



Hörðuvallaskóli

Matseðill janúar 2022

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
3. jan	4. jan	5. jan	6. jan	7. jan
Skipulagsdagur	Kjötlasagna m/brauðbolli. Grænmeti og ávextir.	Grænmetisbuff m/bulgum og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Léttsaltaður þorskur m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir Prettándinn	Danskar kjötbollur (frikadeller) m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli og grænum baunum. Ávextir.
10. jan	11. jan	12. jan	13. jan	14. jan
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Kalkúnabollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, hamborgarhrygg, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Hamborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, papriku og kartöflubátum. Ávextir
17. jan	18. jan	19. jan	20. jan	21. jan
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinu, grænmeti og pítusósu. Ávextir.	Hrísgrjónagrautur m/kanihsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
24. jan	25. jan	26. jan	27. jan	28. jan
Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Viðtalsdagur	Viðtalsdagur	Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir.	Grísnitsel (innralæri) m/kaldri bernaisósósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
31. jan	1. feb	2. feb	3. feb	4. feb
Þorskur í KFC m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipastaskrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Skýr m/rjómaþandi og skinkuhorn. Ávextir	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjónum. Grænmeti og 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 matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

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