



Hörðuvallaskóli

Matseðill janúar 2025

| Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur |
|---|--|---|--|--|
| 30. des | 31. des | 1. jan | 2. jan | 3. jan |
| | Gamlársdagur | Nýársdagur | Skipulagsdagur - Frístund opin | Grísnitsel m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir |
| 6. jan | 7. jan | 8. jan | 9. jan | 10. jan |
| Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir <i>Þrettándinn</i> | Grænmetisbollur í konflexhjúp m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir | Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir | Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir | Spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir. |
| 13. jan | 14. jan | 15. jan | 16. jan | 17. jan |
| Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir | Danskar kjötbollur (frikadeller) m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir | Skýr m/rjóma blandi og skinkuhorn. Ávextir | Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir | Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjón. Grænmeti og ávextir |
| 20. jan | 21. jan | 22. jan | 23. jan | 24. jan |
| Fiskistangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatósu. Grænmeti og ávextir | Kalkúnabollur í BBQ m/hrísgrjónum og maísbauum. Grænmeti og ávextir | Grænmetislasagna m/brauðbolla. Grænmeti og ávextir. | Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir | Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir <i>Bóndadagur</i> |
| 27. jan | 28. jan | 29. jan | 30. jan | 31. jan |
| Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir | Nemendaviðtöl | Píta m/skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir | Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir | Mexíkósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir <i>Barnahing</i> |
| Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti. Munið að tilkynna um fæðuþol eða ofnæmi til Hildar hildur.siq@kopavogur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara. | | | | |



Hörðuvallaskóli

Matseðill janúar 2025

| Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur |
|--|---|---|---|---|
| 30. des | 31. des | 1. jan | 2. jan | 3. jan |
| | Gamlársdagur | Nýársdagur | Skipulagsdagur - Frístund opin | Vegan-snitsel m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir |
| 6. jan | 7. jan | 8. jan | 9. jan | 10. jan |
| Quinoa og grænkálsbuff m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir <i>Prettándinn</i> | Grænmetisbollur í konflexhjúp m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir | Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir | Indverskur baunaréttur. Grænmeti og ávextir | Vegan-Spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir. |
| 13. jan | 14. jan | 15. jan | 16. jan | 17. jan |
| Vorrúllur í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir | Hälsans Kök Vegan bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir | Hafraþjógúrt m/jarðarberjabragði og brauð með áleggi. Ávextir | Fyllt paprika m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir | Vegan steik m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir |
| 20. jan | 21. jan | 22. jan | 23. jan | 24. jan |
| Grænmetisstangir (crispy fingers) m/steiktu grænmeti og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir | Chick*n popcorn m/hrísgrjónum, máfs og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir | Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir. | Vegan nuggar m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir | Grænmetissúpa m/rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir <i>Bóndadagur</i> |
| 27. jan | 28. jan | 29. jan | 30. jan | 31. jan |
| Falafel bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir | Nemendaviðtöl | Píta m/Oumph, grænmeti og pítusósu. Ávextir | Fyllt paprika m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir | Mexíkósk súpa m/nýrnabaunum, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir <i>Barnabing</i> |
| Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti. | | | | |
| Munið að tilkynna um fæðuóþol eða ofnæmi til Hildar hildur.sig@kopavogur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara. | | | | |