



# Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla í Fjarðabyggð

## Vika 1

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

### Mánudagur

Gufusoðinn fiskur

Meðlæti: Kartöflur og rúgbrauð

Sósa/viðbit: Tómat sósa og smjörvi

Hrátt grænmeti: Gúrkur og tómatar

Ávextir: Mandarínur og bananar

Drykkur: Vatn

### Þriðjudagur

Buff eða lifrabuff

Meðlæti: Kartöflumauk eða kartöflur

Meðlæti: Grænarbaunir eða rauðkál

Sósa/viðbit: Brún lauksósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

### Miðvikudagur

Ofnsteiktur fiskur

Meðlæti: Kartöflur eða kryddgrjón

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Bananar og appelsínur

Drykkur: Vatn

### Fimmtudagur

Steiktur kjúklingur

Meðlæti: Steiktar kartöflur eða hrísgrjón og maísbaunir

Sósa/viðbit: Heit eða köld sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn

### Föstudagur

Skyr

Meðlæti: Heitt brauð eða heilhveitibrauð

Meðlæti: Álegg

Sósa/viðbit: Smjörvi

Ávextir: Bananar og perur

Drykkur: Vatn