



Ge respons om daghemsmaten!

## Vegansk meny för daghemmen hösten 2024 Med förbehåll för ändringar

Vecka 1  
vecka 32, 38, 44, 50 **måndag**

**tisdag**

**onsdag**

**torsdag**

**fredag**

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
<b>Frukost</b>	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré grönsaksklyftor	Ekologisk kornflingebröt bärpuré rotsaksbitar	Sojayoghurt med bär mjukt bröd rotsaksbitar	Rågbröd grönsaksskivor kakao på sojadryck fruktklyftor	Ekologisk gröt på fyra sädeslag fruktpuré rotsaksklyftor
<b>Vegetarisk rätt Veganskt</b>	Spenatplättar M G Ä VEG potatismos M G Ä VEG rårörda lingon sallad	Kikärtssoppa med kokos M G Ä VEG  grönsaksskivor rågbröd  Fruktsmoothie på sojayoghurt M G Ä VEG	Mexican chili med Härkis M G Ä VEG fullkornsris mjukt bröd sallad	Grönsaksrisotto M G Ä VEG M G Ä VEG mjukt bröd sallad	Grönsaksbullar sås M G Ä VEG potatis sallad
<b>Mellanmål</b>	Mjukt bröd bärdryck grönsaksskivor fruktklyftor	Tunnbröd hummus fruktklyftor	Fruktsallad tunnbröd, hummus grönsaksskivor	Bärgrot bär rotsaksbitar	Havre- eller sojayoghurt med fruktpuré mjukt bröd fruktklyftor

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki

Menyändringar är möjliga. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Specialdieter säkerställs tillsammans med kökspersonalen. Till måltiderna serveras dessutom grönsaker, måltidsdryck, knäckebröd och margarin. Daghemmen är på steg 4 i programmet Stegvis mot eko. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Kontrollera alltid lämpligheten vid enheten.

M mjölkfri  
L laktosfri  
LL låg laktoshalt  
Ä äggfri  
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött  
S innehåller inte svinkött  
G glutenfri



Bättre val-symbol



Ge respons om daghemsmaten!

## Vegansk meny för daghemmen hösten 2024 Med förbehåll för ändringar

Vecka 2  
vecka 33, 39, 45, 51

	<b>måndag</b>	<b>tisdag</b>	<b>onsdag</b>	<b>torsdag</b>	<b>fredag</b>
<b>Frukost</b>	Ekologisk vetegröt bärpuré grönsaksskivor/ -klyftor	Tunnbröd hummus grönsaksskivor rotsaksbitar	Ekologisk havregrynsgröt bär grönsaksskivor	Ekologisk rågflingegröt fruktpuré frukt-klyftor	Gröt på fyra sädeslag av ekologiska flingor mjukt bröd grönsaksskivor
<b>Vegetarisk rätt Veganskt</b>	Kikärtssås M G Ä VEG fullkornsris sallad	Vegetarisk ärtsoppa M G Ä VEG rågbröd grönsaksskivor  Pannkaka, rårörda bär	Pastagrätäng med grönsaker och linser M G Ä VEG rågbröd sallad	Grönsaksbiffar M G Ä VEG sås M G N S Ä VEG potatis sallad	Soja- och böngryta M G Ä VEG potatis sallad
<b>Mellanmål</b>	Bärkräm rågbröd hummus rotsaksklyftor	Fruktgröt fruktbitar	Mjukt bröd hummus juice rotsaksbitar	Fruktsmoothie på sojayoghurt rågbröd grönsaksklyftor	Tunnbröd eller Vegetarisk pizza frukt-klyftor

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki

Menyändringar är möjliga. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Specialdieter säkerställs tillsammans med kökspersonalen. Till måltiderna serveras dessutom grönsaker, måltidsdryck, knäckebröd och margarin. Daghemmen är på steg 4 i programmet Stegvis mot eko. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Kontrollera alltid lämpligheten vid enheten.

M mjölkfri  
L laktosfri  
LL låg laktoshalt  
Ä äggfri  
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött  
S innehåller inte svinkött  
G glutenfri



Bättre val-symbol



Ge respons om daghemsmaten!

## Vegansk meny för daghemmen hösten 2024 Med förbehåll för ändringar

Vecka 3  
vecka 34, 40, 46, 52

	<b>måndag</b>	<b>tisdag</b>	<b>onsdag</b>	<b>torsdag</b>	<b>fredag</b>
<b>Frukost</b>	Ekologisk kornflingebröt fruktstycken	Havre- eller sojayoghurt med bärpuré mjukt bröd grönsaksskivor	Ekologisk rågflingebröt fruktstycken rotsaksbitar	Ekologisk havregrynsbröt fruktstycken grönsaksskivor	Mannagrynsbröt på sojadryck bär rotsaksbitar
<b>Vegetarisk rätt Veganskt</b>	Grönsaksbiffar M G Ä VEG sås M G Ä VEG potatis M G Ä VEG sallad	Grönsakspurésoppa M G Ä VEG rågbröd grönsaksskivor  Sojayoghurt med fruktstycken	Sojabolognese M G Ä VEG Fullkornsris sallad	Grönsaks- och spagettigratäng M Ä VEG sallad	Grönsaksrisotto M G Ä VEG M G Ä VEG sallad
<b>Mellanmål</b>	Bärbröt Bär grönsaksklyftor	Äppelkräm mjukt bröd vegetariskt pålägg fruktstycken	Mjukt bröd vegetariskt pålägg grönsaksskivor juice	Fruktsmoothie på sojayoghurt rågbröd grönsaksskivor/ -klyftor	På husets vis (t.ex. grönsaks- och fruktallrik, dipsås, fullkornsflingor)

Menyändringar är möjliga. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Specialdieter säkerställs tillsammans med kökspersonalen. Till måltiderna serveras dessutom grönsaker, måltidsdryck, knäckebröd och margarin. Daghemmen är på steg 4 i programmet Stegvis mot eko. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Kontrollera alltid lämpligheten vid enheten.

M mjölkfri  
L laktosfri  
LL låg laktoshalt  
Ä äggfri  
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött  
S innehåller inte svinkött  
G glutenfri



Bättre val-symbol

Helsinki  
Helsingfors


Palvelukeskus  
Helsinki



Ge respons om daghemsmaten!

## Vegansk meny för daghemmen hösten 2024 Med förbehåll för ändringar

Vecka 4  
vecka 35, 41, 47

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
<b>Frukost</b>	Ekologisk vetegröt fruktpuré rotsaksbitar	Småfranska rotsaksbitar grönsaksskivor kakaodryck på sojadryck	Ekologisk rågflingegröt bär rotsaksbitar	Ekologisk havregrynsgröt grönsaksklyftor	Naturell sojayoghurt med müsli mjukt bröd grönsaksskivor
<b>Vegetarisk rätt Veganskt</b>	Grönsaksbiffar M G Å VEG sås M G Å VEG potatis sallad	Grönsaks- och potatis- purélåda M G Å VEG mjukt bröd sallad	Rotsaksragu med ärtkross M G Å VEG mörk pasta sallad	Grönsakssoppa med linser M G Å VEG  rågbröd grönsaksskivor Frukt	Sås av bondebönekross M G Å VEG Fullkornsris sallad
<b>Mellanmål</b>	Havre- eller sojayoghurt, fruktpuré mjukt bröd grönsaksskivor frukt	Risgrynsgröt bär rotsaksbitar	Grönsaksspiral eller mjukt bröd grönsaksskivor rotsaksbitar	Morots- pannkaka rårörda bär rotsaksbitar	Fruktkräm mjukt bröd hummus grönsaksskivor

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki

Menyändringar är möjliga. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Specialdieter säkerställs tillsammans med kökspersonalen. Till måltiderna serveras dessutom grönsaker, måltidsdryck, knäckebröd och margarin. Daghemmen är på steg 4 i programmet Stegvis mot eko. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Kontrollera alltid lämpligheten vid enheten.

M mjölkfri  
L laktosfri  
LL låg laktoshalt  
Å äggfri  
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött  
S innehåller inte svinkött  
G glutenfri



Bättre val-symbol



Ge respons om  
daghemsmaten!

## Vegansk meny för daghemmen hösten 2024 Med förbehåll för ändringar

Vecka 5  
vecka 36, 42, 48

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
<b>Frukost</b>	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré grönsaksskivor	Tunnbröd vegetariskt pålägg grönsaksskivor juice	Ekologisk kornflingebröt fruktklyftor grönsaksklyftor	Sojayoghurt fruktpuré mjukt bröd rotsaksbitar	Ekologisk rågflingebröt rotsaksbitar fruktklyftor
<b>Vegetarisk rätt Veganskt</b>	Grönsaksbullar M G Ä VEG sås M G Ä VEG potatismos M G Ä VEG sallad	Grönsaks- och spaghettigratäng M G Ä VEG mjukt bröd sallad	Bolognese med ärtkross M G Ä VEG mörk pasta sallad	Batat- och potatispurésoppa M Ä VEG grönsaksskivor rågbröd  Husets bakverk M Ä VEG	Grönsaks- och potatis- purélåda M G Ä VEG sallad
<b>Mellanmål</b>	Fruktsallad mjukt bröd grönsaksskivor	Korngrynsgröt av ekologiska gryn med bärpuré	Bärsmoothie på sojayoghurt mjukt bröd rotsaksklyftor	Tunnbröd vegetariskt pålägg rotsaksbitar	Sojayoghurt bärpuré mjukt bröd

Menyändringar är möjliga. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Specialdieter säkerställs tillsammans med kökspersonalen. Till måltiderna serveras dessutom grönsaker, måltidsdryck, knäckebröd och margarin. Daghemmen är på steg 4 i programmet Stegvis mot eko. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Kontrollera alltid lämpligheten vid enheten.

M mjölkfri  
L laktosfri  
LL låg laktoshalt  
Ä äggfri  
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött  
S innehåller inte svinkött  
G glutenfri



Bättre val-symbol

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki



Ge respons om daghemsmaten!

## Vegansk meny för daghemmen hösten 2024 Med förbehåll för ändringar

Vecka 6  
vecka 37, 43, 49

	<b>måndag</b>	<b>tisdag</b>	<b>onsdag</b>	<b>torsdag</b>	<b>fredag</b>
<b>Frukost</b>	Ekologisk kornflingegröt rotsaksbitar	Ekologisk havregrynsgröt bär grönsaksklyftor	Mjukt bröd vegetariskt pålägg juice grönsaksskivor	Välling på fyra sädeslag av ekologiska flingor i sojadryck mjukt bröd grönsaksklyftor	Ekologisk vetegröt fruktपुरé rotsaksbitar
<b>Vegetarisk rätt Veganskt</b>	Grönsakskorma med ekologisk tofu M G Å VEG Fullkornsris  sallad	Pastagrätäng med grönsaker och linser M G Å VEG  sallad	Grönsaksbiffar M G Å VEG solig morotssås M G Å VEG potatis sallad mjukt bröd	Batat- och potatispurésoppa M G Å VEG rågbröd grönsaksskivor  Frukt	Sojakorvsås M G Å VEG potatis sallad
<b>Mellanmål</b>	Fruktgröt grönsaksklyftor	På husets vis (t.ex. bröd/fylld smörgås, färsckbit)	Bärkräm rågbröd hummus rotsaksbitar	Tunnbröd vegetariskt pålägg fruktlyftor	Fruktdryck på sojayoghurt mjukt bröd rotsaksklyftor

Menyändringar är möjliga. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Specialdieter säkerställs tillsammans med kökspersonalen. Till måltiderna serveras dessutom grönsaker, måltidsdryck, knäckebröd och margarin. Daghemmen är på steg 4 i programmet Stegvis mot eko. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Kontrollera alltid lämpligheten vid enheten.

M mjölkfri  
L laktosfri  
LL låg laktoshalt  
Å äggfri  
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött  
S innehåller inte svinkött  
G glutenfri



Bättre val-symbol

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki