

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
5. janúar	6. janúar	7. janúar	8. janúar	9. janúar
Skipulagsdagur	Ítalskar kjötbollur í rauðri sósu með pasta. Grænmeti og ávextir	Vor og blaðlaukssúpa með brauðbollu. Ávextir	Heimalagaður plockfiskur með rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Núðlur með kjúklingi, eggjum og grænmeti. Ávextir
12. janúar	13. janúar	14. janúar	15. janúar	16. janúar
Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og tómatsósu/ kokteilsósu. Grænmeti og ávextir	Píta með skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Fiskibollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri með hrísgrjónum og sósu. Grænmeti og ávextir
19. janúar	20. janúar	21. janúar	22. janúar	23. janúar
Þorskur í k.f.c. hjúp með soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur í kornflexhjúp með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Skyr með rjóma­blandi og ostaslaufu. Ávextir	Nemenda viðtöl	<u>Bóndadagur</u> Íslensk kjötsúpa með lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
26. janúar	27. janúar	28. janúar	29. janúar	30. janúar
Ýsa í orlý með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Hakkbuff í BBQ marinergu með kartöflumús og brúnni sósu. Grænmeti og ávextir	Tælensk súpa með grænmeti og pasta. Ávextir	Léttsaltaður þorskur með bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetis lasagna og brauð. 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 mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.