



Hörðuvallaskóli

Matseðill nóvember 2025

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
3. nóv.	4. nóv.	5. nóv.	6. nóv.	7. nóv.
Fiskistangir í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Jarðaberjaskyr m/rjóma blandi og brauð m/áleggi. Ávextir	Langa í lemon m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Chili con carne m/hrísgrjónum og sýrðum rjóma. Grænmeti og ávextir
10. nóv.	11. nóv.	12. nóv.	13. nóv.	14. nóv.
Fiskiborgari m/hamborgarabrauði, kartöflubátum, sósum og grænmeti að eigin vali. Ávextir	 Taco m/öllu tilheyrandi. Ávextir <i>Ósk nemenda í 7. árg</i>	Skipulagsdagur	Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kjúklingur í tikkamasala m/hrísgrjónum Grænmeti og ávextir
17. nóv.	18. nóv.	19. nóv.	20. nóv.	21. nóv.
Fiskibollur m/karrý sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Píta m/nautahakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir
24. nóv.	25. nóv.	26. nóv.	27. nóv.	28. nóv.
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Hakkabuff m/piparosti og brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Pasta carbonara. Grænmeti og ávextir	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa. Ávextir
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.				