



Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla í Fjarðabyggð

Vika 5

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

Mánudagur

Fiskibúðingur eða fiskibollur

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Meðlæti: Sýrðar gúrkur

Sósa/viðbit: Heit eða köld sósa

Hrátt grænmeti: Rifnar gulrætur með rúsínum

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn

Þriðjudagur

Kjöt eða kjötsúpa

Meðlæti: Kartöflur

Meðlæti: Brauð

Meðlæti: Soðnar rófur

Hrátt grænmeti: Gúrkur

Ávextir: Epli og appelsínur

Drykkur: Vatn

Miðvikudagur

Bauna- eða grænmetisréttur

Meðlæti: Hrísgrijón og smábrauð

Sósa/viðbit: Sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

Fimmtudagur

Gufusoðinn ýsa

Meðlæti: Kartöflur og rúgbrauð

Meðlæti: Soðnar gulrætur

Hrátt grænmeti: Grænmetisbitar

Ávextir: Bananar og mandarínur

Drykkur: Vatn

Föstudagur

Kjötréttur eða gúllas

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Meðlæti: Rauðkál eða rauðrófur

Sósa/viðbit: Sósa á kjöti

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ávaxtabakki

Drykkur: Vatn