




Ge respons om  
daghemsmaten

## Meny för veckorna 44–49 på daghem med skiftomsorg

Vecka 44/1	MÅNDAG 1.11	TISDAG 2.11	ONSDAG 3.11	TORSDAG 4.11	FREDAG 5.11	LÖRDAG 6.11	SÖNDAG 7.11
<b>Frukost</b>	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré rotsaksklyftor	Rågbröd leverkorv kakao rotsaksbitar	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré fruktklyftor	Ekologisk vetegröt fruktpuré Grönsaksklyftor	Naturell ekologisk yoghurt med müsli mjukt bröd	Bröd kallskuret grönsaksskivor saft	Gröt bårsoppa
<b>Lunch</b>	Köttmakaroni-låda L S Ä och M S sallad	Kycklingsoppa M G N S Ä rågbröd grönsaksskivor Bärkvarv L G Ä	Grönsaksbiffar yoghurtsås med curry L G N S Ä potatis sallad	Kalkon i sötsur-sås M G N S Ä mörkt ris eller fullkornsris sallad	Regnbågs-laxfrestelse L G N S Ä sallad varm grönsak	Lasagnette av köttfärs sallad	Fiskfärslimpa gräddfilssås potatismos sallad
<b>Vegetarisk rätt</b>	Pastagrätäng med grönsaker (soja) L Ä	Kikärtssoppa med kokos M G Ä VEG	Grönsaksbiffar M G Ä VEG yoghurtsås med curry L G N S Ä	Ärtkross-rotsakstragu M G Ä VEG	Grönsaksfrestelse med linser L G Ä	Grönsaks-lasagnette	Grönsaksfärslimpa eller grönsaksbiffar
<b>Mellanmål</b>	Bärgröt bär	Fruktsallad mjukt bröd ost	Morotspirog äggsmör grönsaksskivor	Tunnbröd kallskuret rotsaksbitar	På husets vis (t.ex. grönsaks- och frukttallrik, dipsås, bröd)	Fruktkvarv bröd	På husets vis (t.ex. tunnbröd, kallskuret och frukt)
<b>Middag</b>	Fisksoppa sallad	Grönsaksrisotto sallad	Italiensk ugnsfisk potatis sallad	Grönsakspurésoppa bröd kallskuret	Kyckling- och majssoppa husets bröd	PÅ HUSETS VIS SOPPA ELLER LÅDA	Sjömansbiff sallad
<b>Kvällsmål</b>	Fruktmlkshake eller smoothie bröd	På husets vis kvällsmål med råkost	Småfranska vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Gröt på husets vis, saftsoppa	Bärkräm bröd	Morotspaj äggsmör rotsaksbitar	Fil eller yoghurt ost bröd fruktklyftor

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton  
L laktoositon  
VL alle 1 g laktoosia/100g  
K ei sisällä kananmunaa  
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa  
S ei sisällä sianlihaa  
G gluteeniton  
 Parempi valinta -ateria




Ge respons om  
daghemsmaten

## Meny för veckorna 44–49 på daghem med skiftomsorg

Vecka 45/2	MÅNDAG 8.11	TISDAG 9.11 Önskematveckan	ONSDAG 10.11 och	TORSDAG 11.11 Farsdagsveckan	FREDAG 12.11	LÖRDAG 13.11	SÖNDAG 14.11 Farsdag
<b>Frukost</b>	Ekologisk gröt på fyra sädeslag fruktपुरé grönsaksskivor	Småfranska kallskuret grönsaksklyftor	Mannagrynsvälling mjukt bröd grönsaksskivor	Grönsaksomelett mjukt bröd rotsaksbitar	Ekologisk havregrynsgröt bär	Gröt fruktपुरé	Småfranska eller bröd kallskuret grönsaksskivor
<b>Lunch</b>	Knackkorvsås M Ä pasta rågbröd sallad	Fisksoppa L G Ä grönsaksskivor mjukt bröd Pannkaka L N S rårörda bär	Spenatplättar L potatismos L G Ä rårörda lingon mjukt bröd sallad	Kycklingcurry L G N S Ä sallad mörkt ris eller fullkornsris	Fiskpinnar M N S Ä potatis tartarsås M G sallad	Skinkfrestelse sallad	Kyckling- och potatis- låda sallad
<b>Vegetarisk rätt</b>	Knackkorvsås med sojaknackkorv M G Ä VEG	Grönsakspurésoppa L G Ä	Spenatplättar L	Grönsaks- och quorncurry L G	Vegepinnar M Ä VEG	Grönsaksfrestelse med linser	Grönsaksfrestelse med kikärter
<b>Mellanmål</b>	Bärkräm mjukt bröd ost	Fruktsmoothie mjukt bröd fruktlyftor	Rågbröd kallskuret grönsaksskivor	Fruktgröt fruktbitar	Mjukt bröd ost skivade grönsaker/grönsaksklyftor	Fruktsallad bröd	På husets vis eller Pizza råkost
<b>Middag</b>	Sej- och regnbågslax- med curry potatis sallad	Köttssoppa bröd på husets vis	Regnbågslaxsoppa bröd grönsaksskivor	Grönsakspurésoppa bröd ost fruktbitar	Kycklingrisotto sallad	PÅ HUSETS VIS SOPPA ELLER LÅDA	Köttgryta med paprika potatis sallad
<b>Kvällsmål</b>	Paj/pirog på husets vis (t.ex. rispirog) råkost	Bröd vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Bärkvarg bröd	Gröt bärsoppa	Kvällsmål på husets vis med råkost	Bäryoghurt bröd	Välling bröd ost frukt

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton  
L laktoositon  
VL alle 1 g laktoosia/100g  
K ei sisällä kananmunaa  
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa  
S ei sisällä sianlihaa  
G gluteeniton  
 Parempi valinta -ateria

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki




Ge respons om  
daghemsmaten

## Meny för veckorna 44–49 på daghem med skiftomsorg

Vecka 46/3	MÅNDAG 15.11	TISDAG 16.11	ONSDAG 17.11	TORSDAG 18.11	FREDAG 19.11	LÖRDAG 20.11	SÖNDAG 21.11
<b>Frukost</b>	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Ekologisk rågflingsgröt fruktpuré fruktklyftor	Naturell ekologisk yoghurt med bärpuré mjukt bröd grönsaksskivor	Mjukt bröd smältost grönsaksskivor/-klyftor	Mannagrynsgröt bär rotsaksbitar	Gröt fruktpuré	Välling bröd kallskuret grönsaksskivor
<b>Lunch</b>	Köttfärs- och potatis-moslåda L G S Ä sallad varm grönsak	Skärgårdssoppa på regnbågslax M G N S Ä grönsaksskivor rågbröd Fruktkvarv L G Ä	Kycklingsås med ost L G N S Ä potatis sallad	Grönsaksrisotto med bönor M G Ä VEG sallad mjukt bröd	Fiskbiffar M N S Ä/ M G N S Ä majonnäsås med citron M G N S potatis sallad	Grönsaksbullar med curry potatismos eller potatis sallad	Skepparens strömming potatismos sallad
<b>Vegetarisk rätt</b>	Grönsakspyttipanna med Pulled havre M Ä VEG	Spenatsoppa L Ä ägg	Grönsakskorma med ekologisk tofu M G Ä VEG	Grönsaksrisotto med bönor M G Ä VEG	Vegepinna M Ä VEG	Grönsaksbullar	Vegepinna
<b>Mellanmål</b>	Bärgröt bär	Mjukt bröd ost vegetariskt pålägg fruktklyftor	Morotsplättar rårörda lingon rotsaksbitar	Bärsmoothie rågbröd fruktklyftor	På husets vis (t.ex. grönsaks- och frukttallrik, dipsås, fullkornsflingor)	Fruktkräm bröd	Rispirog eller morotspirog ost rotsaksklyftor
<b>Middag</b>	Kyckling- och majssoppa husets bröd	PÅ HUSETS VIS ink. sallad bröd	Grönsaksbiff sås potatis sallad	Pastagrätäng med kyckling sallad	Minestrone-soppa med grönsaker bröd på husets vis grönsaksskivor	Katalansk ugnsfisk eller Fisk på husets vis korn eller ris- och flerkornsblandning sallad	PÅ HUSETS VIS SOPPA
<b>Kvällsmål</b>	Rågbröd eller tunnbröd, kallskuret grönsaksskivor	Fruktkvarv bröd	Småfranska ost grönsaksskivor	Ugnsgröt bär-soppa	Bärsmoothie bröd	Pannkaka eller plättar rårörda bär	Yoghurt bär bröd

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustietö toimipaikasta.

M maidoton  
L laktoositon  
VL alle 1 g laktoosia/100g  
K ei sisällä kananmunaa  
VEG vegeaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa  
S ei sisällä sianlihaa  
G gluteeniton  
 Parempi valinta -ateria




Ge respons om daghemsmaten

## Meny för veckorna 44–49 på daghem med skiftomsorg

Vecka 47/4	MÅNDAG 22.11 Lillajulsgröt	TISDAG 23.11 Lillajulsgröt	ONSDAG 24.11 Lillajulsgröt	TORSDAG 25.11 Lillajulsgröt	FREDAG 26.11 Lillajulsgröt	LÖRDAG 27.11 Lillajulsgröt	SÖNDAG 28.11 Lillajulsgröt
<b>Frukost</b>	Ekologisk vetegröt bärpuré rotsaksbitar	Välling på fyra sädesslag av ekologiska flingor mjukt bröd fruktklyftor	Ekologisk havregrynsgrot bärsoppa skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Småfranska vegetariskt pålägg kakao grönsaksskivor	Mannagrynsgrot bär fruktklyftor	Välling bröd vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Fil eller yoghurt bröd fruktklyftor
<b>Lunch</b>	Kycklingbolognese M G N S Ä mörk pasta  sallad	Mexikansk grönsaksgryta M G potatis mjukt bröd sallad	Ostgratinerad fisk L G N S Ä rotsaks- och potatismos L G Ä sallad	Köttfärs-soppa M G S Ä rågbröd grönsaksskivor  Ekologisk frukt	Kyckling- och potatis- låda L G N S Ä sallad varm grönsak	Köttfärs- och grönsaksgryta sallad	Kalkon- sås mörkt ris eller potatismos sallad
<b>Vegetarisk rätt</b>	Bön- och grönsakssås L G Ä	Mexikansk grönsaksgryta M G	Grönsaksbiffar L G Ä eller M G Ä VEG	Rödbetspurésoppa L Ä ost	Grönsaks- och kikärtsfrestelse L G Ä	Kikärts-soppa grönsaksrisotto	Bön- och grönsaks- gryta med ost
<b>Mellanmål</b>	Fruktkvarv tunnbröd	Korngrynsgrot av ekologiska gryn och bärpuré	På husets vis (t.ex. fylld smörgås, färsckbit)	Sojabolognesepizza fruktklyftor	Knackkorvgömma rotsaksklyftor	Husets bulle eller bärpaj rotsaksbitar	Rispirog ost grönsaksklyftor
<b>Middag</b>	Grönsaksbiffar sås potatis sallad	Kött-soppa bröd grönsaksskivor	Kycklingfärsbiffar sås stekt potatis sallad	Grönsaks-lasagnette sallad	Spensatsoppa ägghalva husets bröd	PÅ HUSETS VIS LÅDRÄTT	Ugnsfisk potatis sallad
<b>Kvällsmål</b>	Bröd tonfiskpållegg grönsaksskivor	Ugnsomelett bröd rotsaksbitar	Naturell ekologisk yoghurt med bärpuré mjukt bröd	Färsckgrot bröd rotsaksbitar	Fruktsmoothie bröd grönsaksskivor	Småfranska ost grönsaksskivor	Gröt på husets vis bärpuré

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaata luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton  
L laktoositon  
VL alle 1 g laktoosia/100g  
K ei sisällä kananmunaa  
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa  
S ei sisällä sianlihaa  
G gluteeniton  
 Parempi valinta -ateria




Ge respons om daghemsmaten

## Meny för veckorna 44–49 på daghem med skiftomsorg

Vecka 48/5	MAANANTAI 29.11.	TIISTAI 30.11.	KESKIVIikko 1.12.	TORSTAI 2.12.	PERJANTAI 3.12. Itsenäisyyspäivän ateria	LAUANTAI 4.12.	SUNNUNTAI 5.12.
<b>Frukost</b>	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré juice	Vetevälling av ekologiska flingor, tunnbröd grönsaksklyftor	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré Fruktklyftor	Småfranska ost rotsaksbitar	Ekologisk gröt på fyra sädeslag bärpuré grönsaksklyftor	Fil/yoghurt bröd rotsaksklyftor	Gröt fruktpuré
<b>Lunch</b>	Köttfärssås M S Ä mörk pasta sallad	Grönsakspurésoppa L G Ä majstillbehör med ekologisk tofu M G Ä VEG rågbröd grönsaksskivor Bärpaj M	Lasagnette med regnbågslax L N S Ä småfranska sallad varm grönsak	Nudelwok med quorn M sallad	Knaprig rågmjölspanerad fiskfilé M N S Ä Gräddpotatis med lök L G Ä, varma grönsaker, bröd Bärkvarg L G Ä och havreganola M Ä, VEG	Griskötts- och grönsaks-sås potatis/korn sallad	Fiskfärsbiffar sås gratinerad potatis sallad
<b>Vegetarisk rätt</b>	Bolognese med ärtkross M G Ä VEG	Grönsakspurésoppa L G Ä tillbehör av majs och ekologisk tofu M G Ä VEG	Rotsaks- och linslasagnette L N S Ä	Nudelwok med quorn M	Kvinoabiffar M G Ä VEG	Rotsakslandets grönsaksgryta	Grönsaksbiffar
<b>Mellanmål</b>	Fruktkräm mjukt bröd ost	Naturell ekologisk yoghurt bärpuré mjukt bröd	Grönsaksbullar dippgrönsaker dipsås	Risgrynsgröt bär	Skink- eller grönsakssnurra/ELL ER mjukt bröd, kallskuret, rotsaksbitar	Husets pirog (t.ex. köttfärs- och grönsakspirog med rågdeg) råkost	Bröd kallskuret grönsaksskivor
<b>Middag</b>	Sej- och regnbågslax-sås potatis, sallad	Kycklingrisotto sallad	Köttssoppa bröd grönsaksskivor	Fisksoppa rågbröd grönsaksskivor	Bolognesesås mörk pasta eller potatis, sallad	Grönsakspurésoppa Kalkonfrestelse sallad	Grönsakspurésoppa bröd ost
<b>Kvällsmål</b>	Småfranska ost frukt	Gröt med fruktpuré	Tunnbröd pålägg med örter rotsaksbitar	Morotsplättar med rårörda lingon, grynost/ägg	Fruktkvarg bröd	Gröt/Välling saftsoppa bröd	Frukt- eller bäryoghurt bröd, rotsaksbitar

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton  
L laktoositon  
VL alle 1 g laktoosia/100g  
K ei sisällä kananmunaa  
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa  
S ei sisällä sianlihaa  
G gluteeniton  
 Parempi valinta -ateria




Ge respons om  
daghemsmaten

## Meny för veckorna 44–49 på daghem med skiftomsorg

Vecka 49/6	MÅNDAG 6.12 Självständighetsdagen	TISDAG 7.12	ONSDAG 8.12	TORSDAG 9.12	FREDAG 10.12	LÖRDAG 11.12	SÖNDAG 12.12
<b>Frukost</b>	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré rotsaksbitar	Havrevälling eller färskgröt av ekologiska flingor, bröd grönsaksskivor	Mannagrynsgröt bärpuré	Mjukt bröd vegetariskt pålägg äggskivor grönsaksskivor	Välling på fyra sädeslag av ekologiska flingor mjukt bröd grönsaksskivor	Gröt bärsocka	Bröd kallskuret grönsaksskivor
<b>Lunch</b>	Kycklinglårfile i sås L N S Ä mörkt ris eller fullkornsrissallad	Pastagrätäng med tonfisk L N S Ä sallad	Grönsaksbullar L G Ä eller M G Ä VEG gräddfilssås med relish L G N S Ä bröd potatismos L G Ä sallad	Fisksoppa L G N S Ä grönsaksskivor rågbröd  Ekologisk frukt	Kycklingcurry L G N S Ä mörkt ris eller fullkornsrissallad	Köttfärs- och spaghetigrätäng sallad	Fisk i ostsås potatis sallad
<b>Vegetarisk rätt</b>	Quornschnitzel LL	Makaronilåda med Härkis L Ä	Grönsaksbullar L G Ä eller M G Ä VEG	Grönsakssoppa med linser M G Ä VEG	Grönsakscurry L G	Grönsaks och spaghetigrätäng	Rotsaksgryta gryta med ost
<b>Mellanmål</b>	På husets vis (2–3 produkter, t.ex. fullkornsflingor, råkost) /*8	Fruktgröt fruktbitar	Fruktdryck av ekologisk surmjölk rågbröd, grönsaksklyftor	Morotspannkaka eller pannkaka rårörda bär	Fiskburgare av rågbröd	På husets vis (2–3 produkter, t.ex. fullkornsflingor, råkost)	Yoghurt eller fil bröd frukt
<b>Middag</b>	Grönsakspyttipanna med Pulled havre sallad	Kalops potatis sallad	Regnbågsloxasås potatismos sallad	Köttmakaronilåda sallad	Knackkorvssoppa bröd på husets vis	Vegetarisk pizza sallad	Kycklingsoppa tunnbröd
<b>Kvällsmål</b>	Bärkvarg bröd	Bröd kallskuret grönsaksskivor	Rågbröd eller småfranska, vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Bärgröt bär	Fruktpaj rotsaksbitar	Bröd ost fruktklyftor	Gröt eller välling bröd saftsoppa

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton  
L laktoositon  
VL alle 1 g laktoosia/100g  
K ei sisällä kananmunaa  
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa  
S ei sisällä sianlihaa  
G gluteeniton  
 Parempi valinta -ateria

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki