

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 all flestum 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 hrísgrjón og maísbauinir |
| 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 |