

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 5

Mánudagur

Fiskibúðingur eða fiskibollur

Meðlæti:	Kartöflur eða hrísgrjón
Meðlæti:	Sýrðar gúrkur
Sósa/viðbit:	Heit eða köld sósa
Hrátt grænmeti:	Rifnar gulrætur með rúsínum
Ávextir:	Melónur
Drykkur:	Vatn

Þriðjudagur

Kjöt og kjötsúpa

Meðlæti:	Kartöflur
Meðlæti:	Brauð
Meðlæti:	Soðnar rófur
Hrátt grænmeti:	Gúrkur
Ávextir:	Appelsínur og epli
Drykkur:	Vatn

Miðvikudagur

Bauna- eða grænmetisréttur

Meðlæti:	Hrísgrjón
Meðlæti:	Smábrauð
Sósa/viðbit:	Sósa
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Ferskur ananas
Drykkur:	Vatn

Fimmtudagur

Gufusóðin ýsa

Meðlæti:	Kartöflur og rúgbrauð
Meðlæti:	Soðnar gulrætur
Sósa/viðbit:	Karrýsósa eða tómatssósa
Hrátt grænmeti:	Grænmetisbitar
Ávextir:	Banar og mandarínur
Drykkur:	Vatn

Föstudagur

Kjötréttur eða gúllas

Meðlæti:	Kartöflur eða hrísgrjón
Meðlæti:	Rauðkál eða rauðrófur
Sósa/viðbit:	Sósa á kjöti
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Ávaxtabakki
Drykkur:	Vatn