



# Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla í Fjarðabyggð

2.október – 6.október

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

## Mánudagur

Hakkréttur

Meðlæti: Kartöflug eða kartöflumauk

Meðlæti: Spaghettí eða brauð

Sósa/viðbit: Sósa eða sósa á kjöt

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Appelsínur og perur

Drykkur: Vatn

## Þriðjudagur

Gufusoðinn fiskur

Meðlæti: Kartöflur og rúgbrauð

Sósa/viðbit: Tómat sósa og smjörvi

Hrátt grænmeti: Gúrkur og paprikur

Ávextir: Banana rog mandarínur

Drykkur: Vatn

## Miðvikudagur

Lamba- eða grísnitsel eða steik

Meðlæti: Kartöflur

Meðlæti: Rauðkál og grænar eða gular baunir

Sósa/viðbit: Sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

## Fimmtudagur

Fiskiréttur í ofni

Meðlæti: Kartöflur og hrísgrjón

Meðlæti: Brauð

Hrátt grænmeti: Gúrkur og tómatar

Ávextir: Melóna

Drykkur: Vatn

## Föstudagur

Súpa

Sósa/viðbit: Smjörvi og álegg

Hrátt grænmeti: Paprikur

Ávextir: Appelsínur og kíví

Drykkur: Vatn