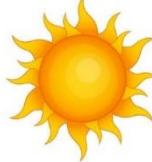




Hörðuvallaskóli

Matseðill apríl 2024

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1. apríl	2. apríl	3. apríl	4. apríl	5. apríl
Annar í Páskum	Hakkabuff í oriental sesam b.b.q. m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir
8. apríl	9. apríl	10. apríl	11. apríl	12. apríl
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Danskar kjötbollur (frikadeller) m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blöðmör. Ávextir.	Létsaltaður þorskur m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Ungversk gúllassúpa m/nautagúllasi, fullt af grænmeti og brauðbollu. Ávextir
15. apríl	16. apríl	17. apríl	18. apríl	19. apríl
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	þema Kjúklingalasagne m/tortillakökum salsa og cheddar-ostasósu. Grænmeti og ávextir	þema Skyr m/rjómablandi og ostaslaufu. Ávextir	þema Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	þema – uppskera Skertur dagur Pylsur og safi
22. apríl	23. apríl	24. apríl	25. apríl	26. apríl
Þorskur í k.f.c. hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir.	Cordon bleu grísnitsel m/kartöflum, sveppasósu, grænmeti og ávextir	 Sumardagurinn fyrsti	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
29. apríl	30. apríl	1. maí	2. maí	3. maí
Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Verkalýðs- dagurinn	Fiski-stangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsaósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir

Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrvall af grænmeti.

Munið að tilkynna um fæðuápol eða ofnæmi til Hildar hildur.sig@kopavogur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

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



Hörðuvallaskóli

Matseðill apríl 2024

Grænkeraseðill:

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1. apríl	2. apríl	3. apríl	4. apríl	5. apríl
Annar í Páskum	Vegan snitsel m/kaldri sósú og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósú. Grænmeti og ávextir	Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir.	Chick*n popcorn í BBQ m/brúnum hrísgjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir
8. apríl	9. apríl	10. apríl	11. apríl	12. apríl
Baunaréttur. Grænmeti og ávextir	Hälsans Kök Vegan bollur m/brúnni sósú, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Hrísgjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir.	Kínóa og grænkálsbuff m/kartöflum og kaldri sósú. Salat	Grænmetissúpa m/brauði. Ávextir
15. apríl	16. apríl	17. apríl	18. apríl	19. apríl
pema Falafel bollur m/brúnni sósú, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	pema Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir	pema Hafrajógúrt m/rúnstykki. Ávextir	pema Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir.	pema – uppskera Vegan pylsur og safi
22. apríl	23. apríl	24. apríl	25. apríl	26. apríl
Blómkálssteik m/kartöflum og kaldri sósú. Grænmeti og ávextir	Vegan spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir.	Vegan snitsel m/kaldri sósú og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	 Sumardagurinn fyrsti	Vegan Fried Chick*n m/hrísgjónum. Grænmeti og ávextir
29. apríl	30. apríl	1. maí	2. maí	3. maí
Vorrúllur m/hrísgjónum og súrsætri sósú. Grænmeti og ávextir	Píta m/oumph grænmeti og sósú. Ávextir	Verkalýðs- dagurinn	Grænmetis-stangir m/soðnum kartöflum og sósú. Grænmeti og ávextir	Tortilla með veganhakki, grænmeti (velja sjálf), salsaósú, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir

Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úral af grænmeti.

Munið að tilkynna um fæðuóþol eða ofnæmi til Hildar hildur.sig@kopavogur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

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