

## 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 3

#### Mánudagur

##### Ofnakaður fiskur

Meðlæti:	Kartöflur eða hrísgrjón
Hrátt grænmeti:	Gúrkur og paprikur
Ávextir:	Klementínur og kíwí
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
Meðlæti:	Súrar gúrkur
Sósa/viðbit:	Köld eða heit sósa
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Ferskur ananas
Drykkur:	Vatn

#### Fimmtudagur

##### Grænmetisréttur

Meðlæti:	Hrísgrjón
Meðlæti:	Brauð
Meðlæti:	Maísbaunir
Sósa/viðbit:	Köld eða heit sósa
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Appelsínur og epli
Drykkur:	Vatn

#### Föstudagur

##### Hrísgrjónagrautur

Meðlæti:	Slátur
Meðlæti:	Kanilsykur
Hrátt grænmeti:	Gúrkur
Ávextir:	Ávaxtabakki
Drykkur:	Vatn

