

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	Skýr 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.

Október matseðill

Grænkeraseðill				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	1. október	2. október	3. október	4. október
	Chilli sin carne með byggi. Grænmeti og ávextir	Sveppasúpa og brauðbolla. Ávextir	Línsubaunabuff með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Vorrúllur með hrísgrjónum og sósu. Grænmeti og ávextir
7. október	8. október	9. október	10. október	11. október
Kínóa og grænkálsbuff með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Píta með oumph grænmeti og sósu. Ávextir	Hafrajjógurt, brauð og álegg. Ávextir	Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir	Skipulagsdagur
14. október	15. október	16. október	17. október	18. október
Grænmetis stangir með soðnum kartöflum og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Chick*n popcorn í BBQ með brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Aspassúpa og brauðbolla. Ávextir	Grænmetis-bauna réttur með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Tortilla með sojahakki, grænmeti og salsasósu. Ávextir
21. október	22. október	23. október	24. október	25. október
Gyros með grænmeti.	Grænmetibollur með soðnum kartöflum, hvítkáli og sósu. Grænmeti og ávextir	Vegan hrísgrjónagrautur með kanilsykri og rúsinum Ávextir  Bleikur dagur	Vetrarfrí	Vetrarfrí
28. október	29. október	30. október	31. október	1. nóvember
Falafel bollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur með heilhevitpastapenne, kjúklingabaunum, grænmeti og sósu. Ávextir.	Heimalagaður grænmetisréttur með rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Mexikósk súpa með nýrnabaunum, 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 mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.