

Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla

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

Vika 1

Mánudagur

Gufusoðinn fiskur

Meðlæti:	Kartöflur og rúgbrauð
Sósa/viðbit:	Tómatsósa og smjörvi
Hrátt grænmeti:	Gúrkur og tómatar
Ávextir:	Mandarínur og bananar
Drykkur:	Vatn

Þriðjudagur

Buff eða lifrabuff

Meðlæti:	Kartöflumauk eða kartöflur
Meðlæti:	Grænar baunir eða rauðkál
Sósa/viðbit:	Brún lauksósa
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Ferskur ananas
Drykkur:	Vatn

Miðvikudagur

Ofnsteiktur fiskur

Meðlæti:	Kartöflur eða kryddgrjón
Hrátt grænmeti:	Rifnar gulrætur eða ferskt salat
Ávextir:	Bananar og appelsínur
Drykkur:	Vatn

Fimmtudagur

Steiktur kjúklingur

Meðlæti:	Steiktar kartöflur eða hrisgrjón og maísbaunir
Sósa/viðbit:	Heit eða köld sósa
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Melónur
Drykkur:	Vatn

Föstudagur

Skyr

Meðlæti:	Heitt brauð eða heilhveitibrauð
Meðlæti:	m/sósu eða áleggi
Sósa/viðbit:	Smjörvi
Hrátt grænmeti:	Gúrkur og paprikur
Ávextir:	Bananar og perur
Drykkur:	Vatn

