



Hörðuvallaskóli

Matseðill ágúst og september 2023

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
21. ágúst	22. ágúst	23. ágúst	24. ágúst	25. ágúst
Skipulagsdagur	Skipulagsdagur	Skólaboðunar-dagur	Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kjötlasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.
28. ágúst	29. ágúst	30. ágúst	31. ágúst	1. sept
Porskur í k.f.c. hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbauum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Grísnitsel (innralæri) m/kaldri bernaisósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
4. sept	5. sept	6. sept	7. sept	8. sept
Ýsa í orly m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Soðnar kjötfarsbollur m/hvítkáli, bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
11. sept	12. sept	13. sept	14. sept	15. sept
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Grísastrimlar (lærakjöt) m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, baconi, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	Heimalagaður ofnbakaður fiskur í karrýsósu m/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipastaskrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.
18. sept	19. sept	20. sept	21. sept	22. sept
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Danskar kjötbollur (frikadeller) m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum bauum og sultu. Ávextir	Skyr m/rjómblandi og ostaslaufur. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/bankabyggi. Grænmeti og ávextir
25. sept	26. sept	27. sept	28. sept	29. sept
Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinu, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. 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.



Hörðuvallaskóli

Matseðill ágúst og september 2023

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænkeraseðill				
21. ágúst	22. ágúst	23. ágúst	24. ágúst	25. ágúst
Skipulagsdagur	Skipulagsdagur	Skólaboðunar-dagur	Blómkálssteik m/kínóa og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.
28. ágúst	29. ágúst	30. ágúst	31. ágúst	1. sept
Svartbaunabuff m/brokkólí, blómkáli og sætkartöflubátum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Fyllt paprika m/veganhakki og grænmeti. Grænmeti og ávextir	Vegansnitsel m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
4. sept	5. sept	6. sept	7. sept	8. sept
Grænmetisbollur m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Kínóa og grænkálsbuff m/soðnum kartöflum og vegansósu. Grænmeti og ávextir	Vegan-hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Baunapotrrettur og kartöflur. Grænmeti og ávextir	Íslensk grænmetissúpa m/rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
11. sept	12. sept	13. sept	14. sept	15. sept
Falafel bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, kjúklingabaunum, linsubaunum, grænmeti og sósa. Ávextir.	Blómkálssteik m/kínóa og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Veganhakk m/linsur og heilhveitipastaskrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir
18. sept	19. sept	20. sept	21. sept	22. sept
Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir	Grænmetis (frikadeller) m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Hafrajjógúrt m/brauði og álegg. Ávextir	Spínat, kjúklingabaunakarrý m/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Indverskur baunaréttur m/bankabyggi. Grænmeti og ávextir
25. sept	26. sept	27. sept	28. sept	29. sept
Kínóa og grænkálsbuff m/soðnum kartöflum og vegansósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/grænmeti, oumph og sósu. Ávextir	Vegan-hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Linsubaunabuff m/soðnum kartöflum og vegansósu. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/veganhakki, grænmeti (velja sjálf) og salsasósu. Ávextir

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuþöpol** eða **ofnæmi** til Hildar hildur.siq@kopavoqur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

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