

Vegansk meny för daghemmen hösten 2020
Med förbehåll för ändringar

Vecka 1
vecka 31,
37, 43, 49

	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 fullkornsris sallad	Grönsaksfrestelse med linser M G Ä VEG sallad
Mellanmål	Fruktsallad mjukt bröd	Mjukt bröd skivade grönsaker rotsaksbitar	Bärgröt bär	På husets vis (t.ex. grönsaks- och frukttallrik, dippsås, bröd)	Tunnbröd skivade grönsaker rotsaksbitar

Vegansk meny för daghemmen hösten 2020
Med förbehåll för ändringar

Vecka 2
vecka 32,
38, 44, 50

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk gröt på kornflingor fruktpuré	Tunnbröd skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Mannagrynsvälling på sojadryck mjukt bröd vegetabiliskt margarin skivade grönsaker/grönsaksklyftor	Sojayoghurt bärpuré mjukt bröd rotsaksbitar	Ekologisk gröt på fyra sädesslag bär
Vegetarisk rätt veganskt	Indisk lins-gryta 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	Färskröt av ekologiska flingor på sojayoghurt eller fruktgröt fruktbitar	Sojacksonkorvgömma rotsaksbitar	Fruktsmoothie på sojayoghurt fruktklyftor	Rågbröd skivade grönsaker husets saft

Vegansk meny för daghemmen hösten 2020
Med förbehåll för ändringar

Vecka 3
vecka 33,
39, 45, 51

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk gröt på fyra sädesslag fruktpuré skivade grönsaker/ grönsaksklyftor	Mannagrynsgröt på sojadyck bär rotsaksbitar	Sojayoghurt med müsli mjukt bröd skivade grönsaker	Havregrynsgröt av ekologiska flingor mjukt bröd rotsaksbitar	Småfranska skivade grönsaker/grönsaksklyftor
Vegetarisk rätt veganskt	Grönsaks- och potatissoslåda (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	Bärgrot bär	mjukt bröd vegetabiliskt margarin fruktklyftor	Tunnbröd eller spenatpannkaka rotsaksbitar	Fruktdryck på sojayoghurt rågbröd fruktklyftor	På husets vis (t.ex. grönsaks- och frukttallrik, dippsås, fullkornsflingor)

Vegansk meny för daghemmen hösten 2020
Med förbehåll för ändringar

Vecka 4
vecka 34,
40, 46, 52

	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 vegetabiliskt margarin 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 mörkt ris eller fullkornsris 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	Mjukt bröd skivade grönsaker fruktklyftor	Tunnbröd eller Vegetarisk pizza skivade grönsaker fruktklyftor	På husets vis (2–3 produkter, t.ex. bröd eller småfranska, skivade grönsaker/smörgås, färsckbit)

Vegansk meny för daghemmen hösten 2020
Med förbehåll för ändringar

Vecka 5
vecka 35,
41, 47, 53

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frukost	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré juice	Vetegröt av ekologiska flingor tunnbröd grönsaksklyftor	Ekologisk gröt på kornflingor bärpuré fruktklyftor	Råggröt av ekologiska flingor mjukt bröd rotsaksbitar	Mjukt bröd skivade grönsaker
Vegetarisk rätt veganskt	Falafel (kikärter) M G Ä VEG potatis sallad	Spenatsoppa M 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 daghemmen hösten 2020
Med förbehåll för ändringar

Vecka 6
vecka 36,
42, 48

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

Frukost

Ekologisk
gröt på kornflingor
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**

Bolognese med
ärtekross

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

Linssoppa
M G Ä VEG
skivade grönsaker
rågbröd

Ekologisk frukt

Grönsakskorma
med ekologisk tofu
M G Ä VEG
potatis
sallad

Mellanmål

Mjukt bröd
skivade grönsaker
fruktklyftor
Fruktgröt
fruktbitar

Mjukt bröd
skivade grönsaker
rotsaksbitar

Bärsmoothie på
sojayoghurt, rågbröd
skivade
grönsaker/grönsaksklyftor

Pannkaka
rårörda bär
eller Sojayoghurt med
rårörda bär

Vegetarisk burgare