



# Hörðuvallaskóli

Matseðill janúar 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. jan	3. jan	4. jan	5. jan	6. jan
Frí	Skipulagsdagur	Kjötlasagna m/brauði. Grænmeti og Ávextir.	Léttsöltuð ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kjúklinganaggar í kornflexhjúp, franskar og köld sósa. Grænmeti og ávextir.  <b>Þrettándinn</b>
9. jan	10. jan	11. jan	12. jan	13. jan
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipasta-penne, hamborgarahrygg, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grísasnitset (innralæri) m/kaldri bernaisesósu og kartöflugratín. Grænmeti og ávextir
16. jan	17. jan	18. jan	19. jan	20. jan
Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	<b>nemendaviðtöl</b>	<b>nemendaviðtöl</b>	Pylsur m/öllu tilheyrandi  <b>Bóndadagur</b>
23. jan	24. jan	25. jan	26. jan	27. jan
Ýsubitar í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur b.b.q m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Fiskiborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, papriku og kartöflubátum. Ávextir	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
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	Skýr m/rjómaþand og skinkuhorn. Ávextir	Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
<b>ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar</b>				
<b>Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.</b>				
Munið að tilkynna um <b>fæðuóþol</b> eða <b>ofnæmi</b> til Hildar <a href="mailto:hildur.sig@kopavogur.is">hildur.sig@kopavogur.is</a> matreiðslumanns Hörðuvallaskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.				



# Hörðuvallaskóli

Matseðill janúar 2023

Grænkeraseðill				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. jan	3. jan	4. jan	5. jan	6. jan
Frí	Skipulagsdagur	Grænmetislasagna m/brauði. Grænmeti og Ávextir.	Svartbaunabuff m/brokkólí, blómkáli og sætkartöflu bátum. Grænmeti og ávextir	Vegan-naggar, franskar og köld sósa. Grænmeti og ávextir. <b>Prettándinn</b>
9. jan	10. jan	11. jan	12. jan	13. jan
Grænmetisbollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipasta-penne, kjúklingabaunum, linsubaunum, grænmeti og sósa. Ávextir.	Blómkálssteik m/kínóasalati. Grænmeti og ávextir	Vegan snitsel m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
16. jan	17. jan	18. jan	19. jan	20. jan
Falafel bollur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Vegan-hakk, linsur og heilhveitipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	nemendaviðtöl	nemendaviðtöl	Vegan-pylsur m/öllu tilheyrandi <b>óhefðbundinn skóladagur</b> <b>Bóndadagur</b>
23. jan	24. jan	25. jan	26. jan	27. jan
Fyllt paprika m/grænmeti og baunum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og Ávextir	Vegan-hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Vegan-borgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, papriku og kartöflubátum. Ávextir	Grænmetissúpa m/rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og byggi. Ávextir
30. jan	31. jan	1. feb	2. feb	3. feb
Kínóa og grænkálsbuff m/kínóa og vegan sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/grænmeti, oumph og sósu. Ávextir	Hafrajjógúrt m/brauði og áleggi. Ávextir	Grænmetislasagna m/brauði. Grænmeti og Ávextir.	Tortillavefja m/baunum og grænmeti. Grænmeti og ávextir.
<p><b>ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar.</b> <b>Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.</b> Munið að tilkynna um <b>fæðuóþol</b> eða <b>ofnæmi</b> til Hildar <a href="mailto:hildur.sig@kopavogur.is">hildur.sig@kopavogur.is</a> matreiðslumanns Hörðuvallaskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.</p>				