

# Október

2022

Kópavogsskóli

## Hvað er í matinn?

Hvað finnst þér best að borða?



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
						1
2	3 Plokkfiskur og rúgbrauð	4 Spaghetí með kjötbollum	5 Skyr og skonsa með osti	6 Grísahnakki, steiktar kartöflur og sósa	7 Grænmetis lasagna og hvítlauksbrauð	8
9	10 Steiktur fiskur og kartöflur	11 Hakkbuff, kartöflumús, sósa og sulta	12 Grjónagrautur, slátur og rúsínur	13 Grisagott, súrsæt sósa og hrísgrjón	14 Pasta bolonese	15
16	17 Ofnbakaður fiskur í teriyaki sósu	18 Soðnar kjötbollur með kartöflum	19 Sveppa súpa og brauð	20 Pylsupartý	21 <b>Skiplagsdagur</b>	22
23	24 <b>Vetrarfri</b>	25 <b>Vetrarfri</b>	26 Blómkálsúpa og brauð	27 Djúpsteiktur kjúklingur, franskur og sósa	28 Soðinn fiskur, kartöflur og smjör	29
30	31 Fiski naggar, kartöflur og tómatsósa					

**Hægt er að velja á milli grænkeraréttar eða réttar á matseðli alla daga.**