



Ge respons på  
daghemsmaten!

## Vegansk meny för daghemmen hösten 2025. Med förbehåll för ändringar.

Vecka 1  
vecka 34, 40, 46, 52

|                  | måndag                                                                                | tisdag                                                                                  | onsdag                                                                | torsdag                                                                | fredag                                                           |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Frukost</b>   | Ekologisk havregrynsgröt<br>frukt<br>grönsaker                                        | Ekologisk kornflingsgröt<br>bananpuré<br>grönsaker                                      | Soja- eller havreyoghurt<br>bär<br>flerkornsbröd<br>rotsaksbitar      | Rågbröd<br>grönsaksskivor till bröd<br>kakao på sojadryck<br>grönsaker | Ekologisk gröt på fyra<br>sädesslag<br>päronpuré<br>rotsaksbitar |
| <b>Lunch</b>     | Spenatpannkaka<br><br>potatismos<br><br>rårörda lingon                                | Kikärts- och kokossoppa<br><br>rågbröd<br><br>soja- eller havreyoghurt och<br>fruktpuré | Pastagrätäng med<br>grönsaker och linser                              | Mexikansk Härkischili<br><br>fullkornsrís<br><br>fullkornsbröd         | Batat-falafelbullar<br><br>potatis<br><br>sås                    |
| <b>Mellanmål</b> | Flerkornsbröd<br>grönsaksskivor till bröd<br>soja- eller havreyoghurt<br>rotsaksbitar | Morotspirog<br>grönsaksskivor till bröd<br>frukt                                        | Fruktsallad<br>potatistunnbröd<br>bredbart kikärtspålägg<br>grönsaker | Jordgubbsgröt<br>bär<br>rotsaksbitar                                   | Soja- eller havreyoghurt<br>och fruktpuré<br>ljus bröd<br>frukt  |

Till måltiderna serveras också färska grönsaker, måltidsdryck, knäckebröd och margarin. Daghemmen är på steg 3 enligt programmet Stegvis mot eko. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Specialdieter diskuteras alltid tillsammans med köks- och fostranspersonalen.

M mjölkfri  
L laktosfri  
LL låg laktoshalt  
Ä äggfri  
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött  
S innehåller inte svinkött  
G glutenfri (kan innehålla  
glutenfria havregryn)

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki



Ge respons på  
daghemsmaten!

## Vegansk meny för daghemmen hösten 2025. Med förbehåll för ändringar.

Vecka 2  
vecka 35, 41, 47

|                  | måndag                                                       | tisdag                                                                                                                  | onsdag                                                                      | torsdag                                                        | fredag                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Frukost</b>   | Vetegröt av ekologiska flingor<br>bärpuré<br>grönsaker       | Tunnbröd/mjölkfri rispirång<br>grönsaksskivor eller bredbartbär<br>kikärtspålägg till bröd<br>grönsaker<br>rotsaksbitar | Ekologisk havregrynsgröt<br>grönsaker                                       | Ekologisk rågflingsgröt<br>päronpuré<br>rotsaksbitar           | Ekologisk välling på fyra<br>sädesslag i sojadryck<br>fullkornsbröd<br>grönsaker        |
| <b>Lunch</b>     | Kikärtssås<br><br>mörk pasta<br><br>ketchup                  | Vegetarisk ärtsoppa<br>senap<br>flerkornsbröd<br>bananpannkaka<br><br>rårörda bär                                       | Spaghetti- och<br>grönsaksgratäng<br><br>ketchup                            | Paprika- och bönbiffar<br><br>sås<br><br>potatis               | Soja- och böngryta<br><br>potatis<br><br>rågbröd                                        |
| <b>Mellanmål</b> | Bärkräm<br>rågbröd<br>bredbart kikärtspålägg<br>rotsaksbitar | Aprikosgröt<br>frukt                                                                                                    | Flerkornssemmla<br>grönsaksskivor till bröd<br>apelsinjuice<br>rotsaksbitar | Fruktsmoothie på soja- eller<br>havredryck<br>rågbröd<br>frukt | Vegetariskt pizzabröd<br>grönsaker eller<br>potatistunnbröd<br>grönsaksskivor till bröd |

Till måltiderna serveras också färska grönsaker, måltidsdryck, knäckebröd och margarin. Daghemmen är på steg 3 enligt programmet Stegvis mot eko. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Specialdieter diskuteras alltid tillsammans med köks- och fostranspersonalen.

M mjölkfri  
L laktosfri  
LL låg laktoshalt  
Ä äggfri  
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött  
S innehåller inte svinkött  
G glutenfri (kan innehålla  
glutenfria havregryn)

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki



Ge respons på  
daghemsmaten!

## Vegansk meny för daghemmen hösten 2025. Med förbehåll för ändringar.

Vecka 3  
vecka 36, 42, 48

|                  | måndag                                   | tisdag                                                                                                                               | onsdag                                                             | torsdag                                                           | fredag                                                                        |
|------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Frukost</b>   | Ekologisk kornflingsgröt<br>frukt        | Bärsmoothie på soja- eller<br>havredryck<br>havrebröd<br>rotsaksbitar                                                                | Ekologisk rågflingsgröt<br>äppelmos<br>rotsaksbitar                | Ekologisk havregrynsgröt<br>grönsaker<br>rotsaksbitar             | Mannagrynsgröt på<br>sojadryck<br>bär<br>rotsaksbitar                         |
| <b>Lunch</b>     | Bondbönsbiffar<br><br>sås<br><br>potatis | Lins- och<br>grönsakspurésoppa<br><br>flerkornsbröd<br><br>grönsaksskivor till bröd<br><br>soja- eller havreyoghurt och<br>fruktpuré | Butter tofu<br><br>fullkornsris                                    | Grönsaks- och<br>spaghettigratäng<br><br>ljus bröd<br><br>ketchup | Grönsaksrisotto                                                               |
| <b>Mellanmål</b> | Svartvinbärsgröt<br>bär<br>grönsaker     | Äppelkräm<br>havrebröd<br>grönsaksskivor till bröd<br>frukt                                                                          | Havrebröd<br>grönsaksskivor till bröd<br>grönsaker<br>apelsinjuice | Soja- eller havreyoghurt och<br>fruktpuré<br>rågbröd<br>frukt     | På husets vis (t.ex.<br>grönsaks- och frukttallrik,<br>dippsås, havreflingor) |

Till måltiderna serveras också färska grönsaker, måltidsdryck, knäckebröd och margarin. Daghemmen är på steg 3 enligt programmet Stegvis mot eko. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Specialdieter diskuteras alltid tillsammans med köks- och fostranspersonalen.

M mjölkfri  
L laktosfri  
LL låg laktoshalt  
Ä äggfri  
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött  
S innehåller inte svinkött  
G glutenfri (kan innehålla  
glutenfria havregryn)

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki



Ge respons på  
daghemsmaten!

## Vegansk meny för daghemmen hösten 2025. Med förbehåll för ändringar.

Vecka 4  
vecka 37, 43, 49

|                  | <b>måndag</b>                                                           | <b>tisdag</b>                                                                 | <b>onsdag</b>                                                         | <b>torsdag</b>                                        | <b>fredag</b>                                                |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Frukost</b>   | Ekologisk veteflingsgröt<br>äppelmos<br>rotsaksbitar                    | Flerkornssemla<br>grönsaksskivor till bröd<br>kakao på sojadryck<br>grönsaker | Ekologisk rågflingsgröt<br>bär<br>rotsaksbitar                        | Ekologisk havregrynsgröt<br>grönsaker                 | Soja- eller havreyoghurt<br>fruktmüsli<br>semla<br>grönsaker |
| <b>Lunch</b>     | Paprika- och bönbiffar<br><br>sås<br><br>potatis                        | Grönsaks- och<br>potatismoslåda<br>fullkornsbröd                              | Rotsaksragu med ärtkross<br><br>mörk pasta<br>ketchup                 | Grönsakssoppa med linser<br><br>rågbröd<br><br>äpplen | Sås med bondbönskross<br><br>fullkornsris                    |
| <b>Mellanmål</b> | Soja- eller havreyoghurt och<br>fruktpuré<br>flerkornsbröd<br>grönsaker | Ris- och äppelgröt<br>bär<br>rotsaksbitar                                     | Tunnbröd/mjölkfri rispiråg<br>grönsaksskivor till bröd<br>ananasjuice | Bananpannkaka<br>rårörda bär<br>rotsaksbitar          | Mangokräm<br>rågbröd<br>bredbart kikärtspålägg<br>frukt      |

Till måltiderna serveras också färska grönsaker, måltidsdryck, knäckebröd och margarin. Daghemmen är på steg 3 enligt programmet Stegvis mot eko. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Specialdieter diskuteras alltid tillsammans med köks- och fostranspersonalen.

M mjölkfri  
L laktosfri  
LL låg laktoshalt  
Ä äggfri  
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött  
S innehåller inte svinkött  
G glutenfri (kan innehålla  
glutenfria havregryn)

Helsinki  
Helsingfors

**Palvelukeskus  
Helsinki**



Ge respons på  
daghemsmaten!

## Vegansk meny för daghemmen hösten 2025. Med förbehåll för ändringar.

Vecka 5  
vecka 32, 38,  
44, 50

|                  | måndag                                                               | tisdag                                                                       | onsdag                                                                 | torsdag                                                                                                    | fredag                                                         |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Frukost</b>   | Ekologisk havregrynsgröt<br>persikopuré<br>grönsaker                 | Ekologisk kornflingsgröt<br>frukt<br>rotsaksbitar                            | Soja- eller havreyoghurt<br>päronpuré<br>fullkornsbröd<br>rotsaksbitar | Ekologisk rågflingsgröt<br>frukt<br>grönsaker                                                              | Semla<br>grönsaksskivor till bröd<br>apelsinjuice<br>grönsaker |
| <b>Lunch</b>     | Grönsaks- och quinoabiff<br><br>italiensk tomatsås<br><br>Potatismos | Pastagrätäng med<br>grönsaker och linser<br><br>ketchup<br><br>flerkornsbröd | Bolognese med ärtkross<br>mörk pasta<br><br>ketchup                    | Potatis- och batatpurésoppa<br><br>rågbröd<br><br>grönsaksskivor till bröd<br><br>bärpaj                   | Grönsaks- och<br>potatismoslåda eller<br>Grönsaksrisotto       |
| <b>Mellanmål</b> | Bärsmoothie på vegetarisk<br>dryck<br>flerkornssemla<br>rotsaksbitar | Ris- och äppelgröt<br>bärpuré<br>rotsaksbitar                                | Fruktsallad<br>flerkornsbröd<br>grönsaker<br>bredbart kikärtspålägg    | Potatistunnbröd<br>grönsaksskivor eller bredbartbärpuré<br>kikärtspålägg till bröd<br>frukt<br>ananasjuice | Soja- eller havreyoghurt<br>havrebröd<br>rotsaksbitar          |

Till måltiderna serveras också färska grönsaker, måltidsdryck, knäckebröd och margarin. Daghemmen är på steg 3 enligt programmet Stegvis mot eko. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Specialdieter diskuteras alltid tillsammans med köks- och fostranspersonalen.

M mjölkfri  
L laktosfri  
LL låg laktoshalt  
Ä äggfri  
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött  
S innehåller inte svinkött  
G glutenfri (kan innehålla  
glutenfria havregryn)

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki



Ge respons på  
daghemsmaten!

## Vegansk meny för daghemmen hösten 2025. Med förbehåll för ändringar.

Vecka 6  
vecka 33, 39, 45, 51

|                  | måndag                                                  | tisdag                                           | onsdag                                                                 | torsdag                                                                      | fredag                                                                |
|------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Frukost</b>   | Ekologisk kornflingsgröt<br>rotsaksbitar                | Ekologisk havregrynsgröt<br>bär<br>grönsaker     | Ekologisk veteflingsgröt<br>äppelmos<br>rotsaksbitar                   | Ekologisk välling på fyra<br>sädesslag i sojadryck<br>ljus bröd<br>grönsaker | Fullkornsbröd<br>grönsaksskivor till bröd<br>ananasjuice<br>grönsaker |
| <b>Lunch</b>     | Grönsakskorma<br>med ekologisk tofu<br><br>fullkornsris | Spaghetti- och<br>grönsaksgratäng<br><br>ketchup | Grönsaks- och bönbiffar<br><br>potatis<br><br>sås<br><br>flerkornsbröd | Lins- och<br>grönsakspurésoppa<br><br>rågbröd<br><br>frukt                   | Knackkorvssås av<br>sojaknackkorv<br><br>potatis                      |
| <b>Mellanmål</b> | Mangogröt<br>frukt<br>rotsaksbitar                      | På husets vis                                    | Bärkräm<br>rågbröd<br>bredbart kikärtspålägg<br>rotsaksbitar           | Tunnbröd/mjölkfri rispiråg<br>grönsaksskivor till bröd<br>frukt              | Fruktdryck på soja- eller<br>havredryck<br>rågbröd<br>rotsaksbitar    |

Till måltiderna serveras också färska grönsaker, måltidsdryck, knäckebröd och margarin. Daghemmen är på steg 3 enligt programmet Stegvis mot eko. Ändringar i fråga om produkter och lämplighet är möjliga. Specialdieter diskuteras alltid tillsammans med köks- och fostranspersonalen.

M mjölkfri  
L laktosfri  
LL låg laktoshalt  
Ä äggfri  
VEG vegandiet

N innehåller inte nötkött  
S innehåller inte svinkött  
G glutenfri (kan innehålla  
glutenfria havregryn)

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki