



Ge respons om daghemmets mat

Skiftesdaghemmens matsedel veckorna 7-12

Vecka 7/1	MÅNDAG 10.2.	TISDAG 11.2.	ONSDAG 12.2.	TORSDAG 13.2.	FREDAG 14.2.	LÖRDAG 15.2.	SÖNDAG 16.2.
<b>Morgon-mål</b>	Ekologisk havregröt bärpuré grönsaksskivor	Rågvälling av ekologiska flingor fruktklyftor	Veteogröt av ekologiska flingor fruktpuré	Rågbröd leverkorv kakao rotsaksbitar	Ekologisk välling av fyrcornsflingor mjukt bröd fruktklyftor	Bröd, pålägg grönsaksskivor kakao	Gröt bårsoppa
<b>Lunch</b>	Tonfisk-pastaform L N S Ä sallad	Kalkon-rotsaks-soppa grönsaksskivor rågbröd  Äppel-smulpaj av havre M Ä VEG vaniljsås L G Ä	Spenatplättar L potatismos L G Ä lingonkross ägg sallad mjukt bröd Ispinne	Köttfärs-potatismosform L G S Ä sallad	Broilercurry L G N S Ä mörkt eller fullkornsrissallad	Fiskfärsgräddfilssås potatismos sallad	Köttfärs-grönsaksgryta sallad
<b>Vegetarisk rätt</b>	Härkismakaronilåda L Ä	Paprikapurésoppa M G Ä VEG grynost L G Ä	Spenatplättar L	Grönsaks-potatismosform (soja) M G Ä VEG	Grönsaks-quorncurry L G	Grönsaksfärs eller grönsaksbiffar	Kikärt-grönsaksrisotto
<b>Mellan-mål</b>	Fruktsallad mjukt bröd	Morotspirog bredbart äggpålägg grönsaksskivor / -klyftor	Ekologisk yoghurt naturell och bärpuré mjukt bröd	Lingonvispgröt eller bärgröt av råg bär	Potatistunnbröd ost rotsaksbitar	Fruktkvarg bröd	PÅ HUSETS VIS (t.ex. tunnbröd, pålägg och frukt)
<b>Middag</b>	Broilersås mörkt eller fullkornsrissallad	Italiensk ugnsfisk potatis sallad	Korvsoppa M G Ä bröd grönsaksskivor	Grönsakspurésoppa bröd pålägg	Sjömansbiff sallad	Regnbågslaxsås mörkt ris sallad	Broilersoppa bröd
<b>Kvälls-mål</b>	Bärkräm bröd	Fruktsshake eller -smoothie bröd	Semla, bredbart vegetariskt pålägg grönsaksskivor kakao	Gröt på husets vis saftsoppa	Rågbröd pålägg frukt	Morotspirog bredbart äggpålägg rotsaksbitar	Fil eller yoghurt bröd, pålägg fruktklyftor



Ge respons om daghemmets mat

Skiftesdaghemmens matsedel veckorna 7-12

Vecka 8/2	MÅNDAG 17.2.	TISDAG 18.2.	ONSDAG 19.2.	TORSDAG 20.2.	FREDAG 21.2.	LÖRDAG 22.2.	SÖNDAG 23.2.
<b>Morgonmål</b>	Ekologisk gröt av kornflingor fruktpuré	Havrevälling av ekologiska flingor semla fruktklyftor	Mannavälling mjukt bröd bredbart vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Tunnbröd smältost grönsaksskivor/-klyftor	Ekologisk gröt av fyrekornsflingor bär grönsaksskivor	Gröt fruktpuré	Semla eller bröd pålägg grönsaksskivor
<b>Lunch</b>	Kebabsås M G S Ä yoghurt naturell L G Ä mörkt eller fullkornsrís sallad	Härkiskasagnette L Ä mjukt bröd sallad	Ostgratinerad fisk L G N S Ä rotsaks-potatismos L G Ä sallad	Köttfärssoppa M G S Ä rågbröd grönsaksskivor Ekologisk frukt	Broilerfärsbiffar M G N S Ä tomatsås L G N S Ä vegeeris sallad	Lasagnette av köttfärs sallad	Skepparens strömmingar potatismos sallad
<b>Vegetarisk rätt</b>	Indisk linsgryta M G Ä VEG yoghurt naturell L G Ä	Härkiskasagnette L Ä	Grönsaksbullar L G Ä eller M G Ä VEG	Rödbetspurésoppa L Ä ost	Grönsaksbiffar (soja) M G Ä VEG	Vegetarisk lasagnette	Potatis-rotsaksform
<b>Mellanmål</b>	Bärkräm mjukt bröd ost	Rågbröd bredbart tonfisk pålägg rotsaksbitar	Rispirog bredbart äggpålägg rotsaksbitar	Rågbröd av ekologiska flingor eller fruktgröt fruktbitar	Knackkorvssemla fruktklyftor	Fruktkräm bröd	PÅ HUSSETS VIS eller pizza råkostportion
<b>Middag</b>	Broilerisotto sallad	Köttssoppa bröd på husets vis	Trädgårdslandets kalkongryta, mörkt ris eller potatis sallad	Sej-regnbågslaxsås potatis sallad	Spenatsoppa ägghalva bröd på husets vis	SOPPA ELLER LÅDRÄTT PÅ HUSSETS VIS	Broiler-potatislåda sallad
<b>Kvällsmål</b>	Pirog på husets vis (t.ex. rispirog) råkostportion	Gröt bårsoppa	Bärkvarg bröd	Bröd bredbart vegetariskt pålägg grönsaksskivor	KVÄLLSMÅL PÅ HUSSETS VIS råkostportion ingår	Bäryoghurt bröd	Välling bröd, ost frukt



Ge respons om daghemmets mat

Skiftesdaghemmens matsedel veckorna 7-12

Vecka 9/3	MÅNDAG 24.2.	TISDAG 25.2.	ONSDAG 26.2.	TORSDAG 27.2.	FREDAG 28.2.	LÖRDAG 29.2.	SÖNDAG 1.3.
<b>Morgonmål</b>	Ekologisk gröt av fyrkornsflingor fruktklyftor	Havrevälling av ekologiska flingor mjukt bröd grönsaksskivor	Ekologisk yoghurt naturell och mysli mjukt bröd fruktklyftor	Mannagröt bär rotsaksbitar	Vetevälling av ekologiska flingor rågbröd grönsaksklyftor	Gröt fruktpuré	Välling bröd pålägg grönsaksskivor
<b>Lunch</b>	Köttfärs-spagetti-form M S Ä sallad	Ärtsoppa M G N Ä grönsaksskivor/-klyftor rågbröd  Fastlagsbulle	Kalkon i sweet&soursås M G N S Ä mörkt eller fullkornsrissallad	Sjömansbiff M G S Ä sallad mjukt bröd	Fiskpinnar M G N S Ä eller M N S Ä tartarsås M G N S potatismos L G Ä sallad	Broilerfrestelse sallad	Köttbullar sås potatismos eller potatis sallad
<b>Vegetarisk rätt</b>	Vegetarisk spaghetti-form (soja) M Ä VEG	Vegetarisk ärtsoppa M G Ä VEG	Rotsaks-sojagryta L G Ä	Grönsaks-linsfrestelse L G Ä	Grönsaksbiffar (soja) M G Ä VEG	Grönsaksfrestelse	Grönsaksbullar
<b>Mellanmål</b>	Bärgrot bär	Husets tunnbröd äggskivor rotsaksbitar	Morotsplättar lingonkross grönsaksskivor	Fruktdryck av ekologisk surmjölk rågbröd bredbart örtpålägg	Vegetarisk pizza	Fruktsallad bröd	Ris- eller morotspirog ost rotsaksklyftor
<b>Middag</b>	Regnbågslaxsoppa bröd grönsaksskivor	Grönsaksbullar sås potatis sallad	Kål-köttfärsgröta sallad	Broiler-pastaform sallad	Vegetarisk minestrone-soppa bröd på husets vis grönsaksskivor	Katalansk ugnsfisk eller fisk på husets vis korn eller flerkornsrissallad	SOPPA PÅ HUSETS VIS
<b>Kvällsmål</b>	Rågbröd eller tunnbröd, pålägg grönsaksskivor	Fruktkvarg bröd	Semla ost grönsaksskivor	Ugnsgröt bär-soppa	Bärsmoothie bröd	Pannkaka eller plättar bärkross	Yoghurt bär bröd



Ge respons om daghemmets mat

Skiftesdaghemmens matsedel veckorna 7-12

Vecka 10/4	MÅNDAG 2.3.	TISDAG 3.3.	ONSDAG 4.3.	TORSDAG 5.3.	FREDAG 6.3.	LÖRDAG 7.3.	SÖNDAG 8.3.
<b>Morgonmål</b>	Ekologisk vetegröt bärpuré	Ekologisk välling av fyrcornsflingor mjukt bröd fruktklyftor	Ekologisk havregröt bårsoppa grönsaksskivor/-klyftor	Semla pålägg grönsaksskivor/-klyftor	Kornvälling av ekologiska flingor mjukt bröd, ost grönsaksskivor/-klyftor	Välling bröd, bredbart vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Fil eller yoghurt bröd pålägg fruktklyftor
<b>Lunch</b>	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-majonnässås M G N S potatis sallad	Broilersoppa M G N S Ä rågbröd grönsaksskivor / -klyftor Bärpirog M	Köttmakaronilåda L S Ä och M S sallad	Köttgryta med paprika potatis sallad	Kalkonsås mörkt ris eller potatismos sallad
<b>Vegetarisk rätt</b>	Sojabönasås L G Ä	Mexikansk grönsaksgryta M G	Vegepinningar M Ä VEG	Kikärt-kokossoppa M G Ä VEG	Pasta-grönsaksform (soja) L Ä	Sojastrimlor och ugnsgroönsaker	Ostig bön-grönsaksgryta
<b>Mellanmål</b>	Fruktkvarg tunnbröd	Korngröt av ekologiska gryn och bärpuré	Mjukt bröd pålägg fruktklyftor	Köttpirog / Grönsakspirog grönsaksklyftor	PÅ HUSSETS VIS (2-3 produkter t.ex. fullkornsflingor, semla, äggskivor / portionsbröd med fyllning, råkostportion)	Bakverk kakao fruktbitar	Rispirog ost grönsaksklyftor
<b>Middag</b>	Skinkrisotto sallad	Broiler-majssoppa husets bröd	Vegetarisk lasagnette sallad	Köttfärs pannpotatis sallad	Ugnsfisk potatis sallad	LÅDRÄTT PÅ HUSSETS VIS	Köttfärs-grönsaksgryta sallad
<b>Kvällsmål</b>	Bröd, bredbart tonfisk pålägg grönsaksskivor	Ugnsomelett bröd rotsaksbitar	Ekologisk yoghurt naturell och bärpuré 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 7-12

Vecka 11/5	MÅNDAG 9.3.	TISDAG 10.3. ENJOY USA!	ONSDAG 11.3. ENJOY USA!	TORSDAG 12.3. ENJOY USA!	FREDAG 13.3.	LÖRDAG 14.3.	SÖNDAG 15.3.
<b>Morgonmål</b>	Ekologisk havregröt bärpuré juice	Vetevälling av ekologiska flingor tunnbröd grönsaksklyftor	Rågvälling ekologiska flingor mjukt bröd rotsaksbitar	Mjukt bröd äggskivor grönsaksskivor	Mannagröt bärpuré	Fil / Yoghurt bröd rotsaksklyftor	Gröt frukturé
<b>Lunch</b>	Köttbullar M Ä och M S Ä brunsås L N S Ä potatismos L G Ä sallad	Majschowder med kyckling L G N S Ä frukt-klyftor mjukt bröd Banan- och chokladshake L G Ä	Mac&cheese L N S Ä Härkisgryta M G Ä VEG sallad	Hamburgare L	Knackkorvsås M Ä potatis sallad	Köttfärs-potatismos-låda sallad	Gris-grönsakssås potatis / korn sallad
<b>Vegetarisk rätt</b>	Falafelbullar (kikärt) M G Ä VEG / M G	Batat- och potatis-puré-soppa L G Ä	Mac&cheese L N S Ä Härkisgryta M G Ä VEG	Vegetarisk hamburgare L	Sojaknackkorvsås M G Ä VEG	Grönsaks-potatismoslåda	Trädgårdsländets grönsaksgryta
<b>Mellanmål</b>	Ekologisk yoghurt naturell bärpuré mjukt bröd	Rågbröd bredbart tonfisk pålägg grönsaksskivor	Semla pålägg grönsaksskivor	Risgrynsgröt och bär	Fruktkräm mjukt bröd ost	Husets pirog (t.ex. köttfärs-grönsaks-pirog i rågdeg) råkostportion	Bröd pålägg grönsaksskivor
<b>Middag</b>	Sej-regnbågslaxsås rotsaks-potatismos sallad	Bolognesesås mörk pasta eller potatis sallad	Broilerpizza sallad	Grönsaksbullar gräddfilssås Klyftpotatis dippgrönsaker	PÅ HUSETS VIS	Grönsakspurésoppa bröd ost	Kalkonfrestelse sallad
<b>Kvällsmål</b>	Semla ost frukt	Gröt och frukturé	Tunnbröd bredbart örtpålägg rotsaksbitar	Morotsplättar lingonkross grynost / ägg	Fruktkvarv bröd	Gröt / Välling saftsoppa bröd	Frukt- eller bäryoghurt bröd rotsaksbitar



Ge respons om daghemmets mat

Skiftesdaghemmens matsedel veckorna 7-12

Vecka 12/6	MÅNDAG 16.3.	TISDAG 17.3.	ONSDAG 18.3.	TORSDAG 19.3.	FREDAG 20.3.	LÖRDAG 21.3.	SÖNDAG 22.3.
<b>Morgonmål</b>	Korngröt av ekologiska flingor fruktpuré	Havrevälling eller rågröt av ekologiska flingor mjukt bröd grönsaksskivor	Mannagröt bärpuré	Semla ost kakao rotsaksbitar	Rågvälling av ekologiska flingor mjukt bröd grönsaksskivor	Gröt bårsoppa	Bröd pålägg grönsaksskivor kakao
<b>Lunch</b>	Köttfärssås M S Ä mörk pasta eller PÅ HUSETS VIS sallad	Broiler-potatislåda L G N S Ä 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
<b>Vegetarisk rätt</b>	Ärtkrossbolognese M G Ä VEG eller PÅ HUSETS VIS	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
<b>Mellanmål</b>	Mjukt bröd pålägg frukt-klyftor	Fruktgröt fruktbitar	Körbärskräm Rågbröd äggskivor grönsaksskivor /-klyftor	Morotspannkaka eller pannkaka bärkross	PÅ HUSETS VIS (t.ex. grönsaks-frukt-fat, dipsås, bröd)	Pizza	Yoghurt eller fil bröd frukt
<b>Middag</b>	Vegetarisk pyttipanna, ägg sallad	Knackkorvsoppa bröd på husets vis Pepparkaksdelikatess	Regnbågslaxsås potatismos sallad	Köttmakaronilåda sallad	Fisk i ostsås potatis sallad	Köttfärs-spagetti-form sallad	Broilersoppa tunnbröd
<b>Kvällsmål</b>	Fruktgröt fruktbitar	PÅ HUSETS VIS	Bärkvarg bröd	Rågruta eller semla bredbart vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Fruktpirog rotsaksbitar	Bröd ost frukt-klyftor	Gröt eller välling bröd saftsoppa