

Vegansk meny för daghem våren 2020
Med förbehåll för ändringar

Vecka 1 vecka 1, 7, 13, 19	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk havregrynsgröt bärpuré grönsaksklyftor	Råggröt av ekologiska flingor fruktlyftor	Vetegröt av ekologiska veteflingor fruktpuré skivade grönsaker/grönsaksklyftor	Rågbröd skivade grönsaker varm choklad på sojadryck rotsaksbitar	Gröt på fyra sädeslag av ekologiska flingor mjukt bröd bärpuré
Vegetarisk rätt veganskt	Grönsaksrisotto (bönor, kikärter) M G Ä VEG sallad	Paprikapurésoppa med ekologisk tofu M G Ä VEG skivade grönsaker rågbröd Äpplen i ugn med havregryn M Ä VEG	Sojabolognese M G Ä VEG potatis mjukt bröd sallad	Potatismosgratäng med grönsaker (soja) M G Ä VEG sallad	Grönsakskorma med ekologisk tofu M G Ä VEG mörk pasta sallad
Mellanmål	Fruktsallad mjukt bröd	Mjukt bröd skivade grönsaker rotsaksbitar	Sojayoghurt och bärpuré	Lingongröt, vispad, eller gröt på bär och råg med bär	Tunnbröd skivade grönsaker/ grönsaksklyftor

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

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

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

N innehåller inte nötkött
F innehåller inte fläskkött
G glutenfri, passar
celiakidiet

Vegansk meny för daghem våren 2020
Med förbehåll för ändringar

Vecka 2 vecka 2, 8, 14, 20	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk korngrynsgröt fruktpuré	Havregrynsgröt av ekologiska flingor småfranska fruktklyftor	Mannagrynsvälling på sojadryck mjukt bröd vegetariskt bredbart fett skivade grönsaker/grönsaksklyftor	Tunnbröd skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Ekologisk gröt på fyra sädesslag bär
Vegetarisk rätt veganskt	Indisk lins gryta M G Ä VEG mörkt ris eller fullkornsrís sallad	Potatismosgratäng med grönsaker (soja) M G Ä VEG mjukt bröd sallad	Grönsaksbullar M G Ä VEG mjukt bröd potatis M G Ä VEG sallad	Paprikapurésoppa med ekologisk tofu M G Ä VEG rågbröd skivade grönsaker Ekologisk frukt	Grönsaksbiffar M G Ä VEG ris med grönsaker sallad
Mellanmål	Bärkräm mjukt bröd skivade grönsaker	Rågbröd vegetariskt bredbart fett skivade grönsaker/grönsaksklyftor	Mjukt bröd skivade grönsaker rotsaksbitar	Färskröt av sojayoghurt och av ekologiska flingor eller Fruktgröt fruktbitar	Småfranska med vegepinne fruktklyftor

Vegansk meny för daghem våren 2020
Med förbehåll för ändringar

Vecka 3 vecka 3, 9, 15, 21	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk gröt på fyra sädesslag fruktpuré skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Havregrynsgröt av ekologiska flingor mjukt bröd rotsaksbitar	Sojayoghurt med müsli mjukt bröd skivade grönsaker	Mannagrynsgröt på sojadryck bär	Vetebröd av ekologiska flingor rågbröd skivade grönsaker/grönsaksklyftor
Vegetarisk rätt veganskt	Grönsaksgratäng med spaghetti (soja) M Ä VEG sallad	Grönsakspurésoppa M G Ä VEG tillbehör av ekologisk tofu och majs M G Ä VEG rågbröd skivade grönsaker Fruktsmoothie på sojadryck	Grönsaksgröta med soja M G Ä VEG mörkt ris eller fullkornsris sallad	Grönsaksfrestelse med linser M G Ä VEG sallad	Grönsaksbiffar (soja) M G Ä VEG potatis sallad
Mellanmål	Bärgrot bär	Husets tunnbröd skivade grönsaker rotsaksbitar	Tunnbröd rotsaksbitar	Fruktsmoothie på sojadryck rågbröd skivade grönsaker	Sojayoghurt med rårörda bär

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

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

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

N innehåller inte nötkött
F innehåller inte fläskkött
G glutenfri, passar
celiakidiet

Vegansk meny för daghem våren 2020
Med förbehåll för ändringar

Vecka 4 vecka 4, 10, 16, 22	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk vetegröt bärpuré	Gröt på fyra sädeslag av ekologiska flingor bärpuré skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Ekologisk havregrynsgröt bärsoppa skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Småfranska vegetariskt bredbart fett varm choklad på sojadryck rotsaksbitar	Korngrynsgröt av ekologiska flingor mjukt bröd skivade grönsaker fruktklyftor
Vegetarisk rätt veganskt	Sojabönssås M G Ä VEG mörk pasta sallad	Grönsakskorma med ekologisk tofu M G Ä VEG mörkt ris eller fullkornsris rågbröd sallad	Vegepinnar M Ä VEG potatis sallad	Vegetarisk ärtsoppa M G Ä VEG rågbröd skivade grönsaker Ekologisk frukt	Grönsaksgratäng med spaghetti (soja) M Ä VEG sallad
Mellanmål	Sojayoghurt med fruktpuré tunnbröd	Korngrynsgröt av ekologiska gryn med bärpuré	Tofupaj grönsaksklyftor	Mjukt bröd skivade grönsaker fruktklyftor	På husets vis (2–3 produkter, t.ex. bröd eller småfranska, skivade grönsaker/smörgås, färsckbit)

Vegansk meny för daghem våren 2020
Med förbehåll för ändringar

Vecka 5 vecka 5, 11, 17	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré	Vetegröt av ekologiska flingor tunnbröd grönsaksklyftor	Mjukt bröd skivade grönsaker rotsaksbitar	Råggröt av ekologiska flingor mjukt bröd rotsaksbitar	Mannagrynsgröt på sojadryck bärpuré
Vegetarisk rätt veganskt	Falafel (kikärter) M G Ä VEG potatis sallad	Grönsakspurésoppa M G Ä VEG rågbröd skivade grönsaker Sojayoghurt med bärpuré	Nudelwok med bondbönor M Ä VEG sallad	Grönsaksrisotto (bönor, kikärter) M G Ä VEG småfranska sallad	Knackkorvsås av sojaknackkorv M G Ä VEG potatis sallad
Mellanmål	Sojayoghurt med bärpuré mjukt bröd	Rågbröd vegetariskt bredbart fett skivade grönsaker	Sojayoghurt med bärpuré	Småfranska skivade grönsaker rotsaksbitar	Fruktkräm mjukt bröd skivade grönsaker

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

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

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

N innehåller inte nötkött
F innehåller inte fläskkött
G glutenfri, passar
celiakidiet

Vegansk meny för daghem våren 2020
Med förbehåll för ändringar

Vecka 6 vecka 6, 12. 18	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk korngrynsgröt fruktpuré	Havregrynsgröt av ekologiska flingor eller färsgröt av sojayoghurt och ekologiska flingor, mjukt bröd, skivade grönsaker	Mannagrynsgröt på sojadryck bärpuré	Småfranska skivade grönsaker varm choklad på sojadryck rotsaksbitar	Råggröt av ekologiska flingor mjukt bröd skivade grönsaker
Vegetarisk rätt veganskt	Bolognese med ärtkross M G Ä VEG mörk pasta sallad	Grönsaksrisotto med bönor M G Ä VEG sallad	Grönsaksbullar M G Ä VEG mjukt bröd potatis sallad	Linssoppa M G Ä VEG skivade grönsaker rågbröd Ekologisk frukt	Grönsakskorma med ekologisk tofu M G Ä VEG mörkt ris eller fullkornsris sallad
Mellanmål	Mjukt bröd skivade grönsaker fruktklyftor	Fruktgröt fruktbitar	Rågbröd, vegetariskt bredbart fett, juice, skivade grönsaker/grönsaksklyftor	På husets vis (t.ex. grönsaks- och frukttallrik, dippsås, bröd)	Sojayoghurt med rårörda bär