



Hörðuvallaskóli

Matseðill mars 2026

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. mars.	3. mars.	4. mars.	5. mars.	6. mars.
Léttsoðluð ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kjúklinganaggar m/kartöflubátum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Skyr m/rjóma­blandi og brauð með áleggi. Ávextir	Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir
9. mars.	10. mars.	11. mars.	12. mars.	13. mars.
Ýsa í kornflexraspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Skipulags dagur	Mexíkósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Píta m/skin­ku- strimlum, grænmeti og pítusósu. Ávextir
16. mars.		18. mars.	19. mars.	20. mars.
Langa í franskri hvítlauksmarineringu. m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Mexíkönsk grýta m/nautahakk og kartöflumús. Grænmeti og ávextir.	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
23. mars.	24. mars.	25. mars.	26. mars.	27. mars.
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Lambagúllas í karrýsósu m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir <i>Þemadagur</i>	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir <i>Þemadagur</i>	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir <i>Þemadagur</i>	Kínverskar núðlur m/kjúklingi, grænmeti og eggjum. Ávextir <i>Þemadagur/uppskera Páskafför</i>

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.