



Ge respons om daghemsmaten!

Meny för veckorna 50–3 på daghem med skiftomsorg

Vecka 50/1	måndag 13.12 Luciadagen	tisdag 14.12	onsdag 15.12 Julbord	torsdag 16.12 Julbord	fredag 17.12	lördag 18.12	söndag 19.12
Frukost	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré rotsaksklyftor	Rågbröd leverkorv rotsaksbitar	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré fruktklyftor	Ekologisk vetegröt fruktpuré Grönsaksklyftor	Naturell ekologisk yoghurt med müsli mjukt bröd	Bröd kallskuret grönsaksskivor saft	Gröt bårsoppa
Lunch	Köttmakaroni-låda L S Ä och M S sallad	Kycklingsoppa M G N S Ä rågbröd grönsaksskivor Bärkvarg L G Ä	Julrätt ELLER Grönsaksbiffar yoghurtsås med curry L G N S Ä potatis sallad	Julrätt ELLER 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
Vegetarisk rätt	Pastagrätäng med grönsaker (soja) L Ä	Kikärtssoppa med kokos M G Ä VEG	Julrätt ELLER Grönsaksbiffar M G Ä VEG yoghurtsås med curry L G N S Ä	Julrätt ELLER Ärtkross-rotsaksragu M G Ä VEG	Grönsaksfrestelse med linser L G Ä	Grönsaks-lasagnette	Grönsaksfärslimpa eller grönsaksbiffar
Mellanmål	Lussekatt kakao fruktklyftor	Fruktsallad mjukt bröd ost	Morotspirog äggsmör grönsaksskivor	Tunnbröd kallskuret rotsaksbitar	På husets vis (t.ex. grönsaks- och frukttallrik, dipsås, bröd)	Fruktkvarg bröd	På husets vis (t.ex. tunnbröd, kallskuret och frukt)
Middag	Fisksoppa sallad	Grönsaksrisotto sallad	Italiensk ugnsfisk potatis sallad	Grönsakspurésoppa bröd kallskuret	Kyckling- och majssoppa husets bröd	PÅ HUSETS VIS SOPPA ELLER LÅDA	Sjömansbiff sallad
Kvällsmål	Fruktmlkshake eller smoothie bröd	På husets vis kvällsmål med råkost	Småfranska vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Gröt på husets vis, saftsoppa	Bärkräm bröd	Morotspirog äggsmör rotsaksbitar	Fil eller yoghurt ost, bröd fruktklyftor

Helsinki
Helsingfors

Palvelukeskus
Helsinki

Vid varje måltid serveras dessutom knäckebröd, vegetabiliskt margarin och M måltidsdryck (fettfri mjölk/ fettfri surmjölk/vatten).
Daghemmen finns på nivå 3 enligt programmet Stegvis mot eko. Ändringar LL i produkter och lämpligheten är möjliga. Kontrollera alltid lämpligheten vid Ä enheten.
VEG vegandiet

mjölkfritt
L laktosfritt
under 1 g laktos/100g
Ä innehåller inte ägg

N innehåller inte nötkött
S innehåller inte svinkött
G glutenfritt



Bättre val-måltid



Ge respons om daghemsmaten!

Meny för veckorna 50–3 på daghem med skiftomsorg

Vecka 51/2	måndag 20.12	tisdag 21.12	onsdag 22.12	torsdag 23.12	fredag 24.12 Julafton	lördag 25.12 Juldagen	söndag 26.12 Annandag jul
Frukost	Ekologisk gröt på fyra sädeslag fruktpuré grönsaksskivor	Småfranska kallskuret grönsaksklyftor	Mannagrynsvälling mjukt bröd grönsaksskivor	Grönsaksomelett mjukt bröd rotsaksbitar	Risgrynsgröt bär fruktklyftor	Gröt fruktpuré	Småfranska eller bröd kallskuret grönsaksskivor
Lunch	Kycklingbolognese M G N S Ä mörk pasta rågbröd sallad	Härkiskasagnette L Ä sallad varm grönsak mjukt bröd	Ostgratinerad fisk L G N S Ä potatis sallad rågbröd	Spenatplättar L potatismos L G Ä råörda lingon sallad	PÅ HUSETS VIS ELLER Ugnsbakad regnbågslax potatismos sallad	Skinkfrestelse sallad	Kyckling- och potatis-låda sallad
Vegetarisk rätt	Bön- och grönsakssås L G Ä	Härkiskasagnette L Ä	Grönsaksbullar L G Ä eller M G Ä VEG och gräddfilssås med relish L G N S Ä	Spenatplättar L	PÅ HUSETS VIS ELLER Grönsaksbiffar gräddfilssås	Grönsaksfrestelse med linser	Grönsaksfrestelse med kikärtor
Mellanmål	Bärkräm rågbröd ost	Fruktsmoothie mjukt bröd fruktklyftor	Mjukt bröd kallskuret grönsaksskivor	Fruktgröt fruktbitar	Körsbärskrä m mjukt bröd ost grönsaksskivor/	Fruktsallad bröd	På husets vis eller Pizza råkost
Middag	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 inklusive Pepparkaksdelikates s till efterrätt	Köttgryta med paprika potatis sallad
Kvällsmål	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

Helsinki
Helsingfors

Palvelukeskus
Helsinki

Vid varje måltid serveras dessutom knäckebröd, vegetabiliskt margarin och M måltidsdryck (fettfri mjölk/ fettfri surmjölk/vatten).
Daghemmen finns på nivå 3 enligt programmet Stegvis mot eko. Ändringar i produkter och lämpligheten är möjliga. Kontrollera alltid lämpligheten vid enheten.

M mjölkfritt
L laktosfritt
LL under 1 g laktos/100g
Ä innehåller inte ägg
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött
S innehåller inte svinkött
G glutenfritt



Bättre val-måltid



Ge respons om daghemsmaten!

Meny för veckorna 50–3 på daghem med skiftomsorg

Vecka 52/3	måndag 27.12	tisdag 28.12	onsdag 29.12	torsdag 30.12	fredag 31.12 Nyårsafton	lördag 1.1 Nyårsdagen	söndag 2.1
Frukost	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré grönsaksskivor/ grönsaksklyftor	Ekologisk rågflingsgröt fruktpuré fruktklyftor	Naturell ekologisk yoghurt med bärpuré mjukt bröd grönsaksskivor	Mjukt bröd smältost grönsaksskivor/ grönsaksklyftor	Mannagrynsgröt bär rotsaksbitar	Gröt fruktpuré	Välling bröd kallskuret grönsaksskivor
Lunch	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	PÅ HUSETS VIS ELLER Grönsaksrisotto med bönor M G Ä VEG sallad mjukt bröd	Knackkorv M G N Ä potatismos L G Ä sallad	Köttbullar sås potatismos eller potatis sallad	Skepparströmming potatismos sallad
Vegetarisk rätt	Grönsakspyttipanna med Pulled havre M Ä VEG	Spenatsoppa L Ä ägg	Grönsakskorma med ekologisk tofu M G Ä VEG	PÅ HUSETS VIS ELLER Grönsaksrisotto med bönor M G Ä VEG	Sojajackkorv M G Ä VEG	Grönsaksbullar	Vegepinningar
Mellanmål	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
Middag	Kyckling- och majssoppa husets bröd	PÅ HUSETS VIS ink. sallad bröd	Grönsaksbiff sås potatis sallad	Pastagrätäng med kyckling sallad	PÅ HUSETS VIS ELLER Minestrone-soppa med grönsaker bröd på husets vis grönsaksskivor	Katalansk ugnsfisk ris- och flerkornsblandning sallad	PÅ HUSETS VIS SOPPA
Kvällsmål	Rågbröd eller tunnbröd, kallskuret grönsaksskivor	Fruktkvarv bröd	Småfranska ost grönsaksskivor	Ugnsgröt bär-soppa	Bärsmoothie bröd	Pannkaka eller plättar rårörda bär	Yoghurt bär bröd

Helsinki Helsingfors

Palvelukeskus Helsinki

Vid varje måltid serveras dessutom knäckebröd, vegetabiliskt margarin och M måltidsdryck (fettfri mjölk/ fettfri surmjölk/vatten). L Daghemmen finns på nivå 3 enligt programmet Stegvis mot eko. Ändringar LL i produkter och lämpligheten är möjliga. Kontrollera alltid lämpligheten vid Ä enheten. VEG vegandiet

mjölkfritt
laktosfritt
under 1 g laktos/100g
innehåller inte ägg
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött
S innehåller inte svinkött
G glutenfritt



Bättre val-måltid



Ge respons om daghemsmaten!

Meny för veckorna 50–3 på daghem med skiftomsorg

Vecka 1/4	måndag 3.1	tisdag 4.1	onsdag 5.1	torsdag 6.1 Trettondagen	fredag 7.1	lördag 8.1	söndag 9.1
Frukost	Ekologisk vetegröt kornflingsgröt bärpuré rotsaksbitar	Välling på fyra sädesslag av ekologiska flingor mjukt bröd fruktklyftor	Ekologisk havregrynsgröt bärsoppa grönsaksskivor/ grönsaksklyftor	Småfranska vegetariskt pålägg kakao grönsaksskivor	Mannagrynsgröt bär fruktklyftor	Välling bröd vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Fil eller yoghurt bröd fruktklyftor
Lunch	Köttfärssoppa M G S Ä rågbröd grönsaksskivor Ekologisk frukt	Mexikansk grönsaksgryta M G potatis mjukt bröd sallad	Kyckling- och potatis- låda L G N S Ä sallad varm grönsak	SÅSMAT PÅ HUSETS VIS inklusive energitillbehör och sallad	Fiskbiffar M N S Ä/ M G N S Ä majonnäsås med citron M G N S potatis sallad	Köttfärs- och grönsaksgryta sallad	Kalkon- sås mörkt ris eller potatismos sallad
Vegetarisk rätt	Rödbetspurésoppa L Ä ost	Mexikansk grönsaksgryta M G	Grönsaks- och kikärtsfrestelse L G Ä	Bön- och grönsakssås L G Ä	Vegepinningar M Ä VEG	Grönsaksrisotto med kikärter	Bön- och grönsaks- gryta med ost
Mellanmål	Fruktkvarg tunnbröd	Korngrynsgröt av ekologiska gryn och bärpuré	På husets vis (t.ex. fylld smörgås, färsckbit)	Sojabolognesepizza fruktklyftor	Knackkorvsgömma rotsaksklyftor	Husets bulle eller bärpaj rotsaksbitar	Rispirog ost grönsaksklyftor
Middag	Grönsaksbiffar sås potatis sallad	Köttsoppa bröd grönsaksskivor	Grönsakslasagnette sallad	Kycklingfärsbiffar sås stekta potatis sallad	Spenatsoppa ägghalva husets bröd	PÅ HUSETS VIS LÅDRÄTT	Ugnsfisk potatis sallad
Kvällsmål	Bröd tonfiskpålugg grönsaksskivor	Ugnsomelett bröd rotsaksbitar	Naturell ekologisk yoghurt med bärpuré mjukt bröd	Färsckgröt bröd rotsaksbitar	Fruktsmoothie bröd grönsaksskivor	Småfranska ost grönsaksskivor	Gröt på husets vis bärpuré





Ge respons om daghemsmaten!

Meny för veckorna 50–3 på daghem med skiftomsorg

Vecka 2/5	måndag 10.1	tisdag 11.1	onsdag 12.1	torsdag 13.1	fredag 14.1	lördag 15.1	söndag 16.1
Frukost	Ekologisk havregrynsgrot fruktpuré juice	Vetevälling av ekologiska flingor tunnbröd grönsaksklyftor	Ekologisk kornflingsgrot bärpuré Fruktklyftor	Småfranska ost rotsaksbitar	Ekologisk grot på fyra sädeslag bärpuré grönsaksklyftor	Fil/yoghurt bröd rotsaksklyftor	Gröt fruktpuré
Lunch	Lasagnette med regnbågslax L N S Ä sallad varm grönsak	Grönsakspurésoppa L G Ä tillbehör av ekologisk tofu och majs M G Ä VEG rågbröd grönsaksskivor Bärpaj M	Köttfärsås M S Ä mörk pasta sallad	Nudelwok med grönsaker och Beanit M sallad småfranska	Kycklingfärsbiffar/stång M G N S Ä tomatsås L G N S Ä ris med grönsaker sallad	Griskötts- och grönsaks-sås potatis/korn sallad	Fiskfärsbiffar sås gratinerad potatis sallad
Vegetarisk rätt	Rotsaks- och linslasagnette L N S Ä	Grönsakspurésoppa L G Ä tillbehör av ekologisk tofu och majs M G Ä VEG	Ärtkross-bolognese M G Ä VEG	Nudelwok med grönsaker och Beanit M	Grönsaksbiffar M G Ä VEG	Rotsakslandets grönsaksgryta	Grönsaksbiffar
Mellanmål	Fruktkräm mjukt bröd ost	Skink- eller grönsakssnurra/bröd kallskuret, rotsaksbitar	Grönsaksbullar dippgrönsaker dippsås	Risgrynsgrot bär	Naturell ekologisk yoghurt bärpuré mjukt bröd	Husets pirog/paj (t.ex. köttfärs- och grönsakspaj med rågbotte) färskbit	Bröd kallskuret grönsaksskivor
Middag	Köttssoppa bröd grönsaksskivor	Bolognesesås mörk pasta eller potatis, sallad	Sej- och regnbågslax-sås potatis, sallad	Kycklingrisotto sallad	Fisksoppa rågbröd grönsaksskivor	Kalkonfrestelse sallad	Grönsakspurésoppa bröd ost
Kvällsmål	Småfranska ost frukt	Gröt med fruktpuré	Tunnbröd pålägg med örter rotsaksbitar	Morotsplättar med rårörda lingon, grynost/ägg	Fruktkvarv bröd	Gröt/Välling saftsoppa bröd	Frukt- eller bär yoghurt bröd rotsaksbitar

Helsinki
Helsingfors

Palvelukeskus
Helsinki

Vid varje måltid serveras dessutom knäckebröd, vegetabiliskt margarin och M måltidsdryck (fettfri mjölk/ fettfri surmjölk/vatten).
Daghemmen finns på nivå 3 enligt programmet Stegvis mot eko. Ändringar LL i produkter och lämpligheten är möjliga. Kontrollera alltid lämpligheten vid Ä enheten.
VEG vegandiet

mjölkfritt
L laktosfritt
under 1 g laktos/100g
Ä innehåller inte ägg
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött
S innehåller inte svinkött
G glutenfritt



Bättre val-måltid



Ge respons om daghemsmaten!

Meny för veckorna 50–3 på daghem med skiftomsorg

Vecka 3/6	måndag 17.1	tisdag 18.1	onsdag 19.1	torsdag 20.1	fredag 21.1	lördag 22.1	söndag 23.1
Frukost	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 bårsoppa	Bröd kallskuret grönsaksskivor
Lunch	Kebabsås M G S Ä naturell yoghurt L G Ä mörkt ris eller fullkornsris sallad	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 rågröd Ekologisk frukt	Kycklingcurry L G N S Ä mörkt ris eller fullkornsris sallad	Köttfärs- och spaghetigrätäng sallad	Fisk i ostsås potatis sallad
Vegetarisk rätt	Indisk linsgryta M G Ä VEG naturell yoghurt L G Ä	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
Mellanmål	Fruktgröt fruktbitar	Grönsakspaj fruktklyftor	Fruktdryck av ekologisk surmjölk rågröd, grönsaksklyftor	Morotspannkaka eller pannkaka rårörda bär	Fiskburgare av rågröd	På husets vis (2–3 produkter, t.ex. fullkornsflingor, råkost)	Yoghurt eller fil bröd frukt
Middag	Grönsakspyttipanna med Pulled havre sallad	Kalops potatis sallad	Regnbågslaxsås potatismos sallad	Köttmakaroni-låda sallad	Knackkorvssoppa bröd på husets vis	Vegetarisk pizza sallad	Kycklingsoppa tunnbröd
Kvällsmål	Bärkvarg bröd	Bröd kallskuret grönsaksskivor	Rågruta eller småfranska, vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Bärgröt bär	Fruktpaj rotsaksbitar	Bröd ost fruktklyftor	Gröt eller välling bröd saftsoppa

