



Matseðill október

2019

Kópavogsskóli

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
		1	2	3	4	5
	Plokkfiskur og rúgbrauð.	Steiktur kjötbollur, kartöflumús og lauksósa.	Grjónagrautur, slátur og rúsínur.	Grísnitsel, steiktur kartöflur, sveppasósa, rauðkál og grænar baunir.	Grænmetisréttur og hrísgrjón.	
6	7	8	9	10	11	12
	Soðinn fiskur, kartöflur og brætt smjör.	Pasta með kjúklingi og rjómaostasósa.	Foreldradagur Samtal foreldra, nemenda og kennara.	Fiskibollur, hrísgrjón og karrýsósa.	Mexíkóskt lasagna.	
13	14	15	16	17	18	19
	Ofnbökuð langa, kartöflur og austurlensk sósa.	Chili con carne, hrísgrjón og salsasósa.	Fiskisúpa með laxi og súpubrauð.	Skipulagsdagur	Skipulagsdagur	
20	21	22	23	24	25	26
	Haustfrí	Haustfrí	Grjónagrautur og slátur.	Ofnbakaður lax, kartöflur og sítrónusósa.	Píta með buffi.	
27	28	29	30	31		
	Steiktur fiskur í raspi, kartöflur og remúlaði.	Grænmetisbollur og buff og hrísgrjón.	Grænmetissúpa og súpubrauð.	Kjúklingaleggir og hrísgrjón		

Ávaxta- og salatbar fylgir öllum mat á matseðli.

Hafragrautur alla daga frá kl. 07:40 – 07:50

