

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 6

Mánudagur

Plokkfiskur eða gratínfiskur,

Meðlæti:	Kartöflur og rúgbrauð
Sósa/viðbit:	Smjörvi
Hrátt grænmeti:	Gúrkur og tómatar
Ávextir:	Banamar og appelsínur
Drykkur:	Vatn

Þriðjudagur

Lasagne

Meðlæti:	Kartöflumauk eða brauð
Sósa/viðbit:	Smjörvi
Hrátt grænmeti:	Gúrkur og paprikur
Ávextir:	Epli og perur
Drykkur:	Vatn

Miðvikudagur

Brauðaður fiskur eða steikur fiskur

Meðlæti:	Kartöflur
Meðlæti:	Gljád grænmeti
Sósa/viðbit:	Heit eða köld sósa
Hrátt grænmeti:	Gúrkur og paprikur
Ávextir:	Ferskur ananas
Drykkur:	Vatn

Fimmtudagur

Heimalöguð pizza eða píta

Hrátt grænmeti:	Grænmetisbitar
Ávextir:	Melónur
Drykkur:	Vatn

Föstudagur

Grjónagrautur eða makkarónugrautur

Meðlæti:	Slátur
Meðlæti:	Kanelsykur
Hrátt grænmeti:	Grænmetisbitar
Ávextir:	Banamar og mandarínur
Drykkur:	Vatn