



Hörðuvallaskóli

Matseðill maí-júní 2024

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
		1. maí	2. maí	3. maí
		Verkalýðs- dagurinn	Fiski-stangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
6. maí	7. maí	8. maí	9. maí	10. maí
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Grísastrimlar (lærakjöt) m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Heilhveiti penne pasta m/pylsum, grænmeti og ostasósu. Ávextir	Uppstign- ingardagur	Skipulags- dagur
13. maí	14. maí	15. maí	16. maí	17. maí
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsinum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Léttsaltaður þorskur m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Mexikósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
20. maí	21. maí	22. maí	23. maí	24. maí
Annar í Hvítasunnu	Grænmetislasagna m/brauðbolli. Grænmeti og ávextir.	Skyr m/rjómablandi og skinkuhorn. Ávextir	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Pulled pork m/brauði og hrásalati. Ávextir
27. maí	28. maí	29. maí	30. maí	31. maí
Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Sænskar kjötbollur m/kartöflumús, grænum baunum, rauðkáli og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Píta m/hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir 7 bekkur ekki í mat. Eru í pylsuveislu í Kóraskóla	Kjúklingasnísel m/kartöflum og köldum sósum. Grænmeti og ávextir.
3. júní	4. júní	5. júní	6. júní	7. júní
	Skertur skóladagur kl:9:00-12:00.	Skertur skóladagur kl:9:00-12:00.	Skertur skóladagur kl:9:00-12:00.	
Þorskur í k.f.c. hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Vordagur Hörðuvallaleikar hjá 1.-4. árg. Skyr og skinkuhorn. ----- 5.-7. árg. hjá umsjónarkennurum. Pizzaveisla	Vordagur Hörðuvallaleikar hjá 5.-7. árg. Skyr og skinkuhorn. ----- 1.-4. árg. hjá umsjónarkennurum. Pizzaveisla	Vordagur Guðmundarlundur Hamborgari, Prince Polo og safi ----- Skólaslit 7. bekkjar	Skólaslit 1.-6. árg.

Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

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

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



Hörðuvallaskóli

Matseðill maí-júní 2024

Grænkeraseðill:				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
		1. maí	2. maí	3. maí
		Verkalýðs- dagurinn	Grænmetis-stangir m/soðnum kartöflum og kaldrisósu. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/veganhakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
6. maí	7. maí	8. maí	9. maí	10. maí
Vegan nöggar m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipasta- penne, kjúklinga- baunum, linsubaunum, grænmeti og sósa. Ávextir.	Uppstign- ingardagur	Skipulags- dagur
13. maí	14. maí	15. maí	16. maí	17. maí
Falafel bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Vegan- hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir.	Mexíkósk súpa m/nýrnabaunum, grænmeti, tortillaflögum og rifnum osti. Ávextir
20. maí	21. maí	22. maí	23. maí	24. maí
Annar í Hvítasunnu	Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.	Hafrajjógúrt m/rúnstykki. Ávextir	Rauðrófubuff, m/kínóa. Grænmeti og ávextir	Svartbaunabuff m/brauði og hrásalati. Ávextir
27. maí	28. maí	29. maí	30. maí	31. maí
Chick*n popcorn m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Hälsans Kök Vegan bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Píta m/vegan-hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Kínóa og grænkálsbuff m/kartöflum og kaldri sósu. Salat	Vegan snitsel m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
3. júní	4. júní	5. júní	6. júní	7. júní
Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir.	Vordagur Hafrajjógúrt m/rúnstykki.	Vordagur Vegan pizza	Vordagur Vegan-Hamborgari, Prince Polo og safi	Skólaslit

Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

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 mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.