

# Október

2021

Kópavogsskóli

Horfðu á það jákvæða....

Því þá verður lífið skemmtilegra 😊



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
					1 Hakk og spaghettí	2
3	4 Plokkfiskur með rúgbrauði	5 Bjúgu með uppstúf og grænum baunum	6 Mexico kjúklingasúpa, sýrður rjómi, snakk og ostur	7 Burrito Bygg	8 <i>Skipulagsdagur</i>	9
10	11 Fiskibollur, bygg og karrýsósa	12 Kjúklingur í sweetchilli og hrísgrjón	13 Grjónagrautur, slátur og rúsínur.	14 Fiskinaggar og kartöflur	15 Pylsupasta, <i>Matur valinn af 1. bekk</i>	16
17	18 Soðnar kjötfarsbollur, smjör og kartöflur	19 Steiktur fiskur kartöflur og remúlaði	20 Kjötsúpa og brauð	21 Lambagúllas í austurlenskri sósu og bygg	22 Kjúklingaborgarar og franskar	23
24	25 <i>Vetrarfri</i>	26 <i>Vetrarfri</i>	27 Blómkáls- og brokkolí súpa	28 Soðin fiskur kartöflur og tómatsósa	29 Píta og franskar. <i>Matur valinn af 3. bekk</i>	30

Ávaxta- og salatbar er með öllum mat á matseðlinum okkar