

Ágúst – September matseðill

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
25. ágúst	26. ágúst	27. ágúst	28. ágúst	29. ágúst
Skóla setningar dagur	Grænmetislasagna með brauðbollu. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsínum, lifrapiysu og blóðmör. Ávextir	Fiskibollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Hamborgari og safi
01.sept	02.sept	03.sept	04.sept	05.sept
Léttsaltaður þorskur með soðnum kartöflum, bræddu smjöri og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Pastaréttur með pylsum, grænmeti og sósu. Ávextir	Skýr með rjóma blandi, brauð og álegg. Ávextir	Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Grísastrimlar með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir
08. sept	09. sept	10. sept	11.sept	12.sept
Gufusoðin ýsa með kartöflum, smjöri og tómatsósu. Grænmeti og ávextir Haustkynning 10.árg	Ítalskar kjötbollar í rauðri sósu með pasta. Grænmeti og ávextir Haustkynning 9. árg.	Grænmetisúpa og brauð. Ávextir	Þorskur í KFC með soðnum kartöflum og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri með hrísgrjónum og sósu. Grænmeti og ávextir
15.sept	16.sept	17. sept	18. sept	19. sept
Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Sænskar kjötbollar með brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Tómatsúpa og brauð. Ávextir	Heimalagaður spænskur fiskréttur með hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir Haustkynning 8. Árg.
23. sept	23. sept	24. sept	25. sept	26. sept
Ýsa í orlý með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta með skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsínum, lifrapiysu og blóðmör. Ávextir.	Fiski-stangir með soðnum kartöflum og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kjúklingasnitsel með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir
29. sept	30. sept			
Fiskibollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Indverskur nautapottur með byggi. Grænmeti og ávextir			

ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF ÁVÖXTUM OG 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.

Ágúst – September matseðill

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
25. ágúst	26. ágúst	27. ágúst	28. ágúst	29. ágúst
Skóla setningar dagur	Grænmetislasagna með brauðbollu. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri og rúsinum. Ávextir.	Falafel bollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisborgari og safi.
01.sept	02.sept	03.sept	04.sept	05.sept
Kínóa og grænkálsbuff með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetis bollur í rauðri sósu með pasta. Grænmeti og ávextir	Hafrajógurt, brauð og álegg. Ávextir	Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir	Grænmetis strimlar með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir
08. sept	09. sept	10. sept	11.sept	12.sept
Rauðrófubuff með soðnum kartöflum, og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Pastaréttur með baunum, grænmeti og sósu. Ávextir	Grænmetissúpa og brauð. Ávextir	Tófu með soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Baunapottréttur með hrísgrjónum og súrsætrisósu.
15.sept	16.sept	17. sept	18. sept	19. sept
Línsubaunabuff með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Bollur með brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Tómatsúpa og brauð. Ávextir	Heimalagaður spænskur réttur með hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir
23. sept	23. sept	24. sept	25. sept	26. sept
Vorrúllur með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta með oumph, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri og rúsinum. Ávextir.	Grænmetis-stangir með soðnum kartöflum og tomat/kokteilsósu. Grænmeti og ávextir	Vegan snitsel með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir
29. sept	30. sept			
Grænmetis bollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Indverskur pottréttur með byggi. Grænmeti og ávextir			

ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF ÁVÖXTUM OG 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.