



# Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla í Fjarðabyggð

## Vika 4

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

### Mánudagur

Svikinn héri eða kjötbúðingur

Meðlæti: Kartöflur og grænar baunir

Meðlæti: Rauðkál eða rauðrófur

Sósa/viðbit: Brún sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn

### Þriðjudagur

Silungur eða Ýsuréttur

Meðlæti: Kartöflur, steiktarkartöflur eða hrísgrjón

Sósa/viðbit: Köld eða heit sósa

Hrátt grænmeti: Gúrkur og tómatar eða ferskt salat

Ávextir: Epli eða kíví

Drykkur: Vatn

### Miðvikudagur

Soðið eða steikt lambakjöt

Meðlæti: Kartöflur, kartöflugratína eða hrísgrjón

Meðlæti: Steiktar eða soðnar gulrætur

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

### Fimmtudagur

Fiskipottréttur

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Meðlæti: Brauð

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Appelsínur og bananar

Drykkur: Vatn

### Föstudagur

Kraft eða lauksúpa

Meðlæti: Brauð eða bollur

Sósa/viðbit: Smjörvi

Hrátt grænmeti: Grænmetisbitar

Ávextir: Bananar og epli

Drykkur: Vatn