



Hörðuvallaskóli

Matseðill desember 2024



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
25. nóv Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	26. nóv Danskar kjötbollur (frikadeller) m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	27. nóv Bláberjaskyr m/rjómblandi og ostaslaufa. Ávextir	28. nóv Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	29. nóv Fullveldishátíð Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
2. des Fiskistangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	3. des Píta m/hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	4. des Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	5. des Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	6. des Grísastrimlar (lærakjöt) m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. grænmeti og ávextir Jólahúfudagur
9. des Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	10. des Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	11. des Kjúklingasnitsel m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	12. des Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	13. des Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
		Kakó og piparkökur (1.-3. bekkur)	Kakó og piparkökur (4.-5. bekkur) Kakó og piparkökur (6.-7. bekkur)	Jólapeysudagur
16. des Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	17. des Kalkúnabollur í BBQ m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	18. des Jólamatur Hamborgarhryggur m/kartöflugratín, rjómalagaðri sósu, rauðkáli og grænum baunum. Ís	19. des Skrý m/rjómblandi og skinkuhorn. Ávextir Stofujól sparinesti	20. des Jólaskemmtun

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.



Hörðuvallaskóli

Matseðill desember 2024



Grænkeraseðill				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. des	3. des	4. des	5. des	6. des
Grænmetisstangir (crispy fingers) m/steiktu grænmeti og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/Oumph, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Fyllt paprika m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetis-vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir
9. des	10. des	11. des	12. des	13. des
Falafel bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Vegan-snitsel m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Indverskur baunaréttur. Grænmeti og ávextir	Grænmetissúpa. Ávextir
16. des	17. des	18. des	19. des	20. des
Quinoa og grænkálsbuff m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Chick*n popcorn m/hrísgrjónum, maís og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Vegan steik og meðlæti. Ís	Hafraþjógúrt m/jarðarberjabragði og brauð með áleggi. Ávextir <u>Stofujól</u> sparinesti	Jólaskemmtun

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 mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.