



# Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla í Fjarðabyggð

20.nóvember – 24.nóvember

*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: Kartöflur eða kartöflumauk

Meðlæti: Spaghetti eða brauð

Sósa/viðbit: Sósa eða sósa á kjöti

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Appelsínur og perur

Drykkur: Vatn

## Þriðjudagur

Gufusoðin fiskur

Meðlæti: Kartöflur og rúgbrauð

Sósa/viðbit: Tómat sósa og smjörvi

Hrátt grænmeti: Gúrkur og paprikur

Ávextir: Bananar og mandarínur

Drykkur: Vatn

## Miðvikudagur

Lamba- eða grísnitsel eða steik

Meðlæti: Kartöflur

Meðlæti: Rauðkál eða grænar og 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

Meðlæti: Brauð

Sósa/viðbit: Smjörvi

Hrátt grænmeti: Paprikur

Ávextir: Appelsínur og kíví

Drykkur: Vatn