



# Hörðuvallaskóli

Matseðill október 2022

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>3. okt</b>	<b>4. okt</b>	<b>5. okt</b>	<b>6. okt</b>	<b>7. okt</b>
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Sænskar kjötbollur m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	<b>Menntavika/ skipulagsdagur</b>
<b>10. okt</b>	<b>11. okt</b>	<b>12. okt</b>	<b>13. okt</b>	<b>14. okt</b>
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Grísnitsel (innralæri) m/kaldri bernaisósú og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Hrísgjónagrautur m/kanilsykri, rúsínunum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgjónunum. Grænmeti og ávextir
<b>17. okt</b>	<b>18. okt</b>	<b>19. okt</b>	<b>20. okt</b>	<b>21. okt</b>
Saltfiskstrimlar í orlý m/hrísgjónunum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Ungversk gúlassúpa m/nautagúllasi, grænmeti og grófu brauði. Ávextir	Skyr m/rjómalandi og skinkuhorn. Ávextir	Fiski-hamborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, paprika og kartöflubátum. Ávextir	Kjötlasagna m/brauðbóllu. Grænmeti og ávextir.
<b>24. okt</b>	<b>25. okt</b>	<b>26. okt</b>	<b>27. okt</b>	<b>28. okt</b>
<b>Vetrarfrí</b>	<b>Vetrarfrí</b>	Kínverskar núðlur m/kjúklingi, grænmeti og eggjum. Ávextir	Ýsubitar í karrý kókosraspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilheitipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.
<b>31. okt</b>	<b>1. nóv</b>	<b>2. nóv</b>	<b>3. nóv</b>	<b>4. nóv</b>
Þorskur í k.f.c. hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/kjúklingakjöti, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Heitur pastaréttur m/heilheitipasta-penne, pylsubitum, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Lambagúllas í karrýsósu m/hrísgjónunum. Grænmeti og ávextir.
<b>ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar</b>				
<b>Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.</b>				
Munið að tilkynna um <b>fæðuþol</b> eða <b>ofnæmi</b> til Hildar <a href="mailto:hildur.sig@kopavoqur.is">hildur.sig@kopavoqur.is</a> matreiðslumanns Hörðuvallaskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.				



# Hörðuvallaskóli

Matseðill október 2022

## Vegan matseðill

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>3. okt</b>	<b>4. okt</b>	<b>5. okt</b>	<b>6. okt</b>	<b>7. okt</b>
*Kínóa og grænkálsbuff m/soðnum kartöflum og vegan sósu. Grænmeti og ávextir	*Falafel bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	*Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	*Fyllt paprika m/veganhacki, linsum og baunum. Grænmeti og ávextir	<b>Menntavika/ skipulagsdagur</b>
<b>10. okt</b>	<b>11. okt</b>	<b>12. okt</b>	<b>13. okt</b>	<b>14. okt</b>
*Grænmetisbollur m/brúnni sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	*Vegan snitsel m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	*Vegan-hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	*Blómkálssteik m/kínóasalati. Grænmeti og ávextir	*Tófú í marineringu m/bankabyggi og steiktu grænmeti. Ávextir
<b>17. okt</b>	<b>18. okt</b>	<b>19. okt</b>	<b>20. okt</b>	<b>21. okt</b>
*Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	*Matarmikil grænmetissúpa m/grófu brauði. Ávextir	*Hafrajjógurt m/brauði og áleggi. Ávextir	*Vegan-hamborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, paprika og kartöflubátum. Ávextir	*Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.
<b>24. okt</b>	<b>25. okt</b>	<b>26. okt</b>	<b>27. okt</b>	<b>28. okt</b>
<b>Vetrarfrí</b>	<b>Vetrarfrí</b>	*Kínverskar núðlur m/grænmeti. Ávextir	*Baunapottréttur og kartöflur. Grænmeti og ávextir	*Veganhakk m/linsur og heilhveitipastaskrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir
<b>31. okt</b>	<b>1. nóv</b>	<b>2. nóv</b>	<b>3. nóv</b>	<b>4. nóv</b>
*Svartbaunabuff m/brokkólí, blómkáli og sætkartöflu bátum. Grænmeti og ávextir	*Píta m/grænmeti, oumph og sósu. Ávextir	*Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, kjúklingabaunum, linsubaunum, grænmeti og sósa. Ávextir.	*Tortillavefja m/oumph, grænmeti og sósu. Grænmeti og ávextir.	*Spínat, kjúklingabaunakarrý m/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir

**ATH 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.