smjöri og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir	Píta með skinkustrimlum, grænmeti og pítusösu. Ávextir	Ungversk gúlassúpa m/nautagúllasi, grænmeti og grófu brauði. Ávextir	Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og sósu. Salatbar og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í grill mixi m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir
18. mars	19. mars	20. mars	21. mars	22. mars
Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssösu. Salatbar og ávextir	Skipulagsdagur	Grænmetisbollur m/brúnum hrísgrjónum og paprikusösu. Salatbar og ávextir	Fiskiborgari m/brauði, káli, tómötum, gúrku og papriku, kartöflubátum og sósu. Ávextir	Lasagna m/grófu snittubrauði. Salatbar og ávextir
25. mars	26. mars	27. mars	28. mars	29. mars
Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssösu. Salatbar og ávextir	Þemadagur	Þemadagur	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði og smjöri. Salatbar og ávextir.	Lambasnitset (innralæri) m/kaldri bernaisesösu og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir
Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar				