



# Hörðuvallaskóli

Matseðill mars 2022

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
28. feb	1. mars	2. mars	3. mars	4. mars
<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	Mexikósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
7. mars	8. mars	9. mars	10. mars	11. mars
Lax í sesam og engifer marineringu m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grísnitsel (innralæri) m/kaldri bernaisósú og kartöflur. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum og lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Léttsoðuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósú, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
14. mars	15. mars	16. mars	17. mars	18. mars
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinu, grænmeti og pítusósú. Ávextir.	<b>Skipulagsdagur allur skólinn. Fristund lokuð.</b>	Heimalagaður ofnbakaður fiskur í doritossósú m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir.	Úrb.kjúklingalæri hjúpuð m/kaldri sósu og kartöflubátum. Grænmeti og ávextir.
21. mars	22. mars	23. mars	24. mars	25. mars
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/paprikusósú og bulgur. Grænmeti og ávextir	Nautahakk og heilhvítipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir.	Kalkúnabollur í BBQ m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir
28. mars	29. mars	30. mars	31. mars	1. apríl
Porskur í KFC m/soðnum kartöflum og kokteilsósú/tómatsósú. Grænmeti og ávextir	Nautahakkabuff m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli og grænum baunum. Ávextir	Skyr m/rjómblandi og skinkuhorn. Ávextir	Fiskiborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, papriku og kartöflubátum. Ávextir	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og hrísgrjónum. 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.sig@kopavogur.is](mailto:hildur.sig@kopavogur.is) matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

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