

Vegansk meny för daghem våren 2021
Med förbehåll för ändringar

Vecka 1 vecka 2, 8, 14, 20	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk havregrynsgröt bärpuré grönsaksklyftor	Ekologisk vetegröt fruktpuré fruktklyftor	Sojayoghurt med müsli mjukt bröd	Rågbröd skivade grönsaker varm choklad på sojadryck rotsaksbitar	Fruktris mjukt bröd fruktklyftor
Vegetarisk rätt veganskt	Grönsaksrisotto (bönor, kikärtor) M G Ä VEG sallad	Kikärtssoppa med kokos M G Ä VEG skivade grönsaker rågbröd Sojayoghurt med fruktpuré M G Ä VEG	Spenatplättar M G Ä VEG potatismos M G Ä VEG rårörda lingon mjukt bröd sallad	Grönsakskorma med ekologisk tofu M G Ä VEG mörkt ris eller fullkornsriss sallad	Grönsaksfrestelse med linser M G Ä VEG sallad
Mellanmål	Fruktsallad mjukt bröd	Mjukt bröd skivade grönsaker rotsaksbitar	Vispgröt bär	På husets vis (t.ex. grönsaks- och frukttallrik, dippsås, bröd)	Tunnbröd skivade grönsaker rotsaksbitar

Vegansk meny för daghem våren 2021
Med förbehåll för ändringar

Vecka 2 vecka 3, 9, 15, 21	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk kornflingsgröt fruktpuré	Tunnbröd skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Mannagrynsvälling på sojadryck mjukt bröd vegetariskt pålägg skivade grönsaker/grönsaksklyftor	Sojayoghurt bärpuré mjukt bröd rotsaksbitar	Ekologisk gröt på fyra sädeslag bär
Vegetarisk rätt veganskt	Indisk linsgryta M G Ä VEG sojayoghurt mörkt ris eller fullkornsris sallad	Grönsaksrisotto (bönor, kikärtor) M G Ä VEG sallad	Grönsaksbullar M G Ä VEG mjukt bröd potatis- och rotsaksmos M G Ä VEG sallad	Kikärtssoppa med kokos M G Ä VEG rågbröd skivade grönsaker Ekologisk frukt	Grönsaksbiffar M G Ä VEG ris med grönsaker sallad
Mellanmål	Bärkräm mjukt bröd skivade grönsaker	Färsgröt av ekologiska flingor på sojayoghurt eller fruktgröt fruktbitar	Sojacksonkorvsgömma rotsaksbitar	Fruktsmoothie på sojayoghurt frukt-klyftor	Rågbröd skivade grönsaker husets saft

Vegansk meny för daghem våren 2021
Med förbehåll för ändringar

Vecka 3 vecka 4, 10, 16, 22	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk gröt på fyra sädeslag fruktpuré skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Mannagrynsgröt på sojadryck bär rotsaksbitar	Sojayoghurt med bärpuré mjukt bröd skivade grönsaker	Havregrynsgröt av ekologiska flingor mjukt bröd rotsaksbitar	Småfranska skivade grönsaker/grönsaksklyftor
Vegetarisk rätt veganskt	Grönsaks- och potatis- moslåda (soja) M G Ä VEG sallad	Grönsaks- purésoppa M G Ä VEG tillbehör av ekologisk tofu och majs M G Ä VEG rågbröd skivade grönsaker Husets bakverk	Rotsaksgryta med soja M G Ä VEG mörkt ris eller fullkornsris sallad	Grönsaks- och kikärtsfrestelse M G Ä VEG sallad	Grönsaksbiffar (soja) M G Ä VEG potatis sallad
Mellanmål	Vispgröt bär	mjukt bröd vegetariskt pålägg fruktlyftor	Tunnbröd eller spenatpannkaka rotsaksbitar	Fruktdryck på sojayoghurt rågbröd fruktlyftor	På husets vis (t.ex. grönsaks- och fruktallrik, dippsås, fullkornsflingor)

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 daghem våren 2021
Med förbehåll för ändringar

Vecka 4 vecka 5, 11, 17	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	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 rotsaksbitar	Ris- och äppelgröt mjukt bröd rotsaksbitar
Vegetarisk rätt veganskt	Bön- och grönsaks- sås M G Ä VEG mörk pasta sallad	Grönsakskorma med ekologisk tofu M G Ä VEG potatis rågbröd sallad	Vegepinnar M Ä VEG potatis sallad	Vegetarisk ärtsoppa M G Ä VEG rågbröd skivade grönsaker Ekologisk frukt	Grönsaksrisotto (bönor, kikärtor) M G Ä VEG sallad
Mellanmål	Sojayoghurt med fruktpuré tunnbröd	Korngrynsgröt av ekologiska gryn med bärpuré	Tunnbröd eller Vegetarisk pizza skivade grönsaker fruktklyftor	På husets vis (2–3 produkter, t.ex. bröd, skivade grönsaker/fyllt smörgås, färsckbit)	Mjukt bröd skivade grönsaker fruktklyftor

Vegansk meny för daghem våren 2021
Med förbehåll för ändringar

Vecka 5 vecka 6, 12, 18	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré juice	Vetegröt av ekologiska flingor tunnbröd grönsaksklyftor	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré fruktklyftor	Råggröt av ekologiska flingor mjukt bröd rotsaksbitar	Mjukt bröd skivade grönsaker
Vegetarisk rätt veganskt	Falafel (kikärter) M G Ä VEG potatis sallad	Grönsakspurésoppa M G Ä VEG tillbehör av majs och ekologisk tofu M G Ä VEG rågbröd skivade grönsaker Sojayoghurt med bärpuré	Nudelwok med bondböner M Ä VEG sallad	Grönsaks- och bön- risotto M G Ä VEG småfranska sallad	Knackkorvsås av sojaknackkorv M G Ä VEG potatis sallad
Mellanmål	Fruktkräm mjukt bröd skivade grönsaker	Sojayoghurt bärpuré mjukt bröd	Risgrynsgröt med bär	Småfranska skivade grönsaker fruktklyftor	Grönsaksbullar dippgrönsaker dippsås

Vegansk meny för daghem våren 2021
Med förbehåll för ändringar

Vecka 6 vecka 7, 13. 19	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré rotsaksbitar	Havregrynsgröt på ekologiska flingor eller färskgröt av sojayoghurt och ekologiska flingor, mjukt bröd, skivade grönsaker	Mannagrynsgröt på soja- dryck bärpuré	Småfranska skivade grönsaker varm choklad på sojadryck rotsaksbitar	Råggröt av ekologiska flingor mjukt bröd skivade grönsaker
Vegetarisk rätt veganskt	Ärtkross- bolognese M G Ä VEG mörk pasta sallad	Grönsaks- och bön- risotto M G Ä VEG sallad	Grönsaksbullar M G Ä VEG mjukt bröd potatis sallad	Grönsakssoppa med linser M G Ä VEG skivade grönsaker rågbröd	Grönsakskorma med ekologisk tofu M G Ä VEG potatis sallad
				Ekologisk frukt	
Mellanmål	Fruktgröt fruktbitar	Mjukt bröd skivade grönsaker rotsaksbitar	Bärsmoothie på sojayoghurt, rågbröd skivade grönsaker/grönsaksklyftor	Sojayoghurt med rårörda bär	Vegetarisk burgare

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

Med förbehåll för produkt- och
lämplighetsändringar.
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