

Vegansk meny för daghemmen hösten 2021  
Med förbehåll för ändringar

Vecka 1  
vecka 32, 38,  
44, 50

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

<b>Frukost</b>	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré rotsaksklyftor	Rågbröd grönsaksskivor varm choklad på sojadryck rotsaksbitar	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré fruktklyftor	Ekologisk vetegröt fruktpuré grönsaksklyftor	Sojayoghurt med müsli mjukt bröd
<b>Vegetarisk rätt</b> <b>veganskt</b>	Grönsaksrisotto (bönor, kikärter) M G Ä VEG sallad	Kikärtssoppa med kokos M G Ä VEG grönsaksskivor rågbröd  Sojayoghurt med bär M G Ä VEG	Grönsaksbiffar M G Ä VEG potatis sås M G Ä VEG sallad	Rotsaksragu med ärtkross M G Ä VEG mörkt ris eller fullkornsris sallad	Grönsaksfrestelse med linser M G Ä VEG sallad varm grönsak
<b>Mellanmål</b>	Bärgröt bär	Fruktsallad mjukt bröd grönsaksskivor	Mjukt bröd skivade grönsaker	Tunnbröd grönsaksskivor rotsaksbitar	På husets vis (t.ex. grönsaks- och fruktallrik, dipsås, bröd)

Vegansk meny för daghemmen hösten 2021  
Med förbehåll för ändringar

Vecka 2  
vecka 33, 39,  
45, 51

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

<b>Frukost</b>	Ekologisk gröt på fyra sädeslag fruktpuré grönsaksskivor/-klyftor	Småfranska skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Mannagrynsvälling på sojadryck mjukt bröd vegetariskt pålägg skivade grönsaker/grönsaksklyftor	Sojayoghurt bärpuré mjukt bröd rotsaksbitar	Ekologisk gröt på fyra sädeslag bär
<b>Vegetarisk rätt</b>	Bön- och grönsaks-sås	Grönsaksrisotto (bönor, kikärtor)	Grönsaksbullar	Vegetarisk ärtsoppa	Spenatplättar
<b>veganskt</b>	M G Ä VEG mörkt ris eller fullkornsris sallad	M G Ä VEG sallad	M G Ä VEG potatis- och rotsaksmos M G Ä VEG sallad	M G Ä VEG mjukt bröd grönsaksskivor Pannkaka M G Ä VEG rårörda bär	M G Ä VEG potatismos M G Ä VEG rårörda lingon mjukt bröd sallad
<b>Mellanmål</b>	Bärkräm mjukt bröd grönsaksskivor	Fruktsmoothie på sojayoghurt fruktklyftor	Rågbröd grönsaksskivor	Fruktgröt fruktbitar	Sojacksonkorvsgömma rotsaksbitar

Vid varje måltid serveras dessutom knäckebröd, vegetariskt bredbart fett och måltidsdryck (sojadryck).

Med förbehåll för produkt- och lämplighetsändringar. Kontrollera alltid lämpligheten vid enheten.

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

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

Vegansk meny för daghemmen hösten 2021  
Med förbehåll för ändringar

Vecka 3  
vecka 34, 40,  
52

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Frukost</b>	Ekologisk gröt på kornflingor bärpuré grönsaksskivor/ grönsaksklyftor	Ekologisk rågflingsgröt fruktpuré fruktklyftor	Sojayoghurt med bärpuré mjukt bröd grönsaksskivor	Mjukt bröd skivade grönsaker/grönsaksklyftor	Mannagrynsgröt på sojadryck bär rotsaksbitar
<b>Vegetarisk rätt</b> <b>veganskt</b>	Grönsakspyttipanna med pulled havre M Ä VEG  varm grönsak sallad	Spenatsoppa M G Ä VEG rågbröd skivade grönsaker Sojayoghurt med fruktpuré M G Ä VEG	Grönsakskorma med ekologisk tofu M G Ä VEG potatis  sallad	Grönsaksrisotto med bönor M G Ä VEG mjukt bröd sallad	Grönsaksbiffar (soja) M G Ä VEG  sallad
<b>Mellanmål</b>	Bärgröt bär	mjukt bröd vegetariskt pålägg fruktklyftor	Tunnbröd eller morotspannkaka rårörda lingon rotsaksbitar	Bärsmoothie på sojayoghurt rågbröd fruktklyftor	På husets vis (t.ex. grönsaks- och frukttallrik, dipsås, fullkornsflingor)

Vegansk meny för daghemmen hösten 2021  
Med förbehåll för ändringar

Vecka 4  
vecka 35, 41,  
47

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Frukost</b>	Ekologisk vetegröt bärpuré rotsaksbitar	Gröt på fyra sädeslag av ekologiska flingor mjukt bröd fruktklyftor	Ekologisk havregrynsgröt bärsoppa skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Småfranska vegetariskt pålägg varm choklad på sojadryck grönsaksskivor	Mannagrynsgröt på sojadryck bär fruktklyftor
<b>Vegetarisk rätt</b> <b>veganskt</b>	Knackkorvsås med sojacksonackkorv M G Ä VEG potatis sallad	Grönsakskorma med ekologisk tofu M G Ä VEG potatis rågbröd sallad	Grönsaksfrestelse med kikärter M G Ä VEG potatis sallad	Rödbetspurésoppa M Ä VEG ekologisk tofu rågbröd grönsaksskivor  Ekologisk frukt	Vegepinningar M Ä VEG potatis sallad
<b>Mellanmål</b>	Sojayoghurt med fruktpuré tunnbröd	Korngrönsgröt av ekologiska gryn med bärpuré	På husets vis (2–3 produkter, t.ex. bröd, skivade grönsaker/fylld smörgås, färsbit)	Tunnbröd eller Vegetarisk pizza skivade grönsaker fruktklyftor	Mjukt bröd skivade grönsaker fruktklyftor

Vegansk meny för daghemmen hösten 2021  
Med förbehåll för ändringar

Vecka 5  
vecka 36, 42,  
48

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

<b>Frukost</b>	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré juice	Vetegröt av ekologiska flingor tunnbröd grönsaksklyftor	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré fruktklyftor	Småfranska grönsaksskivor rotsaksbitar	Ekologisk gröt på fyra sådeslag bärpuré grönsaksklyftor
<b>Vegetarisk rätt</b> <b>veganskt</b>	Bolognese med ärtkross M G Ä VEG mörk pasta sallad	Grönsakspurésoppa M G Ä VEG tillbehör av majs och ekologisk tofu M G Ä VEG rågbröd grönsaksskivor Bakelse	Pastagrätäng med grönsaker och linser M Ä VEG småfranska sallad varm grönsak	Grönsaksrisotto M G Ä VEG småfranska sallad	Grönsaksbiffar M G Ä VEG ris med grönsaker sås sallad
<b>Mellanmål</b>	Fruktkräm mjukt bröd grönsaksskivor	Grönsaksspiral eller mjukt bröd, grönsaksskivor rotsaksbitar	Grönsaksbullar dippgrönsaker dippsås	Risgrynsgröt med bär	Sojayoghurt bärpuré mjukt bröd

Vegansk meny för daghemmen hösten 2021  
Med förbehåll för ändringar

Vecka 6 vecka 37, 43, 49	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Frukost</b>	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré rotsaksbitar	Havregrynsgröt på ekologiska flingor eller färskgröt av sojayoghurt och ekologiska flingor, mjukt bröd, skivade grönsaker	Mannagrynsgröt på soja-dryck bärpuré	Mjukt bröd vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Ekologisk gröt på fyra sädeslag bärpuré mjukt bröd grönsaksskivor
<b>Vegetarisk rätt</b> <b>veganskt</b>	Indisk linsgryta M G Ä VEG sojayoghurt mörkt ris eller fullkornsriss sallad	Grönsaks- och bön- risotto M G Ä VEG sallad	Grönsaksbullar M G Ä VEG sås mjukt bröd potatis sallad	Grönsakssoppa med linser M G Ä VEG grönsaksskivor rågbröd  Ekologisk frukt	Sås på bondbönekross M G Ä VEG mörkt ris eller fullkornsriss sallad
<b>Mellanmål</b>	Fruktgröt fruktbitar	Mjukt bröd grönsaksskivor rotsaksbitar	Fruktdryck av sojayoghurt, rågbröd skivade grönsaker/grönsaksklyftor	Morots- pannkaka rårörda bär	Vegetarisk burgare