

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 3

Mánudagur

Ofnakaður fiskur,

Meðlæti:	Kartöflur eða hrísgrjón
Hrátt grænmeti:	Gúrkur og paprikur
Ávextir:	Klementínur og kíwí
Drykkur:	Vatn

Þriðjudagur

Sóðið slátur

Meðlæti:	Kartöflur eða kartöflumús
Meðlæti:	Gulrófur eða rófustappa
Sósa/viðbit:	Hvítur jafningur
Hrátt grænmeti:	Gúrkur
Ávextir:	Melónur
Drykkur:	Vatn

Miðvikudagur

Gufusóðinn fiskur

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