



Hörðuvallaskóli

Matseðill október 2024

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
30. sept	1. okt	2. okt	3. okt	4. okt
Fiskistangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kínverskar núðlur m/kjúklingi, grænmeti og eggjum. Ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Léttisöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Mexíkósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillafögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
7. okt	8. okt	9. okt	10. okt	11. okt
Þorskur í k.f.c. hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kjúklingasnitsef m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Skipulagsdagur
14. okt	15. okt	16. okt	17. okt	18. okt
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Nemendaviðtöl	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínunum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Fiskiborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, paprika og kartöflubátum. Ávextir	Spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir.
21. okt	22. okt	23. okt	24. okt	25. okt
Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	 Bleiki dagurinn Jarðarberjaskyr m/rjóma blandi og skinkuhorn. Ávextir	Vetrarfrí	Vetrarfrí
28. okt	29. okt	30. okt	31. okt	1. nóv
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Sænskar kjötbollur m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínunum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir

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 október 2024

Grænkeraseðill				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
30. sept	1. okt	2. okt	3. okt	4. okt
Grænmetisstangir (crispy fingers) m/steiktu grænmeti og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Kínverskar núðlur m/Oumph og grænmeti. Ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Fyllt paprika m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Mexikósk súpa m/nýrnabaunum, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
7. okt	8. okt	9. okt	10. okt	11. okt
Spínatbuff m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Vegan-snitsel m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.	Quinoa og grænkálsbuff m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Skipulagsdagur
14. okt	15. okt	16. okt	17. okt	18. okt
Falafel bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Nemendaviðtöl	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Rauðrófuborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, paprika og kartöflubátum. Ávextir	Vegan Spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir.
21. okt	22. okt	23. okt	24. okt	25. okt
Grænmetis-vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/vegan-hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	 Hafrajógurt m/jarðarberjabragði og brauð með áleggi. Ávextir	Vetrarfrí	Vetrarfrí
28. okt	29. okt	30. okt	31. okt	1. nóv
Vegan nuggar m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Hálsans Kök Vegan bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Fyllt paprika m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Chick*n popcorn m/hrísgrjónum, maís og kaldri sósu. Grænmeti og 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 mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.