



Hörðuvallaskóli

Matseðill maí og júní 2019

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur		Fimmtudagur	Föstudagur
		1. maí		2. maí	3. maí
		Verkalýðs- dagurinn		Þorskur í hvítlauk og basil m/soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir	Kalkúnabollur í B.B.Q m/brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. Salatbar og ávextir
6. maí	7. maí	8. maí		9. maí	10. maí
Ofnbökuð bleikja m/kínóa og sweet chili sósu/ köld sósa. Salatbar og ávextir	Danskar kjötbollur (frikadeller) m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli og grænum baunum. Salatbar og ávextir	Matarmikil ítölsk grænmetisúpa m/fullt af grænmeti, heilhveitipasta og grófu snittubrauði. Ávextir		Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og sósu. Salatbar og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir
13. maí	14. maí	15. maí		16. maí	17. maí
Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir	Nautahakkabuff m/piparosti, soðnum kartöflum, brúnni sósu og týtuberjasultu. Salatbar og ávextir	Yngra- stig: Heitur pastaréttur m/baconi, grænmeti og rauðri sósu. Ávextir.	Unglinga- stig: Kjúklinga- salat m/brauði og kaldri súu. Ávextir	Heimalagaður ofnbakaður þorskur í karrýsósu m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir	Skipulagsdagur
20. maí	21. maí	22. maí		23. maí	24. maí
Langa m/soðnum kartöflum og hvítlaukssóu. Salatbar og ávextir	Grænmetisbollur m/brúnum hrísgrjónum og paprikusósu. Salatbar og ávextir	Jarðaberjaskyr m/rjóma blandi og heilhveitibrauð með smjöri, osti og gúrku. Ávextir		Heimalagaður plokkskur m/rúgbrauði og smjöri. Salatbar og ávextir.	Lambagúllas í karrýsósu m/brúnum hrísgrjónum. Salatbar og ávextir
27. maí	28. maí	29. maí		30. maí	31. maí
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Salatbar og ávextir	Grísnitsel (innralæri) m/kaldri bernaisesósu og soðnum kartöflum. Salatbar og ávextir 10. bekkir í útskriftarferð	Hrísgrjónagrat m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir. 10. bekkir í útskriftarferð		Uppstigning- dagur	Yngra- stig: Nautahakk linsur og heilhveiti- pasta- skrúfur í rauðri sósu. Salatbar og ávextir. Ungling- astig: Nauta- tortillur m/hrísgr- jónum. Salatbar og ávextir



Hörðuvallaskóli

Matseðill maí og júní 2019

3. júní	4. júní	5. júní	6. júní	7. júní
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætrisósu. Salatbar og ávextir	Afgangadagur. Salatbar og ávextir	<u>Hörðuvallaleikar</u> Pizza og safi	<u>Guðmundarlundur</u> Hamborgari, m/brauði, káli, tómötum, gúrku, paprika og sósum. Prince polo og safi.	Skólaslit
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