

Október matseðill er gerður í samráði við nemendur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. október	3. október	4. október	5. október	6. október
Fiskibollur með kartöflum, brúnni sósu og týtuberjasultu.	Kínverskar núðlur með kjúklingi, grænmeti og eggjum. Ávextir.	Blómkálssúpa og brauðbolla. Ávextir.	Heimalagaður plockfiskur með rúgbrauði.	Skipulagsdagur
9. október	10. október	11. október	12. október	13. október
Fiskur í raspi með kartöflum og kokteil/tómatsósu.	Ítalskar kjötbollur með rauðrisósu og heilhveitipenne-pasta.	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Soðinn ýsa með kartöflum, smjöri og tómatsósu.	Grænmetislasagna og brauðbolla.
16. október	17. október	18. október	19. október	20. október
Léttsaltaður þorskur með kartöflum, smjöri og tómatsósu	Lambagúllas í karrýsósu með hrísgrjónum.	Skyr með rjómblandi og pizzusnúðar. Ávextir.	Lax í sesam og engifer marineringu með soðnum kartöflum.	Kjúklingasalát með BBQ dressingu og sósu.
23. október	24. október	25. október	26. október	27. október
Ýsa í orlý með hrísgrjónum og súrsætrisósu.	Píta með nautahakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir.	Sveppasúpa og brauðbolla. Ávextir.	Vetrarfrí	Vetrarfrí
30. október	31. október			
Ýsubitar í karrý kókosraspi með soðnum kartöflum og kokteilsósu.	Mexíkósk súpa með kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir.			

ATH. Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar.

Salatbar inniheldur ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuóþol** eða **ofnæmi** til Andreu andrea.s@kopavoqur.is matreiðslumanns Kóraskóla.

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

Október matseðill er gerður í samráði við nemendur

Grænkeraseðill				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. október	3. október	4. október	5. október	6. október
Falafel bollur með kartöflum, brúnni sósu og týtuberjasultu.	Kínverskar núðlur með oumph og grænmeti. Ávextir.	Blómkálssúpa og brauðbolla.	Grænmetisréttur.	Skipulagsdagur
9 október	10. október	11. október	12. október	13. október
Vegan snitsel með kaldri sósu og soðnum kartöflum.	Grænmetisbollur með rauðrisósu og heilhveitipennepasta.	Vegan hrísgrjónagrátur með kanilsykri og rúsínum.	Blómkálsteik með kínóasalati.	Grænmetislasagna og brauðbolla.
16 október	17. október	18. október	19. október	20. október
Fyllt paprika.	Kjúklingabauna karrýréttur með hrísgrjónum.	Hafrajórgurt með brauði og áleggi. Ávextir	Kínóa og grænkálssbuff með kartöflum og sósu.	Kjúklingabauna salat með BBQ dressingu og sósu. Bleikur dagur
23. október	24. október	25 október	26. október	27 október
Baunaréttur með grænmeti og hrísgrjónum.	Píta með veganhakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir.	Sveppasúpa og brauðbolla. Ávextir.	Vetrarfrí	Vetrarfrí
30. október	31 október			
Gyros með kartöflum, grænmeti og sósu.	Mexíkósk grænmetissúpa með tortillaflögum og rifnum osti. Ávextir.			

ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar.

Salatbar inniheldur ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuóþol** eða **ofnæmi** til Andreu andrea.s@kopavogur.is matreiðslumanns Kóraskóla.
Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.

olla