



Hörðuvallaskóli

Matseðill ágúst og september 2021

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
23. ágúst	24. ágúst	25. ágúst	26. ágúst	27. 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
30. ágúst	31. ágúst	1. sept	2. sept	3. 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/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
6. sept	7. sept	8. sept	9. sept	10. 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	Píta m/skinu, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssóu. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
13. sept	14. sept	15. sept	16. sept	17. 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	Úrb.kjúklingalæri hjúpuð m/kaldri sósu og kartöflum. Grænmeti og ávextir.
20. sept	21. sept	22. sept	23. sept	24. sept
Porskur í k.f.c. hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Grænmetisbuff m/brúnum hrísgrjónum og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Heimalagaður plokkskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Mexíkósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
27. sept	28. sept	29. sept	30. sept	1. okt
Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Skyr m/rjóma blandi og ostaslaufur. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuþöpol** eða **ofnæmi** til Hildar hildur.sig@kopavogur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.