

Vegansk meny för daghem med skiftesvård hösten 2021

Med förbehåll för ändringar

Vecka 1 vecka 32, 38, 44, 50	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>Frukost</b>	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré rotsaksklyftor	Rågbröd grönsaksskivor varm choklad på sojadryck rotsaksbitar	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré frukt-klyftor	Ekologisk vetegröt fruktpuré grönsaksklyftor	Sojayoghurt med müsli mjukt bröd	Bröd grönsaksskivor saft	Gröt bärsoppa
<b>Vegetarisk rätt veganskt</b>	Grönsaksrisotto (bönor, kikärter) M G Å VEG sallad	Kikärtssoppa med kokos M G Å VEG grönsaksskivor rågbröd  Sojayoghurt med bär M G Å VEG	Grönsaksbiffar M G Å VEG potatis sås M G Å VEG sallad	Rotsaksragu med ärtkross M G Å VEG mörkt ris eller fullkornsris sallad	Grönsaksfrestelse med linser M G Å VEG sallad varm grönsak	Grönsaksgratäng med spaghetti sallad	Grönsaksfärslimpa eller grönsaksbiffar potatis sallad
<b>Mellanmål</b>	Bärgrot bär	Frukt-sallad mjukt bröd grönsaksskivor	Mjukt bröd skivade grönsaker	Tunnbröd grönsaksskivor rotsaksbitar	På husets vis (t.ex. grönsaks- och fruktallrik, dippsås, bröd)	Sojayoghurt med fruktpuré bröd	På husets vis (t.ex. tunnbröd, frukt)
<b>Middag</b>	Mexikansk sås av sojakross mörkt ris eller fullkornsris, sallad	Grönsaksrisotto sallad	Palsternacka- och tomatgratäng på sojagräddesallad	Grönsakspurésoppa på sojagräddesallad bröd frukt-klyftor	Grönsaks- och bönsås på sojagräddesallad potatis sallad	PÅ HUSETS VIS SOPPA ELLER LÅDA	Grönsaksfrestelse på sojagräddesallad
<b>Kvällsmål</b>	Fruktmilkshake eller smoothie bröd	På husets vis kvällsmål med färskbit	Småfranska, vegetariskt pålägg, skivade grönsaker	Gröt på husets vis, saftsoppa	Bärkräm bröd	Tunnbröd grönsaksskivor rotsaksbitar	Sojayoghurt bröd grönsaksskivor frukt-klyftor

Vegansk meny för daghem med skiftesvård hösten 2021  
Med förbehåll för ändringar

Vecka 2 vecka 33, 39.45, 51	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<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	Gröt fruktpuré	Småfranska eller bröd grönsaksskivor
<b>Vegetarisk rätt veganskt</b>	Bön- och grönsaks-sås M G Å VEG mörkt ris eller fullkornsrissallad	Grönsaksrisotto (bönor, kikärtor) M G Å VEG sallad	Grönsaksbullar M G Å VEG potatis- och rotsaksmos M G Å VEG sallad	Vegetarisk ärtsoppa M G Å VEG mjukt bröd grönsaksskivor Pannkaka M G Å VEG rårörda bär	Spenatplättar M G Å VEG potatismos M G Å VEG rårörda lingon mjukt bröd sallad	Grönsaksfrestelse med linser sallad	Kikärtssås potatis sallad
<b>Mellanmål</b>	Bärkräm mjukt bröd grönsaksskivor	Fruktsmoothie på sojayoghurt frukt-klyftor	Rågbröd grönsaksskivor	Fruktgröt fruktbitar	Sojajackkorvsgömma rotsaksbitar	Fruktsallad bröd	PÅ HUSETS VIS MELLANMÅL med färskbit
<b>Middag</b>	Grönsaksrisotto sallad bröd	Minestrone-soppa med grönsaker bröd på husets vis rotsaksklyftor	Grönsakspurésoppa på sojagrädde bröd på husets vis grönsaksskivor	Grönsaksbullar potatismos på sojagrädde sallad	Grönsakspurésoppa med linser på sojagrädde husets bröd	PÅ HUSETS VIS SOPPA ELLER LÅDA	Grönsaksfrestelse med kikärtor på sojagrädde sallad
<b>Kvällsmål</b>	Tunnbröd färskbit	Havrepudding bröd	Bröd, vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Gröt bär-soppa	PÅ HUSETS VIS KVÄLLSMÅL med färskbit	Sojayoghurt, bärpuré bröd	Gröt, bröd grönsaksskivor frukt

Vegansk meny för daghem med skiftesvård hösten 2021

Med förbehåll för ändringar

Vecka 3 vecka 34, 40, 52	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>Frukost</b>	Ekologisk gröt på kornflingor bärpuré grönsaksskivor/	Ekologisk rågflingsgröt fruktpuré fruktklyftor	Sojayoghurt med bärpuré mjukt bröd grönsaksskivor	Mjukt bröd skivade grönsaker/grönsaksklyftor	Mannagrynsgröt på sojadryck bär rotsaksbitar	Gröt fruktpuré	Gröt bröd grönsaksskivor
<b>Vegetarisk rätt veganskt</b>	Grönsakspyttipanna med pulled havre M Å VEG  varm grönsak sallad	Spenatsoppa M G Å VEG rågbröd skivade grönsaker Sojayoghurt med fruktpuré M G Å VEG	Grönsakskorma med ekologisk tofu M G Å VEG potatis  sallad	Grönsaksrisotto med bönor M G Å VEG mjukt bröd sallad	Grönsaksbiffar (soja) M G Å VEG potatis  sallad	Grönsaksbullar potatis sallad	Vegepinnar potatismos 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, dippsås, fullkornsflingor)	Fruktkräm bröd	Tunnbröd rotsaksklyftor
<b>Middag</b>	Kikärtssoppa med kokos bröd	Grönsakstillbehör med bönor på sojagrädde mörkt ris eller potatis, sallad	Grönsaksbiff sås potatis sallad	Potatis- och grönsaksgratäng på sojagrädde sallad	Minestrone-soppa med grönsaker bröd på husets vis	Mexikansk sås av sojakross korn eller flerkornsris, sallad	PÅ HUSETS VIS SOPPA
<b>Kvällsmål</b>	Rågbröd eller tunnbröd grönsaksskivor	Havre-/sojapudding bröd	Småfranska grönsaksskivor	Färsgröt på sojayoghurt bärsoppa	Skogsbärskvarg mellanmålsdryck bröd	Sojayoghurt rårörda bär	Sojayoghurt bär bröd

Vegansk meny för daghem med skiftesvård hösten 2021

Med förbehåll för ändringar

Vecka 4 vecka 35, 41, 47	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>Frukost</b>	Ekologisk vetegröt bärpuré rotsaksbitar	Gröt på fyra sädesslag av ekologiska flingor mjukt bröd fruktlyftor	Ekologisk havregrynsgrot bärsoppa skivade grönsaker/ grönsakslyftor	Småfranska vegetariskt pålägg varm choklad på sojadryck grönsaksskivor	Mannagrynsgrot på sojadryck bär fruktlyftor	Gröt bröd vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Sojayoghurt bröd fruktlyftor
<b>Vegetarisk rätt veganskt</b>	Knackkorvsås med sojacksonkorv 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	Vegepinor M Ä VEG potatis sallad	Kikärt- och grönsaks- risotto sallad	Grönsakssås med böner på sojagrädde ris sallad
<b>Mellanmål</b>	Sojayoghurt med fruktpuré tunnbröd	Korngrynsgrot 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 fruktlyftor	Mjukt bröd skivade grönsaker fruktlyftor	Havre-/sojapudding rotsaksbitar	Tunnbröd grönsakslyftor
<b>Middag</b>	Grönsakspella med böner sallad	Grönsakspurésoppa med linser på sojagrädde husets bröd	Grönsaksbiffar sås potatis sallad	Grönsaksfrestelse sallad	Spenatsoppa på sojagrädde husets bröd grönsakslyftor	PÅ HUSETS VIS LÅDRÄTT	Grönsaks- och makaronigryta sallad
<b>Kvällsmål</b>	Bröd grönsaksskivor	Bröd, grönsaksskivor bärsoppa	Sojayoghurt bröd	Färsgröt på sojayoghurt bröd	Fruktsmoothie på sojayoghurt bröd	Småfranska grönsaksskivor	Gröt på husets vis, saftsoppa

Vegansk meny för daghem med skiftesvård hösten 2021

Med förbehåll för ändringar

Vecka 5 vecka 36, 42, 48	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>Frukost</b>	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré juice	Vetegröt av ekologiska flingor tunnbröd grönsaksklyftor	Ekologisk kornflingsgröt bärpuré fruktklyftor	Småfranska grönsaksskivor rotsaksbitar	Ekologisk gröt på fyra sädesslag bärpuré grönsaksklyftor	Sojayoghurt bröd rotsaksklyftor	Gröt fruktpuré
<b>Vegetarisk rätt veganskt</b>	Bolognese med ärtkross M G Å VEG mörk pasta sallad	Grönsakspurésoppa M G Å VEG tillbehör av majs och ekologisk tofu M G Å VEG rågbröd grönsaksskivor Bakelse	Pastagrätäng med grönsaker och linser M Å VEG småfranska sallad varm grönsak	Grönsaksrisotto M G Å VEG småfranska sallad	Grönsaksbiffar M G Å VEG ris med grönsaker sås sallad	Grönsaksbiffar sås gratinerad potatis sallad	Rotsakslandets grönsaksgryta potatis/korn sallad
<b>Mellanmål</b>	Fruktkräm mjukt bröd grönsaksskivor	Grönsaksspiral eller mjukt bröd, grönsaksskivor rotsaksbitar	Grönsaksbullar dippgrönsaker dippsås	Risgrynsgröt med bär	Sojayoghurt bärpuré mjukt bröd	Husets paj eller bröd och fruktklyftor	Bröd grönsaksskivor
<b>Middag</b>	Grönsakssås med bönor, rotsaks- och potatismos på sojagrädde, sallad	Sojabolognese mörk pasta eller potatis sallad	Grönsaksrisotto sallad	Knackkorvsoppa med sojaknackkorv bröd på husets vis	Minestrone-soppa med grönsaker bröd på husets vis	Grönsakspurésoppa på sojagrädde bröd grönsaksskivor	Grönsaksfrestelse med sojagrädde sallad
<b>Kvällsmål</b>	Småfranska grönsaksskivor frukt	Gröt med fruktpuré	Tunnbröd grönsaksskivor rotsaksbitar	Spenatpannkaka med rårörda lingon eller bröd och grönsaksklyftor	Havrepudding bröd frukt	Gröt saftsoppa bröd	Sojayoghurt bärpuré bröd, rotsaksbitar

Vegansk meny för daghem med skiftesvård hösten 2021  
Med förbehåll för ändringar

Vecka 6 Vecka 37, 43, 49	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<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 sädesslag bärpuré mjukt bröd grönsaksskivor	Gröt bärsoppa	Bröd grönsaksskivor
<b>Vegetarisk rätt veganskt</b>	Indisk linsgryta M G Å VEG sojayoghurt mörkt ris eller fullkornsriss sallad	Grönsaks- och bön- risotto M G Å VEG sallad	Grönsaksbullar M G Å VEG sås mjukt bröd potatis sallad	Grönsakssoppa med linser M G Å VEG grönsaksskivor rågbröd Ekologisk frukt	Sås på bondbönekross M G Å VEG mörkt ris eller fullkornsriss sallad	Grönsaksfrestelse spaghetigratäng	Rotsaksgryta med soja potatis sallad
<b>Mellanmål</b>	Fruktgröt fruktbitar	Mjukt bröd grönsaksskivor rotsaksbitar	Fruktdryck av sojayoghurt, rågbröd grönsaksskivor	Morots- pannkaka rårörda bär	Vegetarisk burgare	På husets vis (2–3 produkter, t.ex. fullkornsflingor/småfranska, färskbit)	Sojayoghurt bröd frukt
<b>Middag</b>	Grönsakspyttipanna med pulled havre sallad	Grönsaksgryta med linser potatis, sallad	Vegepinna, potatismos på sojagrädde, sallad	Grönsaksgratäng med spagetti (soja) M Å VEG, sallad	Knackkorvsoppa med sojajackkorv bröd på husets vis	Vegetarisk pizza sallad	Grönsakspurésoppa med linser på sojagrädde, tunnbröd
<b>Kvällsmål</b>	Havre-/sojapudding bröd	Bröd grönsaksskivor	Rågbröd eller småfranska, vegetariskt pålägg grönsaksskivor	Bärgröt bär	Havre-/sojapudding rotsaksbitar	Bröd grönsaksskivor fruktlyftor	Gröt bröd saftsoppa