



Hörðuvallaskóli

Matseðill janúar 2026

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
5. jan	6. jan	7. jan	8. jan	9. jan
Skipulagsdagur - Frístund opin	Kjötlasagna m/brauðbolli. Grænmeti og ávextir. <i>Þrettándinn</i>	Heitur pastaréttur m/heilhveitipasta- penne, hamborgar- hrygg, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	Léttsöltuð ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Danskar kjötbollur m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir
12. jan	13. jan	14. jan	15. jan	16. jan
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir <i>Þrettándinn</i>	Grænmetisbuff m/byggi og Sólskinssósu. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Chili con carne m/hrísgrjónum og sýrðum rjóma. Grænmeti og ávextir
19. jan	20. jan	21. jan	22. jan	23. jan
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Skyr m/rjóma- blandi og skinkuhorn. Ávextir	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukkssósu. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjón. Grænmeti og ávextir <i>Bóndadagur</i>
26. jan	27. jan	28. jan	29. jan	30. jan
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir.	<i>Nemendaviðtals- dagur</i>	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Grísnitsel m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og 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.				