



Hörðuvallaskóli

Matseðill október 2021

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
				1. okt Grísnitsel (innralæri) m/kaldri bernaisesósu og kartöflugratíni. Grænmeti og ávextir
4. okt	5. okt	6. okt	7. okt	8. okt
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósósu. Grænmeti og ávextir	Matarmikil ítölsk grænmetissúpa m/heilhveitipasta og brauði. Ávextir	Hrísgjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Léttsöltuð ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Lambagúllas í karrýsósu m/hrísgjónum. Grænmeti og ávextir
11. okt	12. okt	13. okt	14. okt	15. okt
Ýsa í orlý m/hrísgjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Ungversk gúlassúpa m/fullt af grænmeti, nautagúllasi og grófu snittubrauði. Ávextir	Píta m/skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Skipulagsdagur. Frístund lokuð
18. okt	19. okt	20. okt	21. okt	22. okt
Þorskur í KFC m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/bulgum og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, pylsubitar, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Hamborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, papriku og kartöflubátum. Ávextir
25. okt	26. okt	27. okt	28. okt	29. okt
Vetrarfrí	Vetrarfrí	Kjötlasagne m/grófu brauði. Grænmeti og ávextir.	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Úrb.kjúklingalæri hjúpuð m/kaldri piparsósu og kartöflubátum. 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 mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.				