



# Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla í Fjarðabyggð

16.október – 20.október

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

## Mánudagur

Steiktur fiskur

Meðlæti: Kartöflur

Meðlæti: Blandað grænmeti eða sýrðar gúrkur

Sósa/viðbit: Köld eða heit sósa

Hrátt grænmeti: Ferkst salat

Ávextir: Bananar og appelsínur

Drykkur: Vatn

## Þriðjudagur

Hakkabolur eða kjötbollur

Meðlæti: Kartöflumauk eða kartöflur

Meðlæti: Rauðrófur eða rauðkál

Sósa/viðbit: Brún sósa eða köld sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn

## Miðvikudagur

Ofnbökuð ýsa

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Meðlæti: Soðnar gulrætur

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Epli og bananar

Drykkur: Vatn

## Fimmtudagur

Svína eða lambapottréttur

Meðlæti: Kartöflumús eða Hrísgrjón

Meðlæti: Brauð eða spaghetí

Hrátt grænmeti: Blandað salat

Ávextir: Perur og mandarínur

Drykkur: Vatn

## Föstudagur

Pastaréttur

Meðlæti: Brauð

Sósa/viðbit: Smjörvi

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn