

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 7

Mánudagur

Hakkréttur

Meðlæti:	Kartöflur eða kartöflumauk
Meðlæti:	Spaghetí eða brauð
Sósa/viðbit:	Sósa eða sósa á kjöti
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Appelsínur og perur
Drykkur:	Vatn

Þriðjudagur

Gufusóðinn fiskur

Meðlæti:	Kartöflur og rúgbrauð
Sósa/viðbit:	Tómatsósa og smjörvi
Hrátt grænmeti:	Gúrkur og paprikur
Ávextir:	Banar og mandarínur
Drykkur:	Vatn

Miðvikudagur

Lamba eða grísa-Snitsel eða steik

Meðlæti:	Kartöflur
Meðlæti:	Rauðkál og grænar eða gular baunir
Sósa/viðbit:	Sósa
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Ferskur ananas
Drykkur:	Vatn

Fimmtudagur

Fiskiréttur í ofni

Meðlæti:	Kartöflur og hrísgrjón
Meðlæti:	Brauð
Hrátt grænmeti:	Gúrkur og tómatar
Ávextir:	Melóna
Drykkur:	Vatn

Föstudagur

Súpa

Meðlæti:	Brauð
Sósa/viðbit:	Smjörvi og álegg
Hrátt grænmeti:	Paprikur
Ávextir:	Appelsínur og kíví
Drykkur:	Vatn

