



Hörðuvallaskóli

Matseðill ágúst og september 2025

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
25. ágúst	26. ágúst	27. ágúst	28. ágúst	29. ágúst
Skólasetning	Kjötlasagne m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.	Grænmetisbollur m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Grísnitsel (innralæri) m/kaldri bernaisesósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
1. sept	2. sept	3. sept	4. sept	5. sept
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Soðnar kjötfarsbollur m/hvítkáli, bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Léttsoðin ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
8. sept	9. sept	10. sept	11. sept	12. sept
Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grisastrimlar (lærakjöt) m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipasta- penne, baconi, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	Heimalagaður ofnbakaður fiskur í karrýsósu m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipasta- skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.
15. sept	16. sept	17. sept	18. sept	19. sept
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Danskar kjötbollur (frikadeller) m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli,grænum baunum og sultu. Ávextir	Skyr m/rjóma- blanding og brauð m/áleggi. Ávextir	Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/bankabyggi. Grænmeti og ávextir
22. sept	23. sept	24. sept	25. sept	26. sept
Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinu, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Heimalagaður plokkskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
29. sept	30. sept			
Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir			

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

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

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