



Hörðuvallaskóli

Matseðill maí 2022



Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. maí	3. maí	4. maí	5. maí	6. maí
<i>Pemadagur</i>	<i>Pemadagur</i>	<i>Pemadagur</i>	<i>Pemadagur</i>	<i>Pemadagur</i>
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/paprikusósu og bulgur. Grænmeti og ávextir ----- árg. fer í Guðmundarlund og grillar pylsur	Heitur pastaréttur m/heilhveitipenne-pasta í ostasósu m/skinu og grænmeti. Ávextir ----- árg. fer í Guðmundarlund og grillar pylsur	Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir ----- árg. fer í Guðmundarlund og grillar pylsur	<u>Yngrastig</u> Pylsur m/öllu tilheyrandi og safi. ----- <u>Unglingastig</u> Kjúklingasalat Ath allir nemendur búnir kl:12
9. maí	10. maí	11. maí	12. maí	13. maí
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum og lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grísnitsel (innralæri) m/kaldri bernaisósósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
16. maí	17. maí	18. maí	19. maí	20. maí
Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Skyr m/rjómblandi og skinkuhorn. Ávextir	Fiski-hamborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, papriku og kartöflubátum. Ávextir	Mexíkósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
23. maí	24. maí	25. maí	26. maí	27. maí
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinu, grænmeti og pítusósa. Ávextir	Matarmikil ítölsk grænmetissúpa m/heilhveitipenne-pasta og grófu brauði. Ávextir	Uppstigningardagur	Kalkúnabollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísaunum. Grænmeti og ávextir
30. maí	31. maí	vordagar	vordagar	vordagar
Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir.	Kakósúpa m/tvíböfum og brauði m/áleggi. Ávextir			

Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuþol** eða **ofnæmi** til Hildar hildur.siq@kopavogur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

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