

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
		1. október	2. október	3. október
		Vanilluskýr með berjablöndu og ostaslaufu. Ávextir	Heimalagaður plockfiskur með rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Kjötlasagna og brauð. Grænmeti og ávextir
6. október	7. október	8. október	9. október	10. október
Gufusoðin ýsa með bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Tortilla með nautahakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Sveppasúpa og brauðbolla. Ávextir	Fiskur í French garlic marineringu með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Skipulagsdagur
13. október	14. október	15. október	16. október	17. október
Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Nemenda viðtöl	Blómkálssúpa og brauðbolla. Ávextir	Fiskur í karrýsósu með hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Kínverskar núðlur með kjúklingi, grænmeti og eggjum. Ávextir
20. október	21. október	22. október	23. október	26. október
Fiskibollur með karrýsósu og hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir.	Pastasalat með skinku, grænmeti og kaldri sósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsinum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Bleikja í sweetchilli marineringu með kínóa. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa með lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
27. október	28. október	29. október	30. október	31. október
Vetrarfrí	Vetrarfrí	Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir.	Fiskborgari með grænmeti og hamborgarasósu. Ávextir	Kalkúnarbolur í BBQ með hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og 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.