



Hörðuvallaskóli

Matseðill október 2026

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
28. sept.	29. sept.	30. sept.	1. okt.	2. okt.
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	Léttsołtuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kjúklinga-bringusnitsel m/kaldri sósu og kartöflugratín. Grænmeti og ávextir
5. okt.	6. okt.	7. okt.	8. okt.	9. okt.
Ýsa í kornflexraspi m/kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Stroganoff (nautagúllas) Pottréttur m/kartöflumús. Grænmeti og ávextir.	Grænmetislasagne m/grófum brauðbollum. Grænmeti og ávextir.	Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir.	Skipulagsdagur
12. okt.	13. okt.	14. okt.	15. okt.	
Fiskistangir m/kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Hakkabuff m/brúnni sósu, kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Makkarónugrautur m/kanilsykri, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Nemenda- viðtalsdagur	Grísakjöt í súrsætri - sósu m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir.
19. okt.	20. okt.	21. okt.	22. okt.	23. okt.
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og spaghetti í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Jarðaberjaskyr m/rjómaþlandi og brauð m/áleggj. Ávextir	Vetrarfrí	Vetrarfrí
26. okt.	27. okt.	28. okt.	29. okt.	30. okt.
Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinu, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjónum. 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.