



Hörðuvallaskóli

Matseðill ágúst og september 2026

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
24. ágúst	25. ágúst	26. ágúst	27. ágúst	28. ágúst
Starfsdagur	Skólasetning	Kjötlasagne m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.	Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grísašnitsel (innralæri) m/kaldri bernaísesósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávexir
31. ágúst	1. sept	2. sept	3. sept	4. sept
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Chilí con carne (hakkréttur) Meðlæti: hrísgrjón, sýrður rjómi og rifinn ostur.
7. sept	8. sept	9. sept	10. sept	11. sept
Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir.	Heitur pastaréttur m/heilhveiti- pennepasta, baconi, grænmeti og ostasósu. Ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Grísastrímlar (lærakjöt) m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. grænmeti og ávextir
14. sept	15. sept	18. sept	19. sept	20. 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	Skyr m/rjómaþendi og brauð m/áleggi. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
21. sept	22. sept	23. sept	24. sept	25. sept
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipasta- skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Píta m/skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
28. sept	29. sept	30. sept		
Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Danskar kjötbollur (frikadeller) m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli,grænum baunum og sultu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. 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 mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.