

# Mái

2020

Kópavogsskóli

sunnudagur	mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugar dagur
					1	2
3	4 Steiktur fiskur í raspi, soðnar kartöflur og remúlaði.	5 Pylsupasta og brauðbollur.	6 Mexíkósk kjúklingasúpa, rifinn ostur, sýrður rjómi og snakk.	7 Ofnbakaður lax, kartöflur, rötargrænmeti og sítrónusósa	8 Lasagnia og hvítlauksbrauð.	9
10	11 Soðinn fiskur, karföflur, soðið grænmeti og bráðið smjör.	12 Bjúgu með uppstúf, kartöflum, rauðkáli og grænum baunum.	13 Grjónagrautur með lyfrapylsu, blóðmör og rúsínum.	14 Hakkabuff, kartöflumús og brún lauksósa.	15 Grísnitsel, kartöflur, rötargrænmeti, sveppasósa og rauðkál.	16
17	18 Ofnsteiktur fiskur í orly kartöflur, hrásalat og sósa	19 Hakk og spaghetti	20 Skyr og smurt brauð.	21 <b>Uppstigningardagur.</b>	22 <b>Skipulagsdagur</b>  Pizza	23
24	25 Plokkfiskur og rúgbrauð.	26 Chilli con carne, hrísgrín salsasósa og grænmeti.	27 Blómkálssúpa og súpubrauð.	28 Fiskibollur, kartöflur, hrásalat og sósa.	29 Hamborgarar, franskar, sósa og salat.	30

Ávaxta- og salatbar með öllum mat á matseðli.