



Hörðuvallaskóli

Matseðill október 2025

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
29. sept.	30. sept.	1. okt.	2. okt.	3. okt.
Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Kjúklingalæri í pankóraspi m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
6. okt.	7. okt.	8. okt.	9. okt.	10. okt.
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Bacon hakkbollur með cheddarosti og heilhveiti pennepasta. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Skipulagsdagur
13. okt.	14. okt.	15. okt.	16. okt.	
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir <i>Nemendaviðtalsvika eftir kennslu 13.10-17.10</i>	Kjúklingasnitsel m/skinu og osti (Cordon bleu) m/soðnum kartöflum og köldum sósum. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/grófri brauðbollu. Grænmeti og ávextir	Þorskur í K.F.C. raspi m/soðnum kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir.	Nautahakk, linsur og heilhveitipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.
20. okt.	21. okt.	22. okt.	23. okt.	24. okt.
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Sænskar kjötbollur m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli,grænum baunum og sultu. Ávextir	Jarðaberjaskyr m/rjómblandi og brauð m/áleggi. Ávextir 	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Grísagúllas í súrsætrisósu m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
27. okt.	28. okt.	29. okt.	30. okt.	31. okt.
Vetrarfrí	Vetrarfrí	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	 Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

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

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