

Janúar

2021

Kópavogsskóli

Matsalurinn okkar

Gleðilegt nýtt ár!

Í mörgum löndum er siður að borða 12 vínber á nýársdag.

Við ætlum að borða 1 ávöxt á dag í 12 mánuði.



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
					1	2
3	4	5 Saltfiskur, með kartöflum og bráðnu smjöri	6 Mexicokjúklingasúpa Snakk, sýrður rjómi og rifinn ostur	7 Hakkbollur með kartöflumús og sósu	8 Lambasnitsel gratín kartöflur, rauðkál og grænar baunir	9
10	11 Lambapottréttur og kartöflumús	12 Kjúklingapasta með brauði	13 Grjónagrautur slátur, rúsínur og kanilsykur	14 Ofnbökuð langa í indverskri sósu og kartöflur	15 Kjúklingaleggir hrísgrjón og sósa	16
17	18 Kjúklingur í karrý hrísgrjón og sósa	19 Hakk og spaghetti	20 Ungversk gúllasúpa og brauð	21 Soðinn fiskur kartöflur og tómatsósa	22 Bóndadagur Hangikjöt með uppstúf og þorrasmakk	23
24	25 Mexicohakkréttur og hrísgrjón	26 Bjúgur með uppstúf, rauðkál og grænar baunir	27 Blómkáls og brokkólísúpa með brauði	28 Lax, kartöflur og sítrónusósa	29 Kjúklinganaggar franskar og kokteilsósa	30

Ávaxta- og salatbar er með öllum mat á matseðlinum okkar