

Október matseðill

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	1. október	2. október	3. október	4. október
	Chilli con carne með byggi. Grænmeti og ávextir	Sveppasúpa og brauðbolla. Ávextir	Heimalagaður plokkfiskur með rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi með hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
7. október	8. október	9. október	10. október	11. október
Gufusoðin ýsa með bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Píta með skinku, pítusósu og grænmeti. Ávextir	Skyr með rjóma blandi og ostaslaufu. Ávextir	Fiskur í French garlic marineringu með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Skipulagsdagur
14. október	15. október	16. október	17. október	18. október
Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ með brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Aspassúpa og brauðbolla. Ávextir	Ofnbakaður fiskur með soðnum kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Tortilla með nautahakki, grænmeti, salsasósu og ostasósu. Ávextir
21. október	22. október	23. október	24. október	25. október
Þorskur í k.f.c. hjúp með soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kjötfarsbollur með soðnum kartöflum, hvítkáli og bræddu smjöri. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagautur með kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Vetrarfrí	Vetrarfrí
28. október	29. október	30. október	31. október	1. nóvember
Fiskibollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir.	Heitur pastaréttur með heilhvítipastapenne, skinku, grænmeti og ostasósu. Ávextir.	Heimalagaður plokkfiskur með rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Mexíkósk súpa með kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir

ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar.

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.