



# Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla í Fjarðabyggð

11. september – 15. september

*Boðið upp á eina til tvær tegundir af ávöxtum í hádeginu, reynt að hafa valið fjölbreytt. Hugmyndir af meðlæti fylgja allflestum uppskriftunum.*

## Mánudagur

Svikinn héri eða kjötbúðingur

Meðlæti: Kartöflur og grænar baunir

Meðlæti: Rauðkál eða rauðrófur

Sósa/viðbit: Brún sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn

## Þriðjudagur

Silungur eða Ýsuréttur

Meðlæti: Kartöflur eða steiktar kartöflur eða hrísgrjón

Sósa/viðbit: Köld eða heit sósa

Hrátt grænmeti: Gúrkur og tómatar eða ferskt salat

Ávextir: Epli og kíví

Drykkur: Vatn

## Miðvikudagur

Soðið eða steikt lambakjöt

Meðlæti: Kartöflur eða kartöflugratín eða hrísgrjón

Meðlæti: Steiktar eða soðnar gulrætur eða rófur

Sósa/viðbit: Karrýsósa eða grænmetissósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

## Fimmtudagur

Fiskipottréttur

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Meðlæti: Brauð

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Appelsínur og bananar

Drykkur: Vatn

## Föstudagur

Kraft eða lauksúpa

Meðlæti: Brauð eða bollur

Sósa/viðbit: Smjörvi

Hrátt grænmeti: Grænmetisbitar

Ávextir: Bananar og epli

Drykkur: Vatn