



Hörðuvallaskóli

Matseðill febrúar 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
30. jan	31. jan	1. feb	2. feb	3. feb
Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinka, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Skyr m/rjómblandi og skinkuhorn. Ávextir	Heimalagaður plokkskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
6. feb	7. feb	8. feb	9. feb	10. feb
Ýsubitar í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/brauðbolli. Grænmeti og ávextir.	Mexíkósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir	Léttsöltuð ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.
13. feb	14. feb	15. feb	16. feb	17. feb
Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Sænskar hakkbollur m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli og grænum baunum. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagratun m/kanihsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kínverskar núðlur m/kjúklingi, eggjum og grænmeti. Ávextir
20. feb	21. feb	22. feb	23. feb	24. feb
Bolludagur	Sprengidagur	Öskudagur		
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Saltkjöt m/jafningi, soðnum kartöflum og grænum baunum. Ávextir	Pizza og safi	Vetrarfrí	Vetrarfrí
27. feb	28. feb	1. mars	2. mars	3. mars
Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, baconi, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	Heimalagaður ofnbakaður fiskur í karrysósu m/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar				



Hörðuvallaskóli

Matseðill febrúar 2023

Grænkeraseðill				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
30. jan	31. jan	1. feb	2. feb	3. feb
Kínóa og grænkálsbuff m/kínóa og vegan sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/grænmeti, ounph og sósu. Ávextir	Hafraþjógúrt m/brauði og áleggi. Ávextir	Grænmetislasagna m/brauði. Grænmeti og Ávextir.	Tortillavefja m/baunum og grænmeti. Grænmeti og ávextir.
6. feb	7. feb	8. feb	9. feb	10. feb
Svarthaunabuff m/brokkólí, blómkáli og sætkartöflu bátum. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.	Mexíkósk súpa m/nýrnabaunum, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir	Baunapottréttur og kartöflur. Grænmeti og ávextir	Vegan-hakk, linsur og heilhveitipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.
13. feb	14. feb	15. feb	16. feb	17. feb
Falafel bollur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Vegan-hrísgrjónagrauttur m/kanilsykri og rúsinum. Ávextir	Kínóa og grænkálsbuff m/kínóa og vegan sósu. Grænmeti og ávextir	Kínverskar núðlur m/ounph og grænmeti. Ávextir
20. feb	21. feb	22. feb	23. feb	24. feb
Bolludagur	Sprengidagur	Öskudagur		
Grænmetisbollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Vegan snitsel m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Pizza og safi	Vetrarfrí	Vetrarfrí
27. feb	28. feb	1. mars	2. mars	3. mars
Svarthaunabuff m/brokkólí, blómkáli og sætkartöflu bátum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, kjúklingabaunum, linsubaunum, grænmeti og sósa. Ávextir.	Fyllt paprika m/vegan hakki og linsubaunum. Grænmeti og ávextir	Kjúklingabauna-karrý m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar				