



Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla í Fjarðabyggð

25. september – 29. september

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

Mánudagur

Plokkfiskur eða Gratínfiskur

Meðlæti: Kartöflug og rúgbrauð

Sósa/viðbit: Smjörvi

Hrátt grænmeti: Gúrkur og tómatar

Ávextir: Banana rog appelsínur

Drykkur: Vatn

Þriðjudagur

Lasagne

Meðlæti: Kartöflumauk eða brauð

Sósa/viðbit: Smjörvi

Hrátt grænmeti: Gúrkur og paprikur

Ávextir: Epli og perur

Drykkur: Vatn

Miðvikudagur

Brauðaður fiskur

Meðlæti: Kartöflur

Meðlæti: Gljáð grænmeti

Sósa/viðbit: Heit eða köld sósa

Hrátt grænmeti: Gúrkur og paprikur

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

Fimmtudagur

Grjónagrautur eða makkarónugrautur

Meðlæti: Slátur

Meðlæti: Kanilsykur

Hrátt grænmeti: Grænmetisbitar

Ávextir: Bananar og mandarínur

Drykkur: Vatn

Föstudagur

Heimalöguð pizza

Hrátt grænmeti: Grænmetisbitar

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn