



Hörðuvallaskóli

Matseðill nóvember 2026

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. nóv.	3. nóv.	4. nóv.	5. nóv.	6. nóv.
Þorskur í k.f.c. raspi m/kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur m/BBQ, hrísgrjónum og maísaunum. Grænmeti og ávextir.	Grísnitsel (innralæri) m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kakósúpa með tvíbökum og brauð m/áleggi. Ávextir Ósk nemenda í 7. árg Þessi er spari og verður ekki meira á þessu skólaári
9. nóv.	10. nóv.	11. nóv.	12. nóv.	13. nóv.
Ýsa í kornflexraspi m/kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Skipulags- dagur Frístund lokuð	Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir.	20 ára afmæli skólans Pizzaveisla og djús
16. nóv.	17. nóv.	18. nóv.	19. nóv.	20. nóv.
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Sænskar kjötbollur m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli,grænum baunum og sultu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Fiskiborgari m/hamborgarabrauði, kartöflubátum, sósnum og grænmeti. Ávextir	Taco veisla m/nautahakki. Grænmeti, ávextir og sósur.
23. nóv.	24. nóv.	25. nóv.	26. nóv.	27. nóv.
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og pasta í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Bláberjaskyr m/rjómablandi og brauð m/áleggi. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kjúklinganaggar m/kartöflubátum. Grænmeti og ávextir.
30. nóv.	1. des.	2. des.	3. des.	4. des.
Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir.	Píta m/kjúklingastrímlum, pítusósu og grænmeti að eigin vali. Ávextir Fullveldisdagurinn	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Heimalagaður plokkskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Chilí con carne (hakkréttur) Meðlæti: hrísgrjón, sýrður rjómi og rifinn ostur.

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.