



Hörðuvallaskóli

Matseðill nóvember 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
30. okt.	31. okt.	1. nóv.	2. nóv.	3. nóv.
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Píta m/hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Tikkamasala grísapottréttur m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir.
6. nóv.	7. nóv.	8. nóv.	9. nóv.	10. nóv.
Þorskur í k.f.c. hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur í kornflexhjúp m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í piri-piri kryddi m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
13. nóv.	14. nóv.	15. nóv.	16. nóv.	17. nóv.
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, kartöflum, hvítkáli og grjónum. Ávextir	Skipulagsd.	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Grísasnitset (innralæri) m/kaldri bernaisesósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og Ávextir
20. nóv.	21. nóv.	22. nóv.	23. nóv.	24. nóv.
Fiski-stangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Kjötfarsbollur m/hvítkáli, kartöflum og bræddu smjöri. Grænmeti og ávextir.	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsinum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Gufusóðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Ítölsk tómatósu m/heilhveitipasta og brauði. Ávextir
27. nóv.	28. nóv.	29. nóv.	30. nóv.	1. des.
Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir.	Pizza-kjötbollur m/pasta í rauðri sósu. Grænmeti og Ávextir	Bláberjaskyr m/rjómblandi og ostaslaufu. Ávextir	Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Kjúklinga-hamborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómotum, papriku og kartöflubátum. Ávextir

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuóþol** eða **ofnæmi** til Hildar hildur.sig@kopavogur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.



Hörðuvallaskóli

Matseðill nóvember 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
30. okt.	31. okt.	1. nóv.	2. nóv.	3. nóv.
Vegan snitsel m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbánum. Grænmeti og ávextir	Píta m/oumph, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Linsubaunabuff m/sætum kartöflum og vegansósu. Grænmeti og ávextir	Tikkamasala baunapottrettur m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir.
6. nóv.	7. nóv.	8. nóv.	9. nóv.	10. nóv.
Blómkálsbitar m/kínóasalati. Grænmeti og ávextir	Spaghetti Veganes. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur í kornflexhjúp m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Baunaréttur. Grænmeti og ávextir	Tófú í piri-piri marineringu m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
13. nóv.	14. nóv.	15. nóv.	16. nóv.	17. nóv.
Vegan naggar m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Íslensk grænmetisúpa m/rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir	Skipulagsd.	Ofnbakaður grænmetisréttur með kartöflum og sósu. Ávextir	Vegan snitsel m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir.
20. nóv.	21. nóv.	22. nóv.	23. nóv.	24. nóv.
Grænmetis-stangir m/soðnum kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Kínóa og grænkálsbuff m/soðnum kartöflum og vegan sósu. Grænmeti og ávextir.	Vegan-Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Baunaréttur. Grænmeti og ávextir	Tómatsúpa m/pasta. Ávextir
27. nóv.	28. nóv.	29. nóv.	30. nóv.	1. des.
Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur m/pasta í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Hafrajjógúrt m/brauði og áleggi. Ávextir	Fyllt paprika m/vegan hakki og grænmeti. Ávextir	Grænmetisborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómotum, papriku og kartöflubátum. 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 mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.