



# Hörðuvallaskóli

Matseðill febrúar 2024

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>29. jan</b> Þorskur í KFC m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	<b>30. jan</b> Píta m/skinu, grænmeti og pítusósu. Ávextir.	<b>31. jan</b> Skrýr m/rjómablandi og skinkuhorn. Ávextir	<b>1. feb</b> Heimalagaður plokkskrýr m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir.	<b>2. feb</b> Kalkúnabollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir
<b>5. feb.</b> Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	<b>6. feb.</b> Kínverskar núðlur m/kjúklingi, grænmeti og eggjum. Ávextir	<b>7. feb.</b> Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsinum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	<b>8. feb.</b> Léttsaltaður þorskur m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	<b>9. feb.</b> Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir
<b>12. feb.</b> <b>Bolludagur</b> Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	<b>13. feb.</b> <b>Sprengidagur</b> Saltkjöt m/jafningi, soðnum kartöflum og grænum baunum. Ávextir	<b>14. feb.</b> <b>Öskudagur</b> <b>Pizza og safi</b>	<b>15. feb.</b> Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	<b>16. feb.</b> Tortilla með nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
<b>19. feb.</b> <b>Vetrarfrí</b>	<b>20. feb.</b> <b>Vetrarfrí</b>	<b>21. feb.</b> Kjúklingasnitset m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	<b>22. feb.</b> Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	<b>23. feb.</b> Kjöttlasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir
<b>26. feb.</b> Fiski-stangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	<b>27. feb.</b> Sænskar kjötbollur m/kartöflumús, grænum baunum, rauðkáli og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	<b>28. feb.</b> Jarðaberjaskyr m/rjómablandi og skinkuhorn. Ávextir	<b>29. feb.</b> Heimalagaður plokkskrýr m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir.	<b>1. mars</b> Mexíkósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir

Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuóþol** eða **ofnæmi** til Hildar [hildur.sig@kopavoqur.is](mailto:hildur.sig@kopavoqur.is) matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

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



# Hörðuvallaskóli

Matseðill febrúar 2024

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>Grænkeraseðill</b>				
<b>29. jan</b>	<b>30. jan</b>	<b>31. jan</b>	<b>1. feb</b>	<b>2. feb</b>
Vegan naggar m/soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/oumph, grænmeti og sósu. Ávextir.	Hafraþjógúrt m/rúnstykki. Ávextir	Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir.	Chick*n popcorn í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbauum. Grænmeti og ávextir
<b>5. feb.</b>	<b>6. feb.</b>	<b>7. feb.</b>	<b>8. feb.</b>	<b>9. feb.</b>
Blómkálssteik m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Kíverskar núðlur m/oumph og grænmeti. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsinum. Ávextir.	Svartbaunabuff m/soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir
<b>12. feb.</b>	<b>13. feb.</b>	<b>14. feb.</b>	<b>15. feb.</b>	<b>16. feb.</b>
<b>Bolludagur</b> Falafel bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	<b>Sprenqidagur</b> Kínóa og grænkálsbuff m/kartöflum og kaldri sósu. Salat	<b>Öskudagur</b> <b>Pizza og safi</b>	Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Tortilla með veganhakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
<b>19. feb.</b>	<b>20. feb.</b>	<b>21. feb.</b>	<b>22. feb.</b>	<b>23. feb.</b>
<b>Vetrarfrí</b>	<b>Vetrarfrí</b>	Vegan snitsel m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir.	Grænmetislasagna m/brauðbóllu. Grænmeti og ávextir
<b>26. feb.</b>	<b>27. feb.</b>	<b>28. feb.</b>	<b>29. feb.</b>	<b>1. mars</b>
Grænmetis-stangir m/soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Hafraþjógúrt m/rúnstykki. Ávextir	Baunaréttur. Grænmeti og ávextir	Mexikósk súpa m/nýrnabauum, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir

Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuóþol** eða **ofnæmi** til Hildar [hildur.sig@kopavogur.is](mailto:hildur.sig@kopavogur.is) matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

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