



# Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla í Fjarðabyggð

18. september – 22. september

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

## Mánudagur

Fiskibúðingur eða fiskibollur

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Meðlæti: Sýrðar gúrkur

Sósa/viðbit: Heit eða köld sósa

Hrátt grænmeti: Rifnar gulrætur með rúsínum

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn

## Þriðjudagur

Kjöt og kjötsúpa

Meðlæti: Kartöflur

Meðlæti: Brauð

Meðlæti: Soðnar rófur

Hrátt grænmeti: Gúrkur

Ávextir: Appelsínur og epli

Drykkur: Vatn

## Miðvikudagur

Bauna- eða grænmetisréttur

Meðlæti: Hrísgrijón

Meðlæti: Smábrauð

Sósa/viðbit: Sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

## Fimmtudagur

Gufusoðin ýsa

Meðlæti: Kartöflur og rúgbrauð

Meðlæti: Soðnar gulrætur

Sósa/viðbit: Karrýsósa eða tómatssósa

Hrátt grænmeti: Grænmetisbitar

Ávextir: Bananar og mandarínur

Drykkur: Vatn

## Föstudagur

Kjötréttur eða gúllas

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Meðlæti: Rauðkál eða rauðrófur

Sósa/viðbit: Sósa á kjöti

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ávaxtabakki

Drykkur: Vatn