

JANÚAR



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
		1. janúar	2. janúar	3. janúar
		Nýárs dagur	Skipulags dagur	Grænmetislasagna með brauðbollu. Grænmeti og ávextir
6. janúar	7. janúar	8. janúar	9. janúar	10. janúar
Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og tómatsósu/ kokteilsósu. Grænmeti og ávextir	Píta með skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsínunum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Fiskibollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri með hrísgrjónum og sósu. Grænmeti og ávextir
13. janúar	14. janúar	15. janúar	16. janúar	17. janúar
Porskur í k.f.c. hjúp með soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur í kornflexhjúp með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Tælensk súpa með kjúklingi, grænmeti og pasta. Ávextir	Gufusoðin ýsa með soðnum kartöflum, bræddu smjöri og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Grísastrimlar með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir
20. janúar	21. janúar	22. janúar	23. janúar	24. janúar
Ýsa í orlý með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Kjúklinganaggar með steiktum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Skyr með rjómalblandingu og ostaslaufu. Ávextir	Léttsaltaður porskur með bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Bóndadagur Íslensk kjötsúpa með lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
27. janúar	28. janúar	29. janúar	30. janúar	31. janúar
Fiski-stangir með soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Nemenda viðtöl	Vor og blaðlaukssúpa með brauðbollu. Grænmeti	Langa í sítrónusmjöri með soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Pasta Carbonara. Grænmeti og ávextir

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 matreiðslumanns Kóraskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.

JANÚAR



		Grænkeraseðill		
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
		1. janúar	2. janúar	3. janúar
		Nýársdagur	Skipulagsdagur	Grænmetislasagna með brauðbollu. Grænmeti og ávextir
6. janúar	7. janúar	8. janúar	9. janúar	10. janúar
Blómkálssteik með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta með oumph, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Vegan hrísgrjónagrautur með kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Falafel bollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Oumph spicy drums með hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
13. janúar	14. janúar	15. janúar	16. janúar	17. janúar
Baunaréttur með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur í kornflexhjúp með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Tælensk súpa með grænmeti og pasta. Ávextir	Svartbaunabuff með soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Vorrúllur með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir
20. janúar	21. janúar	22. janúar	23. janúar	24. janúar
Kínoa og grænkálsbuff með hrísgrjónum og sósu. Grænmeti og ávextir	Vegan naggar með steiktum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Hafrajjógurt og brauð með álegg. Ávextir	Linsubaunabuff með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Bóndadagur Íslensk grænmetissúpa með rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
27. janúar	28. janúar	29. janúar	30. janúar	31. janúar
Grænmetis-stangir með soðnum kartöflum og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Nemenda viðtöl	Vor og blaðlaukssúpa með brauðbollu. Grænmeti	Baunapotrrettur. Grænmeti og ávextir	Pasta Carbonara. Grænmeti og ávextir

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 matreiðslumanns Kóraskóla.

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