




Hörðuvallaskóli

Matseðill desember 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
4. des.	5. des.	6. des.	7. des.	8. des.
Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Danskar hakkbollur (Frikkadeller) m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli og grænum baunum. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinu, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kínverskar núðlur m/kjúklingi, eggjum og grænmeti. Ávextir
11. des.	12. des.	13. des.	14. des.	15. des.
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir <u>Kakó og piparkökur</u> 1.-3. árg. kl:9:00	Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir <u>Kakó og piparkökur</u> 4.-5. árg. Kl:9:10 6.-7. árg. Kl:9:30	Jólamatur Hamborgarhryggur m/kartöflugratín, rjómalagaðri sósu, rauðkáli og grænum baunum. Ís
18. des.	19. des.	20. des.	21. des.	22. des.
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Kjötlasagna m/brauði. Grænmeti og ávextir <u>Stofujól</u> <i>sparinesti</i>	Jólaskemmtun	Jólafrí	

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.



Hörðuvallaskóli

Matseðill desember 2023

Grænkeraseðill

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
4. des. Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	5. des. Grænmetisbollur m/brúnni sósu, kartöflum, rauðkáli og grænum baunum. Grænmeti og ávextir	6. des. Píta m/oumph, grænmeti og sósu. Ávextir	7. des. Kínóa og grænkálsbuff m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	8. des. Kínverskar núðlur m/oumph og grænmeti. Ávextir
11. des. Vegan nöggar m/soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	12. des. Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	13. des. Vegan popcorn “kjúklingur” m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir <u>Kakó og piparkökur</u>	14. des. Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir <u>Kakó og piparkökur</u>	15. des. Jólamatur Vegan Wellington steik m/sósu, rauðkáli og grænum baunum. Ís
18. des. Veganbollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	19. des. Grænmetislasagna m/brauði. Grænmeti og ávextir <u>Stofujól</u> <i>sparinesti</i>	20. des. Jólaskemmtun	21. des. Jólafrí	22. des. 

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuþol** eða **ofnæmi** til Hildar hildur.sig@kopavogur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

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