



Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla í Fjarðabyggð

Vika 3

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

Mánudagur

Ofnbakaður fiskur

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Hrátt grænmeti: Gúrkur og paprikur

Ávextir: Klementínur og kíví

Drykkur: Vatn

Þriðjudagur

Soðið slátur

Meðlæti: Kartöflur eða kartöflumús

Meðlæti: Gulrófur eða rófustappa

Sósa/viðbit: Hvítur jafningur

Hrátt grænmeti: Gúrkur

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn

Miðvikudagur

Fiskibollur eða fiskiklattar

Meðlæti: Kartöflur

Sósa/viðbit: Köld eða heit sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

Fimmtudagur

Grænmetisréttur

Meðlæti: Hrísgrijón

Meðlæti: Brauð

Meðlæti: Maísbunir

Sósa/viðbit: Heit eða köld sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Appelsínur og epli

Drykkur: Vatn

Föstudagur

Hrísgrijónagrautur

Meðlæti: Slátur

Meðlæti: Kanilsykur

Hrátt grænmeti: Gúrkur

Ávextir: Ávaxtabakki

Drykkur: Vatn