



Ge respons om daghemmets mat

Daghemmens veganmatsedel våren 2019  
Ändringar möjliga

Vecka 1  
Veckorna  
5, 11, 17

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

**Morgon-  
mål**

Ekologisk  
havregröt  
bärpuré

Råggröt av ekologiska  
flingor  
semla  
grönsaksklyftor

Vetegröt av ekologiska  
flingor  
fruktpuré

Rågbröd  
grönsaksskivor  
kakao av sojadryck  
rotsaksbitar

Ekologisk gröt av  
fyrkornsflingor  
mjukt bröd  
fruktklyftor

**Vegeta-  
risk rätt  
vegan**

Grönsaks-potatis-  
mosform (soja)  
M G Ä VEG  
sallad

Grönsaks-linspurésoppa  
M G Ä VEG  
grönsaksskivor  
rågbröd  
  
Sojayoghurt, bärpuré

Sojabolognese  
M G Ä VEG  
potatis  
mjukt bröd  
sallad

Vegetarisk risotto  
(böna, kikärt)  
M G Ä VEG  
sallad

Vegetarisk korma med  
ekologisk tofu  
M G Ä VEG  
mörk pasta  
sallad

**Mellan-  
mål**

Fruksallad  
mjukt bröd

Potatistunnbröd  
grönsaksskivor  
rotsaksbitar

Semla  
grönsaksskivor/-klyftor

Bärgrot  
bär

Tunnbröd  
grönsaksskivor/-klyftor



Ge respons om daghemmets mat

Daghemmens veganmatsedel våren 2019  
Ändringar möjliga

Vecka 2 Veckorna 6, 12, 18	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Morgon- mål</b>	Ekologisk gröt av kornflingor fruktpuré	Havregröt av ekologiska flingor rågbröd grönsaksskivor fruktklyftor	Mannavälling av sojadryck mjukt bröd vegetariskt bredbart pålägg grönsaksskivor/-klyftor	Ekologisk gröt av fyrkornsflingor bär	Tunnbröd grönsaksskivor/-klyftor
<b>Vegeta- risk rätt vegan</b>	Grönsaksbiffar (soja) M G Ä VEG potatis sallad	Grönsaks-potatismosform (soja) M G Ä VEG mjukt bröd sallad	Vegepinna M Ä VEG potatis sallad	Vegetarisk ärtsoppa M G Ä VEG grönsaksskivor/-klyftor rågbröd  Sojayoghurt och bärkross	Rotsaks-linsgryta M G Ä VEG mörkt eller fullkornsris sallad
<b>Mellan- mål</b>	Bärkräm semla grönsaksskivor	Tunnbröd grönsaksskivor rotsaksbitar	Rågröt av sojayoghurt och ekologiska flingor eller Fruktgröt fruktbitar	Mjukt bröd grönsaksskivor rotsaksbitar	Semla med vegepinne fruktklyftor



Ge respons om daghemmets mat

Daghemmens veganmatsedel våren 2019  
Ändringar möjliga

Vecka 3  
Veckorna  
7, 13, 19

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

**Morgon-  
mål**

Ekologisk gröt av  
fyrkornsflingor  
fruktklyftor

Havregröt av ekologiska  
flingor  
mjukt bröd  
grönsaksskivor

Mannagröt av sojadryck  
bär

Sojayoghurt och  
mysli  
rågbröd  
fruktklyftor

Vetegröt av ekologiska  
flingor  
mjukt bröd  
grönsaksskivor/-klyftor

**Vegeta-  
risk rätt  
vegan**

Vegetarisk  
spaghettiform (soja)  
M Ä VEG  
sallad

Rotsaks-linsgryta  
M G Ä VEG  
mörkt eller fullkornsris  
sallad

Vegetarisk risotto  
(böna, kikärt)  
M G Ä VEG  
sallad

Grönsaks-linspuré-  
soppa M G Ä VEG  
semla  
grönsaksskivor

Grönsaksbiffar (soja)  
M G Ä VEG  
potatis  
sallad

Fruktsmoothie av  
sojadryck

**Mellan-  
mål**

Bärgröt  
bär

Husets tunnbröd  
grönsaksskivor  
rotsaksbitar

Fruktsmoothie av  
sojadryck  
semla  
grönsaksskivor

Tunnbröd  
rotsaksbitar

Sojayoghurt och  
bärkross



Ge respons om daghemmets mat

Daghemmens veganmatsedel våren 2019  
Ändringar möjliga

Vecka 4  
Veckorna  
2, 8, 14, 20

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

**Morgon-  
mål**

Ekologisk vetegröt  
bärpuré

Ekologisk gröt av  
fyrkornsflingor  
rågbröd  
grönsaksskivor/-klyftor

Korngröt av ekologiska  
flingor  
mjukt bröd  
grönsaksskivor  
frukt-klyftor

Semla  
grönsaksskivor  
kakao av sojadryck  
rotsaksbitar

Ekologisk havregröt  
bärsoppa  
grönsaksskivor/-klyftor

**Vegeta-  
risk rätt  
vegan**

Sojaknäckkorvssås  
M G Ä VEG  
potatis  
sallad

Vegetarisk spaghettiform  
(soja) M Ä VEG  
semla  
sallad

Ärtkrossbolognese  
M G Ä VEG  
potatis  
sallad

Härkissoppa  
M G Ä VEG  
rågbröd  
grönsaksskivor

Ekologisk frukt

Vegetarisk korma med  
ekologisk tofu  
M G Ä VEG  
mörk pasta (mini-  
spaghetti)  
sallad

**Mellan-  
mål**

Sojayoghurt och  
frukt-puré  
tunnbröd

Mjukt bröd  
grönsaksskivor  
rotsaksbitar

Tofupirog  
grönsaksklyftor

Sojayoghurt  
bär

På husets vis (2-3 pro-  
dukter t.ex. bröd eller  
semla, grönsaksskivor  
/ portionsbröd med fyll-  
ning, råkostportion)



Ge respons om daghemmets mat

Daghemmens veganmatsedel våren 2019  
Ändringar möjliga

Vecka 5  
Veckorna  
3, 9, 15, 21

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

**Morgon-  
mål**

Ekologisk havregröt  
fruktpuré

Vetebröt av ekologiska  
flingor  
tunnbröd  
grönsaksklyftor

Mjukt bröd  
grönsaksskivor

Råggröt av ekologiska  
flingor  
mjukt bröd  
rotsaksbitar

Mannagröt av sojadryck  
bärpuré

**Vegeta-  
risk rätt  
vegan**

Vegetarisk risotto  
(böna, kikärt)  
M G Ä VEG  
sallad

Vegetarisk ärtsoppa  
M G Ä VEG  
rågbröd  
grönsaksskivor

Batat-kikärtsgryta  
M G Ä VEG  
potatis  
semla  
sallad

Bondbönswok  
M G Ä VEG  
mörkt eller fullkornsris  
sallad

Falafelbullar  
(kikärt) M G Ä VEG  
potatis  
sallad

Sojayoghurt och bärpuré

**Mellan-  
mål**

Sojayoghurt  
bärpuré  
mjukt bröd

Semla  
grönsaksskivor  
rotsaksbitar

Sojayoghurt och  
bärpuré

Rågbröd  
grönsaksskivor

Fruktkräm  
mjukt bröd  
grönsaksskivor



Ge respons om daghemmets mat

Daghemmens veganmatsedel våren 2019  
Ändringar möjliga

Vecka 6 Veckorna 4, 10, 16, 22	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Morgon- mål</b>	Ekologisk gröt av kornflingor bärpuré	Havregröt av ekologiska flingor eller rågröt av soja-yoghurt och ekologiska flingor, mjukt bröd grönsaksskivor rotsaksbitar	Mannagröt av sojadryck fruktpuré	Semla grönsaksskivor kakao av sojadryck rotsaksbitar	Råggröt av ekologiska flingor mjukt bröd grönsaksskivor
<b>Vegeta- risk rätt vegan</b>	Sojabolognese M G Ä VEG mörk pasta sallad	Batat-pumpapurésoppa M G Ä VEG, ekologisk tofu-majs tillbehör M G Ä VEG, rågröd grönsaksskivor  Ekologisk frukt	Grönsaksbullar M G Ä VEG / Rödbetsbiffar M G Ä VEG potatis, sallad mjukt bröd	Vegetarisk risotto (böna, kikärt) M G Ä VEG sallad	Rotsaks- sojagryta M G Ä VEG potatis eller flerkornsris sallad
<b>Mellan- mål</b>	Mjukt bröd grönsaksskivor fruktklyftor	Sojayoghurt och bärkross	Rågbröd vegetariskt bredbart pålägg grönsaksskivor/-klyftor	Fruktgröt fruktbitar	På husets vis (t.ex. grönsaks-fruktfat, dippsås, bröd)