



Hörðuvallaskóli

Matseðill ágúst og september 2024

Mánudagur 19. ágúst	Þriðjudagur 20. ágúst	Miðvikudagur 21. ágúst	Fimmtudagur 22. ágúst	Föstudagur 23. ágúst
Skipulagsdagur	Skipulagsdagur	Skipulagsdagur	Skipulagsdagur	Skólasetning
26. ágúst	27. ágúst	28. ágúst	29. ágúst	30. ágúst
Þorskur í k.f.c. hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. 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
2. sept	3. sept	4. sept	5. sept	6. sept
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Soðnar kjötfarsbollur m/hvítkáli, bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanislykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Léttsoðuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
9. sept	10. sept	11. sept	12. sept	13. 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/heilhveitipasta-penne, 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.
16. sept	17. sept	18. sept	19. sept	20. sept
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Danskar kjötbollur (frikadeller) m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum 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
23. sept	24. sept	25. sept	26. sept	27. sept
Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinu, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanislykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Kjötlasagna m/brauðbóllu. Grænmeti og ávextir.

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuþöpol** 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 2024

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænkeraseðill				
19. ágúst	20. ágúst	21. ágúst	22. ágúst	23. ágúst
Skipulagsdagur	Skipulagsdagur	Skipulagsdagur	Skipulagsdagur	Skólasetning
26. ágúst	27. ágúst	28. ágúst	29. ágúst	30. ágúst
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	Vegansnitset m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
2. sept	3. sept	4. sept	5. sept	6. 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	Baunapottréttur og kartöflur. Grænmeti og ávextir	Íslensk grænmetissúpa m/rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
9. sept	10. sept	11. sept	12. sept	13. 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
16. sept	17. sept	18. sept	19. sept	20. sept
Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir	Grænmetis (frikadeller) m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Hafrajjógúrt m/brauði og áleggi. Ávextir	Spínat, kjúklingabaunakarrý m/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Indverskur baunaréttur m/bankabyggi. Grænmeti og ávextir
23. sept	24. sept	25. sept	26. sept	27. 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	Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og 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.