

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 7

Mánudagur

Hakkréttur

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

Þriðjudagur

Fiskibollur eða fiskiklattar

Meðlæti:	Kartöflur
Meðlæti:	Súrar gúrkur
Sósa/viðbit:	Köld eða heit sósa
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Ferskur ananas
Drykkur:	Vatn

Miðvikudagur

Lamba- eða grísasnitel 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 eða 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