



Ge respons om daghemmets mat

Skiftesdaghemmens matsedel veckorna 37-42

Vecka 37/1	MÅNDAG 7.9.	TISDAG 8.9.	ONSDAG 9.9.	TORSDAG 10.9.	FREDAG 11.9.	LÖRDAG 12.9.	SÖNDAG 13.9.
Morgonmål	Ekologisk havregrynsgröt bärpuré rotsaksklyftor	Ekologisk vetegröt fruktpuré skivade grönsaker	Naturell ekologisk yoghurt med müsli mjukt bröd	Rågbröd leverkorv kakao rotsaksbitar	Fruktris mjukt bröd fruktklyftor	Bröd kallskuret skivade grönsaker saft	Gröt bärsoppa
Lunch	Köttmakaronilåda L S Ä och M S sallad varma grönsaker	Kalkon- och rotsaks-soppa M G N S Ä skivade grönsaker rågbröd Fruktkvarv L G Ä	Spenatplättar L potatismos L G Ä rårörda lingon ägg mjukt bröd sallad	Kycklingcurry L G N S Ä mörkt ris eller fullkornsris sallad	Regnbågslaxfrestelse L G Ä sallad	Lasagnette med köttfärs sallad	Fiskfärslimpa med gräddfilssås potatismos sallad
Vegetarisk rätt	Pastagrätäng med grönsaker (soja) L Ä	Kikärtssoppa med kokos M G Ä VEG	Spenatplättar L	Grönsaks- och quorncurry L G	Grönsaksfrestelse med linser L G Ä	Grönsaks-lasagnette	Grönsaksfärslimpa eller grönsaksbiffar
Mellanmål	Fruktsallad mjukt bröd	Morotspaj äggsmör skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Bärgröt bär	På husets vis (t.ex. grönsaks- och frukttallrik, dippsås, bröd)	Tunnbröd ost rotsaksbitar	Bärkvarv bröd	På husets vis (t.ex. tunnbröd, kallskuret och frukt)
Middag	Kycklingsås potatis sallad	Grönsaksrisotto sallad	Italiensk ugnsfisk potatis sallad	Grönsakspurésoppa bröd kallskuret	Rotsakslandets kalkongryta potatis, sallad	Kycklingsoppa bröd	Sjömansbiff sallad
Kvällsmål	Fruktmilkshake eller smoothie bröd	På husets vis kvällsmål med färskbit	Semla vegetabiliskt margarin skivade grönsaker	Gröt på husets vis, saftsoppa	Bärkräm bröd	Morotspaj äggsmör rotsaksbitar	Fil eller yoghurt ost bröd fruktklyftor



Ge respons om daghemmets mat

Skiftesdaghemmens matsedel veckorna 37-42

Vecka 38/2	MÅNDAG 14.9.	TISDAG 15.9.	ONSDAG 16.9.	TORSDAG 17.9.	FREDAG 18.9.	LÖRDAG 19.9.	SÖNDAG 20.9.
Morgonmål	Ekologisk gröt på korNFLingor fruktpuré	Tunnbröd kallskuret skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Mannagrynsvälling mjukt bröd vegetabiliskt margarin skivade grönsaker	Grönsaksomelett mjukt bröd fruktklyftor	Ekologisk gröt på fyra sädeslag bär	Gröt fruktpuré	Småfranska eller bröd kallskuret skivade grönsaker
Lunch	Kebabsås M G S Ä naturell yoghurt L G Ä mörkt ris eller fullkornsrisk sallad	Härkiskasagnette L Ä rågbröd sallad	Ostgratinerad fisk L G N S Ä rotsaks- och potatismos L G Ä sallad	Köttfärs-soppa M G S Ä rågbröd skivade grönsaker Ekologisk frukt	Kycklingfärsbiffar M G N S Ä tomatsås L G N S Ä ris med grönsaker sallad	Skinkfrestelse sallad	Köttgryta med paprika potatis sallad
Vegetarisk rätt	Indisk linsgryta M G Ä VEG naturell yoghurt L G Ä	Härkiskasagnette L Ä	Grönsaksbullar L G Ä eller M G Ä VEG	Rödbetspuré-soppa L Ä ost	Grönsaksbiffar (soja) M G Ä VEG	Grönsaksfrestelse med linser	Kikärtssås
Mellanmål	Bärkräm mjukt bröd ost	Färskröt av ekologiska flingor eller fruktgröt fruktbitar	Knackkorvsgömma rotsaksbitar	Fruktsmoothie mjukt bröd skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Rågbröd tonfiskpålägg rotsaksbitar	Fruktsallad bröd	På husets vis eller Pizza färskbit
Middag	Kycklingrisotto sallad	Köttssoppa bröd på husets vis	Grönsaks- purésoppa bröd ost fruktbitar	Sej- och regnbågslax-sås potatis sallad	Spenatsoppa ägghalva bröd på husets vis	PÅ HUSETS VIS SOPPA ELLER LÅDA	Kyckling- och potatis-låda sallad
Kvällsmål	Paj/pirog på husets vis (t.ex. rispirog) färskbit	Bärkvarg bröd	Bröd vegetabiliskt margarin skivade grönsaker	Gröt bärsoppa	Kvällsmål på husets vis med färskbit	Bäryoghurt bröd	Välling bröd ost frukt



Ge respons om daghemmets mat

Skiftesdaghemmens matsedel veckorna 37-42

Vecka 39/3	MÅNDAG 21.9.	TISDAG 22.9.	ONSDAG 23.9.	TORSDAG 24.9.	FREDAG 25.9.	LÖRDAG 26.9.	SÖNDAG 27.9.
Morgonmål	Ekologisk gröt av fyrkornsflingor fruktpuré grönsaksskivor	Mannagröt bär rotsaksbitar	Ekologisk yoghurt naturell och bärpuré mjukt bröd grönsaksskivor	Havrevälling av ekologiska flingor mjukt bröd fruktklyftor	Semla ost grönsaksklyftor	Gröt fruktpuré	Välling bröd pålägg grönsaksskivor
Lunch	Köttfärs- och potatismoslåda L G S Ä sallad varma grönsaker	Grönsakspurésoppa L G Ä tillbehör med majs och ekologisk tofu M G Ä VEG rågbröd skivade grönsaker Bärpaj M	Kalkon i sötsur sås M G N S Ä mörkt ris eller fullkornsris sallad	Grönsaks- och kikärtsfrestelse L G Ä sallad mjukt bröd	Fiskpinnar M N S Ä tartarsås M G N S potatismos L G Ä sallad	Broilerfrestelse sallad	Köttbullar sås potatismos eller potatis sallad
Vegetarisk rätt	Potatismosgratäng med grönsaker (soja) M G Ä VEG	Grönsakspurésoppa L G Ä tillbehör med majs och ekologisk tofu M G Ä VEG	Rotsaksgryta med soja M G Ä VEG	Grönsaks- och kikärtsfrestelse L G Ä	Grönsaksbiffar (soja) M G Ä VEG	Grönsaksfrestelse	Grönsaksbullar
Mellanmål	Bärgröt bär	Mjukt bröd pålägg fruktklyftor	Morotsplättar lingonkross grönsaksskivor	Fruktdryck av ekologisk surmjölk, rågbröd bredbart örtpålägg	PÅ HUSETS VIS (2-3 produkter t.ex. bröd eller semla, äggskivor, råkostportion)	Fruktkräm bröd	Ris- eller morots-pirog ost rotsaksklyftor
Middag	Regnbågsloxasoppa bröd grönsaksskivor	Kål-köttfärsgröta sallad	Grönsaksbullar sås potatis sallad	Broiler-pastaform sallad	Vegetarisk minestrone-soppa bröd på husets vis grönsaksskivor	Katalansk ugnsfisk eller fisk på husets vis sallad	SOPPA PÅ HUSETS VIS
Kvällsmål	Rågbröd eller tunnbröd, pålägg grönsaksskivor	Fruktkvarg bröd	Semla ost grönsaksskivor	Ugnsgröt bär-soppa	Bärsmoothie bröd	Pannkaka eller plättar bärkross	Yoghurt bär bröd

Vid alla måltider serveras även knäckebröd, bordsmargarin och måltidsdryck (fettfri ekologisk mjölk/-surmjölk/vatten). Daghemmen är på steg 4 i Programmet Stegvis mot eko.

Byte av produkt och ändringar i lämplighetsbeteckningar möjliga. Kontrollera alltid lämplighetsbeteckningen på daghemmet.

M mjölkfri
L laktosfri
LL under 1g laktos/100 g
Ä innehåller inte ägg
VEG passar vegandiet

N innehåller inte nötkött
S innehåller inte svinkött
G glutenfri, passar celiakidiet



Ge respons om daghemmets mat

Skiftesdaghemmens matsedel veckorna 37-42

Vecka 40/4	MÅNDAG 28.9.	TISDAG 29.9.	ONSDAG 30.9.	TORSDAG 1.10.	FREDAG 2.10.	LÖRDAG 3.10.	SÖNDAG 4.10.
Morgon-mål	Ekologisk vetegröt bärpuré rotsaksbitar	Ekologisk välling av fyrcornsflingor mjukt bröd grönsaksskivor	Ekologisk havregröt bär-soppa grönsaksskivor/-klyftor	Semla pålägg rotsaksbitar kakao	Bärris mjukt bröd, grönsaksskivor	Välling bröd, bredbart vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Fil eller yoghurt bröd pålägg frukt-klyftor
Lunch	Broilerbolognese M G N S Ä mörk pasta sallad	Mexikansk grönsaksgryta M G mörkt eller fullkornsriss sallad rågbröd	Fiskbiffar M N S Ä eller fiskfärspinnar M G N S Ä citron-majonnäs-sås M G N S potatis sallad	Ärtsoppa M G N Ä mjukt bröd grönsaksskivor / -klyftor Frukt-sallad M G Ä VEG	Tonfisk-pastaform L N S Ä sallad	Köttgryta med paprika potatis sallad	Kalkonsås mörkt ris eller potatismos sallad
Vegeta-risk rätt	Sojabönasås L G Ä	Mexikansk grönsaksgryta M G	Vegepinningar M Ä VEG	Vegetarisk ärtsoppa M G Ä VEG	Härkismakaronilåda L Ä	Kikärtsgroensaksrisotto	Bön- och grönsaksgryta med ost
Mellan-mål	Fruktkvarv tunnbröd	Korngröt av ekologiska gryn och bärpuré	Mjukt bröd pålägg frukt-klyftor	Vegetarisk pizza	PÅ HUSSETS VIS (2-3 produkter t.ex. bröd eller semla, äggskivor / portionsbröd med fyllning, råkostportion)	Husets bulle eller bärpirog fruktbitar	Rispirog ost grönsaksklyftor
Middag	Skinkrisotto sallad	Broiler-majssoppa husets bröd	Vegetarisk lasagnette sallad	Köttfärs pannpotatis sallad	Broilerfrestelse sallad	LÅDRÄTT PÅ HUSSETS VIS	Ugnsfisk potatis sallad
Kvälls-mål	Bröd, bredbart tonfisk pålägg grönsaksskivor	Ugnsomelett bröd rotsaksbitar	Ekologisk yoghurt naturell och bär-puré mjukt bröd	Rågröt bröd	Fruktsmoothie bröd grönsaksskivor	Semla ost grönsaksskivor	GRÖT PÅ HUSSETS VIS bärpuré

Vid alla måltider serveras även knäckebröd, bordsmargarin och måltidsdryck (fettfri ekologisk mjölk/-surmjölk/vatten). Daghemmen är på steg 4 i Programmet Stegvis mot eko.

Byte av produkt och ändringar i lämplighetsbeteckningar möjliga. Kontrollera alltid lämplighetsbeteckningen på daghemmet.

M mjölkfri
L laktosfri
LL under 1g laktos/100 g
Ä innehåller inte ägg
VEG passar vegandiet

N innehåller inte nötkött
S innehåller inte svinkött
G glutenfri, passar celiakidiet



Ge respons om daghemmets mat

Skiftesdaghemmens matsedel veckorna 37-42

Vecka 41/5	MÅNDAG 5.10.	TISDAG 6.10.	ONSDAG 7.10.	TORSDAG 8.10.	FREDAG 9.10.	LÖRDAG 10.10.	SÖNDAG 11.10.
Morgonmål	Ekologisk havregröt fruktpuré juice	Rågvälling av ekologiska flingor mjukt bröd rotsaksbitar	Korngröt av ekologiska gryn och bärpuré fruktklyftor	Vetevälling av ekologiska flingor tunnbröd grönsaksklyftor	Mjukt bröd äggskivor grönsaksskivor	Fil / Yoghurt bröd rotsaksklyftor	Gröt fruktpuré
Lunch	Kål- och kycklinglåda med ekologiskt korn M N S Ä lingonkross M G Rostade rotsaker M G mjukt bröd sallad	Vegetarisk ärtsoppa M G N S Ä Grönsakspurésoppa L G Ä tillbehör med majs och tofu M G Ä VEG rågbröd, fruktklyftor, Pannkaka L N S bärpuré M G Ä VEG	Köttfärs- och rotsaksragu M G S Ä Ekologisk makaroni sallad	Abborrbiffar L G N F Ä Sås av ekologisk yoghurt med pepparrot L G N S Ä potatis, varma grönsaker, sallad	Broiler-grönsakssås L G N S K (havretortilla M Ä) mörkt ris eller fullkornsriss sallad	Broilerbiffar sås potatis sallad	Gris-grönsakssås potatis / korn sallad
Vegetarisk rätt	Makaronilåda med baljhavre av ekologisk pasta L Ä	Vegetarisk ärtsoppa M G N S Ä Grönsakspurésoppa L G Ä tillbehör med majs och tofu M G Ä VEG	Quornsås med ost M G S Ä	Bondbönsbullar M G Ä VEG	Härkissås M G Ä VEG (havretortilla M Ä)	Grönsaksbiffar	Trädgårdslandets grönsaksgryta
Mellanmål	Fruktkräm mjukt bröd ost	Grönsakspaj rotsaksbitar	Ekologisk yoghurt naturell bärpuré mjukt bröd	Risgrynsgröt bär	Grönsaksbullar dippgrönsaker dippsås	Husets pirog (t.ex. köttfärs-grönsaks-pirog i rågdeg) råkostportion	Bröd pålägg grönsaksskivor
Middag	Sej-regnbågsloxås rotsaks-potatismos sallad	Bolognesesås mörk pasta eller potatis sallad	Köttsoppa bröd grönsaksskivor	Broilerisotto sallad	Gammaldags fisk-soppa rågbröd grönsaksskivor	Grönsakspurésoppa bröd ost	Kalkonfrestelse sallad
Kvällsmål	Semla ost frukt	Gröt och fruktpuré	Tunnbröd bredbart örtpålägg rotsaksbitar	Morotsplättar lingonkross grynost / ägg	Fruktkvarv bröd	Gröt / Välling saftsoppa bröd	bäryoghurt bröd rotsaksbitar



Ge respons om daghemmets mat

Skiftesdaghemmens matsedel veckorna 37-42

Vecka 42/6	MÅNDAG 12.10. skörd-tema veckan	TISDAG 13.10. skörd-tema veckan	ONSDAG 14.10. skörd-tema veckan	TORSDAG 15.10. skörd-tema veckan	FREDAG 16.10. skörd-tema veckan	LÖRDAG 17.10.	SÖNDAG 18.10.
Morgon-mål	Ekologisk gröt av kornflingor bärpuré rotsaksbitar	Havrevälling eller rå-gröt av ekologiska flingor mjukt bröd grönsaksskivor	Mannagröt bärpuré	Semla ost kakao rotsaksbitar	Rågvälling av ekologiska flingor mjukt bröd grönsaksskivor	Gröt bär-soppa	Bröd pålägg grönsaksskivor kakao
Lunch	Köttfärssås M S Ä mörk pasta sallad	Broiler-potatislåda L G N S Ä varmt grönsakstillägg sallad	Grönsaksbullar L G Ä eller M G Ä VEG gräddfil-relishsås L G N S Ä potatismos L G Ä sallad, mjukt bröd	Fisksoppa L G N S Ä grönsaksskivor rågbröd ekologisk frukt	Broiler i tomatsås M G N S Ä mörkt eller fullkorns-ris sallad	Kalops potatismos eller potatis sallad	Broilerbullar sås formpotatis sallad
Vegeta-risk rätt	Ärtkrossbolognese M G Ä VEG	Grönsaks-bönrisotto M G Ä VEG	Grönsaksbullar L G Ä eller M G Ä VEG	Linssoppa L G Ä	Vegetarisk korma med ekologisk tofu M G Ä VEG	Rotsaks-sojagryta	Grönsaksbullar eller -biffar
Mellan-mål	Fruktgröt fruktbitar	Skinksnurra/grönsakssnurra mjuktbröd pålägg rotsaksbitar	Bärsmoothie rågbröd grönsaksskivor	Morotspannkaka eller pannkaka bärkross	Råg-fiskburgare	På husets vis	Yoghurt eller fil bröd frukt
Middag	Vegetarisk pyttipanna, ägg sallad	Regnbågslaxsås potatismos sallad	Kalops potatis sallad	Köttmakaronilåda sallad	Fisksoppa bröd	Vegetarisk pizza,sallad	Broilersoppa tunnbröd
Kvälls-mål	Bärkvarv bröd	Bröd pålägg grönsaksskivor	Semlor pålägg grönsaksskivor	Bärgröt bär	Fruktpirog rotsaksbitar	Bröd ost fruktklyftor	Gröt eller välling bröd saftsoppa