



Ge respons om daghemsmaten!

Vegansk meny för daghemmen våren 2025 Med förbehåll för ändringar

Vecka 1
vecka 4, 10, 16,
22, 28

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
Frukost	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré grönsaksklyftor	Ekologisk kornflingegröt bärpuré rotsaksbitar	Sojayoghurt med bär mjukt bröd rotsaksbitar	Rågbröd grönsaksskivor kakao på sojadryck frukt-klyftor	Ekologisk gröt på fyra sädeslag fruktpuré rotsaksklyftor
Vegetarisk rätt Veganskt	Spenatplättar M G Å VEG potatismos M G Å VEG rårörda lingon sallad	Kikärtssoppa med kokos M G Å VEG  grönsaksskivor rågbröd Fruktsmoothie på sojayoghurt M G Å VEG	Mexican chili med Härkis M G Å VEG fullkornsris mjukt bröd sallad	Grönsaksrisotto M G Å VEG M G Å VEG mjukt bröd sallad	Grönsaksbullar sås M G Å VEG potatis sallad
Mellanmål	Mjukt bröd bärdryck grönsaksskivor frukt-klyftor	Tunnbröd hummus frukt-klyftor	Fruktsallad tunnbröd, hummus grönsaksskivor	Bärgrot bär rotsaksbitar	Havre- eller sojayoghurt med fruktpuré mjukt bröd 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
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 våren 2025 Med förbehåll för ändringar

Vecka 2
vecka 5, 11, 17, 23,
29

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
Frukost	Ekologisk vetegröt bärpuré grönsaksskivor/ -klyftor	Tunnbröd hummus grönsaksskivor rotsaksbitar	Ekologisk havregrynsgröt bär grönsaksskivor	Ekologisk rågflingebröt fruktpuré fruktklyftor	Gröt på fyra sädeslag av ekologiska flingor mjukt bröd grönsaksskivor
Vegetarisk rätt Veganskt	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
Mellanmål	Bärkräm rågbröd hummus rotsaksklyftor	Fruktgröt fruktbitar	Mjukt bröd hummus juice rotsaksbitar	Fruktsmoothie på sojayoghurt rågbröd grönsaksklyftor	Tunnbröd eller Vegetarisk pizza fruktklyftor





Ge respons om daghemsmaten!

Vegansk meny för daghemmen våren 2025 Med förbehåll för ändringar

Vecka 3
vecka 6, 12, 18,
24, 30

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
Frukost	Ekologisk kornflingegröt fruktklyftor	Havre- eller sojayoghurt med bärpuré mjukt bröd grönsaksskivor	Ekologisk rågflingegröt fruktpuré rotsaksbitar	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré grönsaksskivor	Mannagrynsgröt på sojadryck bär rotsaksbitar
Vegetarisk rätt Veganskt	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 fruktpuré	Sojabolognese M G Ä VEG Fullkornsris sallad	Grönsaks- och spagettigratäng M Ä VEG sallad	Grönsaksrisotto M G Ä VEG M G Ä VEG sallad
Mellanmål	Bärgrot Bär grönsaksklyftor	Äppelkräm mjukt bröd vegetariskt pålägg fruktklyftor	Mjukt bröd vegetariskt pålägg grönsaksskivor juice	Fruktsmoothie på sojayoghurt rågbröd grönsaksskivor/ -klyftor	På husets vis (t.ex. grönsaks- och fruktallrik, dippsås, fullkornsflingor)

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 våren 2025 Med förbehåll för ändringar

Vecka 4
vecka 1, 7, 13, 19,
25, 31

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
Frukost	Ekologisk vetegröt frukturé rotsaksbitar	Småfranska rotsaksbitar grönsaksskivor kakaodryck på sojadryck	Ekologisk rågflingegröt bär rotsaksbitar	Ekologisk havregrynsgröt grönsaksklyftor	Naturell sojayoghurt med müsli mjukt bröd grönsaksskivor
Vegetarisk rätt Veganskt	Grönsaksbiffar M G Ä VEG sås M G Ä VEG potatis sallad	Grönsaks- och potatis- purélåda M G Ä VEG mjukt bröd sallad	Rotsaksragu med ärtkross M G Ä VEG mörk pasta sallad	Grönsakssoppa med linser M G Ä VEG  rågbröd grönsaksskivor Frukt	Sås av bondebönekross M G Ä VEG Fullkornsris sallad
Mellanmål	Havre- eller sojayoghurt, frukturé 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
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 våren 2025 Med förbehåll för ändringar

Vecka 5
vecka 2, 8, 14,
20,26

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
Frukost	Ekologisk havregrynsgröt fruktpuré grönsaksskivor	Tunnbröd vegetariskt pålägg grönsaksskivor juice	Ekologisk kornflingebröt fruktklyftor grönsaksklyftor	Sojayoghurt fruktpuré mjukt bröd rotsaksbitar	Ekologisk rågflingebröt rotsaksbitar fruktklyftor
Vegetarisk rätt Veganskt	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
Mellanmål	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 våren 2025 Med förbehåll för ändringar

Vecka 6
vecka 3, 9, 15,
21, 27

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
Frukost	Ekologisk kornflingebröd 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
Vegetarisk rätt Veganskt	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
Mellanmål	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

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