



# Hörðuvallaskóli

Matseðill nóvember 2022

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>31. okt</b>	<b>1. nóv</b>	<b>2. nóv</b>	<b>3. nóv</b>	<b>4. nóv</b>
Porskur í k.f.c. hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/kjúklingakjöti, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, pylsubitum, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Lambagúllas í karrýsósu m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir.
<b>7. nóv</b>	<b>8. nóv</b>	<b>9. nóv</b>	<b>10. nóv</b>	<b>11. nóv</b>
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Grænmetislasagna m/brauðbolla. Grænmeti og ávextir.	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grísnitsel (innralæri) m/kaldri bernaisósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
<b>14. nóv</b>	<b>15. nóv</b>	<b>16. nóv</b>	<b>17. nóv</b>	<b>18. nóv</b>
Saltfiskstrimlar í orlú m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Ítalskar kjötbollar m/rauðrisósu og heilhveitipenne-pasta. Grænmeti og ávextir	Skyr m/rjómblandi og ostaslaufa. Ávextir	<b>Skipulagsdagur</b>	Kjúklingur í kfc hjúp m/kartöflubátum og köldum sósum. Grænmeti og ávextir
<b>21. nóv</b>	<b>22. nóv</b>	<b>23. nóv</b>	<b>24. nóv</b>	<b>25. nóv</b>
Ýsubitar í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Blómkálssúpa og brauðbolla. Ávextir	Léttsöltuð ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grísastrimlar (lærakjöt) m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. grænmeti og ávextir
<b>28. nóv</b>	<b>29. nóv</b>	<b>30. nóv</b>	<b>1. des</b>	<b>2. des</b>
Ofnbökuð bleikja m/kínóa og sweet chili sósu/ köld sósa. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinka, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	<b>Fullveldisdagurinn</b>  Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	<b>Yngra-stig:</b> Nautahakkabuff m/piparosti, soðnum kartöflum, brúnni sósu og týtuberjasultu. Salatbar og ávextir <b>Unglingastig:</b> Kjúklingsalat m/b.b.q. dressingu og sósu.

**ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar**

**Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.**

Munið að tilkynna um **fæðuþol** eða **ofnæmi** til Hildar [hildur.sig@kopavoqur.is](mailto:hildur.sig@kopavoqur.is) matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.



# Hörðuvallaskóli

Matseðill nóvember 2022

Grænkeraseðill				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>31. okt</b>	<b>1. nóv</b>	<b>2. nóv</b>	<b>3. nóv</b>	<b>4. nóv</b>
*Svartbaunabuff m/brokkólí, blómkáli og sætkartöflu bátum. Grænmeti og ávextir	*Píta m/grænmeti, oumph og sósu. Ávextir	*Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, kjúklingabaunum, linsubaunum, grænmeti og sósa. Ávextir.	*Tortillavefja m/oumph, grænmeti og sósu. Grænmeti og ávextir.	*Spínat, kjúklingabaunakarrý m/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
<b>7. nóv</b>	<b>8. nóv</b>	<b>9. nóv</b>	<b>10. nóv</b>	<b>11. nóv</b>
*Fyllt paprika m/grænmeti og baunum. Grænmeti og ávextir	*Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.	*Veganhrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	*Blómkálssteik m/kínóasalati. Grænmeti og ávextir	*Vegan snitsel m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
<b>14. nóv</b>	<b>15. nóv</b>	<b>16. nóv</b>	<b>17. nóv</b>	<b>18. nóv</b>
Tortillavefja m/baunum og grænmeti. Grænmeti og ávextir.	*Grænmetisbollur m/rauðrisósu og heilhveitipenne-pasta. Grænmeti og ávextir	*Hafrajógúrt m/brauði og áleggji. Ávextir	<b>Skipulagsdagur</b>	Ofnbakað tófu m/kartöflubátum og köldum sósum. Grænmeti og ávextir
<b>21. nóv</b>	<b>22. nóv</b>	<b>23. nóv</b>	<b>24. nóv</b>	<b>25. nóv</b>
*Falafel bollur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	*Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	*Grænmetissúpa m/grófu brauði. Ávextir	*Fyllt paprika m/grænmeti og baunum. Grænmeti og ávextir	*Kjúklingabaunakarrý m/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
<b>28. nóv</b>	<b>29. nóv</b>	<b>30. nóv</b>	<b>1. des</b>	<b>2. des</b>
*Kínóa og grænkálsbuff m/kínóa og vegan sósu. Grænmeti og ávextir	*Píta m/grænmeti, oumph og sósu. Ávextir	*Veganhrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	<b>Fullveldisdagurinn</b>  *Baunalasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.	<b>Yngra-stig:</b> Grænmetisbuff m/soðnum kartöflum, brúnni sósu og týtuberjasultu. Salatbar og ávextir <b>Unglingastig:</b> Salat m/oumph, b.b.q. dressing og sósa.
<b>ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar.</b> <b>Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.</b> Munið að tilkynna um <b>fæðuþol</b> eða <b>ofnæmi</b> til Hildar <a href="mailto:hildur.siq@kopavogur.is">hildur.siq@kopavogur.is</a> matreiðslumanns Hörðuvallaskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.				