



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>2. desember</b> KFC þorskur með soðnum kartöflum og kokteil/tómat sósu. Grænmeti og ávextir	<b>3. desember</b> Kjötbollur og pasta með ítalskri sósu. Grænmeti og ávextir	<b>4. desember</b> Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir  <b>KAKÓ OG PIPARKÖKUR</b>	<b>5. desember</b> Langa í hvítlauks marineringu með soðnum kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	<b>6. desember</b> Sætkartöflu súpa og brauðbolla. Ávextir
<b>9. desember</b> Gufusoðin ýsa með soðnum kartöflum, bræddu smjöri og tómat sósu. Grænmeti og ávextir	<b>10. desember</b> Píta með kjúklingakjöti, grænmeti og pítusósu. Ávextir	<b>11. desember</b> Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	<b>12. desember</b> Bleikja í mango chilli marineringu með kínóa og kaldri sósu. Grænmeti og ávexti	<b>13. desember</b> Kjötlasagna með hvítlauksbrauði. Grænmeti og ávextir
<b>16. desember</b> Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og tómat sósu/ kokteilsósu. Grænmeti og ávextir	<b>17. desember</b> <b>JÓLAMATUR</b> Hamborgarhryggur með kartöflugratín, rjómalagaðri sósu, rauðkáli og grænum baunum.  Ís	<b>18. desember</b> Skyr með rjómalandi og ostaslaufu. Ávextir	<b>19. desember</b> Fiskibollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	<b>20. desember</b>  <b>JÓLAFRÍ</b>

**ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar.**

**FJÖLBREYTT ÚRVAL AF ÁVÖXTUM OG GRÆNMETI ALLA DAGA**

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



**GLÆDILEGA HÁTÍÐ**

## Desember matseðill



		Grænkeraseðill		
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. desember	3. desember	4. desember	5. desember	6. desember
Rauðrófu buff með soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetis bollur og pasta með ítalskri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir  <b>KAKÓ OG PIPARKÖKUR</b>	Fyllt paprika Grænmeti og ávextir	Sætkartöflu súp og brauðborla Ávextir
9. desember	10. desember	11. desember	12. desember	13. desember
Blómkálsteik með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta með oumph, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Vegan hrísgrjónagrautur með kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Grænmetisréttur með kínóa. Grænmeti og ávexti	Grænmetis lasagna með hvítlauksbrauði. Grænmeti og ávextir
16. desember	17. desember	18. desember	19. desember	20. desember
Baunaréttur með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	<b>JÓLAMATUR</b>  Gardein steik með kartöflum, sósu, rauðkáli og grænum baunum.  Ís	Hafrajjógurt og brauð með áleggi. Ávextir	Falafel bollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	<b>JÓLAFRÍ</b>

**ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar.**

**FJÖLBREYTT ÚRVAL AF ÁVÖXTUM OG GRÆNMETI ALLA DAGA**

Munið að tilkynna um fæðuóþol eða ofnæmi til Andreu [andrea.s@kopavogur.is](mailto:andrea.s@kopavogur.is) matreiðslumanns Kóraskóla.  
Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.



**GLEÐILEGA HÁTÍÐ**