



Hörðuvallaskóli

Matseðill nóvember 2021

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1. nóv	2. nóv	3. nóv	4. nóv	5. nóv
Porskbítar í karrý kókosraspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf af salatbar), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Lambasnitsel (innralæri) m/kaldri bernaisesósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
8. nóv	9. nóv	10. nóv	11. nóv	12. nóv
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Pizzabollur í rauðri sósu m/penneheilheipasta. Grænmeti og ávextir	*Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	*Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Skýr m/rjóma blandi og bananabrauð m/smjöri. Ávextir
15. nóv	16. nóv	17. nóv	18. nóv	19. nóv
Porskbítar í Kentucky-hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir	Píta m/skinu, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Skipulagsdagur	Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir
22. nóv	23. nóv	24. nóv	25. nóv	26. nóv
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Kalkúnabollur í BBQ m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Penne-heilheipasta í tómatinosósu, pylsubítar og steikt grænmeti. Tómatósósa. Ávextir.	Fiskiborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, papriku og kartöflubátum. Ávextir	Nautahakkabuff m/piparosti, brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir
29. nóv	30. nóv	1. des	2. des	3. des
Ýsa í orly m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Mexikósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir	Grænmetisbuff m/bulgur og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilheipipenne pasta í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

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

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