



# Hörðuvallaskóli

Matseðill febrúar 2022

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>31. jan</b>	<b>1. feb</b>	<b>2. feb</b>	<b>3. feb</b>	<b>4. feb</b>
Porskur í KFC m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhvaitipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Skyr m/rjómblandi og skinkuhorn. Ávextir	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir.
<b>7. feb</b>	<b>8. feb</b>	<b>9. feb</b>	<b>10. feb</b>	<b>11. feb</b>
Léttsoltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir.	Hrísgrjónagrauttur m/kanilsykri, rúsínum og lifrapylsu. Ávextir.	Fiskiborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, papriku og kartöflubátum. Ávextir	Lambagúllas í karrysósu m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
<b>14. feb</b>	<b>15. feb</b>	<b>16. feb</b>	<b>17. feb</b>	<b>18. feb</b>
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhvaitipasta-penne, baconi, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	<b>Vetrarfrí</b>	<b>Vetrarfrí</b>
<b>21. feb</b>	<b>22. feb</b>	<b>23. feb</b>	<b>24. feb</b>	<b>25. feb</b>
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/grófu-brauði. Grænmeti og ávextir.	Sæskar hakkbollur m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli og grænum baunum. Ávextir	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir.	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
<b>28. feb</b>	<b>1. mars</b>	<b>2. mars</b>	<b>3. mars</b>	<b>4. mars</b>
<b>Bolludagur</b>	<b>Sprengidagur</b>	<b>Öskudagur</b>		
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Saltkjöt m/jafningi, soðnum kartöflum og grænum baunum. Ávextir	Pizza og safi	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	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.siq@kopavogur.is](mailto:hildur.siq@kopavogur.is) matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

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