



Hörðuvallaskóli

Matseðill maí - júní 2025

ATH þessi matseðill er unnin eftir óskum nemenda í 7. árgangi.

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
5. maí.	6. maí.	7. maí.	8. maí.	9. maí.
Fiskistangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kínverskar núðlur m/kjúklingi, grænmeti og eggjum. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjón. Grænmeti og ávextir
12. maí.	13. maí.	14. maí.	15. maí.	16. maí.
Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir.	Píta m/skinu, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Skipulagsdagur
19. maí.	20. maí.	21. maí.	22. maí.	23. maí.
Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir	Pasta carbonara. Ávextir	Léttsöltuð ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kjúklingaborgarar m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, papriku og kartöflubátum. Ávextir
26. maí.	27. maí.	28. maí.	29. maí.	30. maí.
Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Sænskar kjötbollur m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Kjúklinganaggar m/kartöflubátum. Grænmeti og ávextir	Uppstigningardagur	Kjöt-lasagna m/brauðbóllu. Grænmeti og ávextir.
2. júní	3. júní	4. júní	5. júní	6. júní
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Vordagur Pizza og safi miðstig 5. -7. árg ----- Pylsur og safi Hörðuvallaleikar Yngsta stig 1. -4. árg.	Vordagur Pizza og safi Yngsta stig 1. -4. árg. ----- Pylsur og safi Hörðuvallaleikar miðstig 5. -7. árg	Vordagur Guðmundarlundur Hamborgari, Prince polo og capri sun ----- Útskriftarferð 7. bekkjar. Kl: 8:30 – 13:00	Skólaslit
Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval 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 mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.				



Hörðuvallaskóli

Matseðill maí - júní 2025

ATH þessi matseðill er unnin eftir óskum nemenda í 7. árgangi.

Vegan-Grænkerafæði

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
5. maí.	6. maí.	7. maí.	8. maí.	9. maí.
Grænmetisstangir m/soðnum kartöflum og kaldri sósu Grænmeti og ávextir	Kínverskar núðlur m/kebab Oumph og grænmeti. Ávextir	Hrísgrjónagratunur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Indverskur baunaréttur. Grænmeti og ávextir	Vegan "kjúklinga"- lundir m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
12. maí.	13. maí.	14. maí.	15. maí.	16. maí.
Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Vegan- Spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir.	Píta m/Oumph, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Quinoabuff m/soðnum kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Skipulagsdagur
19. maí.	20. maí.	21. maí.	22. maí.	23. maí.
Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/vegan-hakki, grænmeti (velja sjálf) og salsasósu. Ávextir	Pastaréttur. Ávextir	Grænmetisbuff og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisborgarar m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, papriku og kartöflubátum. Ávextir
26. maí.	27. maí.	28. maí.	29. maí.	30. maí.
Falafel bollur m/soðnum kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Hálsans Kök bollur m/brúnni sósu, kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Vegan-naggar m/kartöflubátum. Grænmeti og ávextir	Uppstigningardagur	Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.
2. júní	3. júní	4. júní	5. júní	6. júní
Vegan snitsel m/soðnum kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Vordagur Pizza og safi ----- Pylsur og safi Hörðuvallaleikar Yngsta stig	Vordagur Pizza og safi ----- Pylsur og safi Hörðuvallaleikar miðstig	Vordagur Guðmundarlundur Vegan-hamborgari, Prince polo og capri sun ----- Útskriftarferð 7. bekkjar. Kl: 8:30 – 13:00	Skólaslit

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval 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 mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.