



Hörðuvallaskóli

Matseðill október 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. okt.	3. okt.	4. okt.	5. okt.	6. okt.
Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Kjúklingasnitsel m/kaldri sósu og kartöflugratín. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur í kornflexhjúp m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Skipulagsd. - frístund lokuð
9. okt.	10. okt.	11. okt.	12. okt.	13. okt.
Porsksbitar í karrý kókosraspi /soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Sælkerabjúgu m/soðnum kartöflum, jafningi og grænum baunum. Ávextir	Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir	Fiskiborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, paprika og kartöflubátum. Ávextir	Mexikósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
16. okt.	17. okt.	18. okt.	19. okt.	20. okt.
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Spaghetti Bolognese. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Bleiki dagurinn Jarðaberjaskyr m/rjómaþingi og skinkuhorn. Ávextir
23. okt.	24. okt.	25. okt.	26. okt.	27. okt.
Fiski-stangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Sænskar kjötbollur m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli,grænum baunum og sultu. Ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipasta-penne, pylsum, grænmeti og rauðrisósu. Ávextir.	Vetrarfrí	Vetrarfrí
30. okt.	31. okt.	1. nóv.	2. nóv.	3. nóv.
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. 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 grísapotrrettur m/hrísgrjónum. 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.



Hörðuvallaskóli

Matseðill október 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænkeraseðill				
2. okt.	3. okt.	4. okt.	5. okt.	6. okt.
Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Vegansnitsel m/kaldri sósu og kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur í kornflexhjúp m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Spínat, kjúklingabaunakarrý. Grænmeti og ávextir	Skipulagsd. - frístund lokuð
9. okt.	10. okt.	11. okt.	12. okt.	13. okt.
Oumph spicy drums m/steiktu grænmeti. Grænmeti og ávextir	Fyllt paprika m/veganhakki og grænmeti. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir	Svartbaunabuff m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, paprika og kartöflubátum. Ávextir	Mexikósk súpa m/nýrnabaunum, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
16. okt.	17. okt.	18. okt.	19. okt.	20. okt.
Grænmetisbollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Vegan spaghetti Bolognese. Grænmeti og ávextir	Vegan hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsinum. Ávextir	Fyllt paprika m/veganhakki og grænmeti. Grænmeti og ávextir	Bleiki dagurinn Hafrjógúrt m/brauði og áleggi. Ávextir
23. okt.	24. okt.	25. okt.	26. okt.	27. okt.
Kínóa og grænkálbuff m/soðnum kartöflum og vegansósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, kjúklingabaunum, linsubaunum, grænmeti og sósa. Ávextir.	Vetrarfrí	Vetrarfrí
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 maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Píta m/oumph, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Linsubaunabuff m/sætum kartöflum og vegansósu. Grænmeti og ávextir	Tikkamasala baunapotrrettur m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir.
Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.				
Munið að tilkynna um fæðuóþol eða ofnæmi til Hildar hildur.sig@kopavoqur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.				