



Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla í Fjarðabyggð

Vika 6

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: Kartöflur og rúgbrauð

Sósa/viðbit: Smjörvi

Hrátt grænmeti: Gúrkur og tómatar

Ávextir: Bananar og appelsínur

Drykkur: Vatn

Þriðjudagur

Lasagna

Meðlæti: Kartöflumauk eða brauð

Sósa/viðbit: Smjörvi

Hrátt grænmeti: Gúrkur og paprikur

Ávextir: Epli og gperur

Drykkur: Vatn

Miðvikudagur

Brauðaður fiskur

Meðlæti: Kartöflur

Meðlæti: Gljád grænmeti

Sósa/viðbit: Heit eða köld sósa

Hrátt grænmeti: Gúrkur og paprikur

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

Fimmtudagur

Grjóna- eða makkarónugrautur

Meðlæti: Slátur

Meðlæti: Kanilsykur

Hrátt grænmeti: Grænmetisbitar

Ávextir: Bananar og mandarínur

Drykkur: Vatn

Föstudagur

Heimalöguð pizza

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn