

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
			1.maí	2. maí
			<b>Verkalýðs- dagurinn</b>	<b>Pylsur og safi</b>
<b>5. maí</b>	<b>6. maí</b>	<b>7. maí</b>	<b>8. maí</b>	<b>9. maí</b>
Ofnbakaður lax með kínóa og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Danskar kjötbollur með soðnum kartöflum, brúnni sósu, grænum baunum, rauðkáli og sultu. Grænmeti og ávextir	Tómat súpa með brauði. Ávextir	Heimalagaður plokkfiskur með rúgbraði. Grænmeti og ávextir.	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi með hrísgrjónum og sósu. Grænmeti og ávextir
<b>12. maí</b>	<b>13. maí</b>	<b>14. maí</b>	<b>15. maí</b>	<b>16. maí</b>
Þorskur í KFC með soðnum kartöflum og tómát/kokteilsósu. Grænmeti og ávextir	Kjúklingaborgari með brauði og grænmeti. Ávextir	Tælensk súpa með nautahakki og doritos. Ávextir	Gufusoðin ýsa með kartöflum, bræddu smjöri og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	<b>Skipulags dagur</b>
<b>19. maí</b>	<b>20. maí</b>	<b>21. maí</b>	<b>22. maí</b>	<b>23. maí</b>
Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og tómát/kokteilsósu. Grænmeti og ávextir	Píta með kjúklingi, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Heimalagaður spænskur fiskréttur með hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Pasta Bolognese Grænmeti og ávextir
<b>26. maí</b>	<b>27. maí</b>	<b>28. maí</b>	<b>29. maí</b>	<b>30. maí</b>
Fiskibollur með soðnum kartöflum, brúnni sósu og sultu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur með piparostasósu, beikon og grænmeti. Ávextir	Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	<b>Uppstigningar dagur</b>	Kjötlasagna með brauði. Grænmeti og ávextir
<b>2. júní</b>	<b>3. júní</b>	<b>4. júní</b>	<b>5. júní</b>	<b>6. júní</b>
Fiski-stangir með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Aspassúpa og brauð. Ávextir	Skyr og ostaslaufa Ávextir	<b>Útivist</b> Ýsa í orlý með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	<b>Skólaslit</b>
	Útskriftaferð 10. b	Útskriftaferð 10.b.	Útskrift 10. Bekkjar	

**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.

Matseðillinn er gerður af nemendum úr 10. bekk

Grænkeraseðill				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur 1.maí	Föstudagur 2. maí
			<b>Verkalýðs- dagurinn</b>	<b>Pylsur og safi</b>
<b>5. maí</b>	<b>6. maí</b>	<b>7. maí</b>	<b>8. maí</b>	<b>9. maí</b>
Ofnbakað baunaréttur með kínóa og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetis bollur með soðnum kartöflum, brúnni sósu, grænum baunum, rauðkáli og sultu. Grænmeti og ávextir	Tómat súpa með brauði. Ávextir	Heimalagaður baunaréttur. Grænmeti og ávextir.	Vorrúllur með hrísgrjónum og sósu. Grænmeti og ávextir
<b>12. maí</b>	<b>13. maí</b>	<b>14. maí</b>	<b>15. maí</b>	<b>16. maí</b>
Ofnbakað grænmetisréttur. Grænmeti og ávextir	Vegan borgari með brauði og grænmeti. Ávextir	Tælensk súpa með vegan-hakki og doritos. Ávextir	Spinat/kinóa buff með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	<b>Skipulags dagur</b>
<b>19. maí</b>	<b>20. maí</b>	<b>21. maí</b>	<b>22. maí</b>	<b>23. maí</b>
Buff með soðnum kartöflum og tómat/kokteilsósu. Grænmeti og ávextir	Píta með ousmph, grænmeti og sósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Spænskur baunaréttur með hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Pasta Veganese. Grænmeti og ávextir
<b>26. maí</b>	<b>27. maí</b>	<b>28. maí</b>	<b>29. maí</b>	<b>30. maí</b>
Grænmetis bollur með soðnum kartöflum, brúnni sósu og sultu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur með sætkartöflusósu, baunum og grænmeti. Ávextir	Grænmetisbuff með bygggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	<b>Uppstigningar dagur</b>	Grænmetis lasagna með brauði. Grænmeti og ávextir
<b>2. júní</b>	<b>3. júní</b>	<b>4. júní</b>	<b>5. júní</b>	<b>6. júní</b>
Grænmetis-stangir með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Aspassúpa og brauð. Ávextir	Hafrajjógurt og brauð með áleggi. Ávextir	<b>Útivist</b> Vorrúllur með hrísgrjónum og súrsætri sósu	<b>Skólaslit</b>
	Útskriftaferð 10.b.	Útskriftaferð 10.b.	Útskrift 10. Bekkjar	

**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.

Matseðillinn er gerður af nemendum úr 10. bekk

