



# Hörðuvallaskóli

Matseðill febrúar 2025

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>3. feb</b>	<b>4. feb</b>	<b>5. feb</b>	<b>6. feb</b>	<b>7. feb</b>
Fiskistangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Grísastrimlar m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Léttsoðluð ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Nautahakkabuff m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir
<b>10. feb</b>	<b>11. feb</b>	<b>12. feb</b>	<b>13. feb</b>	<b>14. feb</b>
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. 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	Grísašnitsel m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir
<b>17. feb</b>	<b>18. feb</b>	<b>19. feb</b>	<b>20. feb</b>	<b>21. feb</b>
Porskur í K.F.C raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir	Kjúklingalásagne m/tortillakökum salsa og cheddar-ostasósu. Grænmeti og ávextir <b>Þemadagur</b>	Skyr m/rjómblandi og pizzasnúður. Ávextir <b>Þemadagur</b>	Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir <b>Þemadagur</b>	<b>Pylsur og safi</b> <b>Þemadagur</b>
<b>24. feb</b>	<b>25. feb</b>	<b>26. feb</b>	<b>27. feb</b>	<b>28. feb</b>
<b>Vetrarfrí</b>	<b>Vetrarfrí</b>	Píta m/hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Kjúklingalæri í pankóraspi m/kartöflugratíni og sósu. Grænmeti og ávextir
<b>Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.</b>				
<i>Munið að tilkynna um <b>fæðuóþol</b> eða <b>ofnæmi</b> til Hildar <a href="mailto:hildur.sig@kopavogur.is">hildur.sig@kopavogur.is</a> matreiðslumanns Hörðuvallaskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.</i>				



# Hörðuvallaskóli

Matseðill febrúar 2025

## Grænkeraseðill:

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
3. feb	4. feb	5. feb	6. feb	7. feb
Grænmetisstangir (crispy fingers) m/steiktu grænmeti og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Indverskur baunaréttur. Grænmeti og ávextir	Hälsans Kök Vegan bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir
10. feb	11. feb	12. feb	13. feb	14. feb
Quinoa og grænkálsbuff m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Vegan- Spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir.	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsinum. Ávextir	Fyllt paprika m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Vegan-snitset m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir
17. feb	18. feb	19. feb	20. feb	21. feb
Vegan nuggar m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna. Grænmeti og ávextir <b>Þemadagur</b>	Hafrajjógúrt m/jarðarberjabragði og brauð með áleggi. Ávextir <b>Þemadagur</b>	Spínatbuff m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir <b>Þemadagur</b>	<b>Vegan-Pylsur og safi</b> <b>Þemadagur</b>
24. feb	25. feb	26. feb	27. feb	28. feb
<b>Vetrarfrí</b>	<b>Vetrarfrí</b>	Píta m/Kebab Oumph, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Falafel bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Vegan-snitset m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir

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 mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.