



Hörðuvallaskóli

Matseðill ágúst og september 2022

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
22. ágúst	23. ágúst	24. ágúst	25. ágúst	26. ágúst
Skipulagsdagur	Skólaboðunardagur	Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.	Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Lambasnitsel (innralæri) m/kaldri bernaisesósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
29. ágúst	30. ágúst	31. ágúst	1. sept	2. sept
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. 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	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/bankabygg. Grænmeti og ávextir
5. sept	6. sept	7. sept	8. sept	9. 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/rjóma blandi og ostaslaufur. Ávextir	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
12. sept	13. sept	14. sept	15. sept	16. sept
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Grísastrimlar (lærakjöt) m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, baconi, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	Heimalagaður ofnbakaður fiskur í karrýsósu m/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipastaskrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.
19. sept	20. sept	21. sept	22. sept	23. sept
Porskur í k.f.c. hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbauum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/bulgur og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Mexíkósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
26. sept	27. sept	28. sept	29. sept	30. sept
Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinu, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuþöpol** eða **ofnæmi** til Hildar hildur.siq@kopavoqur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.