

VEGETARISK MATSEDEL FÖR DAGHEMMEN I KYRKSLÄTT 2020-2021

VECKA 1, 6

VECKOR	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL
Må 32, 37, 43, 48, 3,9,14,19	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	TACO-LINSLASAGNE / INDISK VECECURRY / GRÖNSAKS-LINSSÅS / GRÖNSAKSDELIKATESS Potatis Sallad	Naturell yoghurt Knäckebröd med grönsaker Bär- / Fruktpuré Mjök
Ti	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	MOROTS-POTATISPURÉSOPPA Grynost Semla Färskbit	Morotssemmlor / Havre-sesamsemmlarutor Ost Färskbit Mjök
On	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	GRÖNSAKS-POTATISLÅDA MED TOMAT / GRÖNSAKS-NUDELLÅDA / GRÖNSAKS-POTATISPURÉLÅDA GRÖNSAKS-PASTALÅDA MED OST Sallad	Husets mellanmålpizza Färskbit Mjök
To	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	HUSETS GRÖNSAKSBULLAR / Potatis / Potatismos Husets gräddfilsås Sallad MOROTSBULLAR Potatismos Tartarsås Grönsaksfat	Drottningens råggröt Rotfruktsbit Mjök
Fr	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	GRÖNSAKS-SOJASOPPA / KLOSTERSOPPA / GRÖNSAKS-SOJASOPPA / KÅL- GRÖNSAKSSOPPA Semla Färskbit	"Hävikki-mellanmål" Färskbit Dryck

Vid lunchen serveras dessutom bröd, näringsfett, fettfri mjök / surmjök och vatten.
Vid frukost och mellanmål serveras dessutom knäckebröd och näringsfett.
För barn under 1 år serveras vid mellanmålet alternativt gröt eller välling.

VEGETARISK MATSEDEL FÖR DAGHEMMEN I KYRKSLÄTT 2020–2021

VECKA 2, 7

VECKOR	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL
Må 33,38,44,49, 4,10,15,20	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	VITBÖNSSTUVNING Korntillägg, svartvinbärspuré, kokta grönsaker / BÖNGRYTA MED TOMAT Fullkornris Sallad	Rågbröd Pålägg Grönsaks-fruktfat Mjök
Ti	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	LINSSOPPA MED TOMAT / GUL LINSSOPPA / HUSETS LINSSOPPA Semla Färskbit	Kvark på husets vis Knäckebröd med grönsaker Mjök
On	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	ROTSAKS-SOJAFÄRS Potatis / Potatismos, Dillsås, Sallad / GRÖNSAKSFRETELSE MED HAVRE Rödbetssallad, Sallad / ROTSAKS-SOJAFÄRS / Potatis / Potatismos, Dillsås, Sallad / HÄRKISFRETELSE Rödbetssallad / Sallad	Karelsk pirog Äggsmör / Ägg Färskbit Mjök
To	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	HUSETS SÅS Potatis / Pasta Sallad	Bärkräm Färskbit Mjök
Fr	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	TRÄDGÅRDSMÄSTARENS GRÖNSAKSPURÉSOPPA / KRYDDIG GRÖNSAKSSOPPA / BATAT-POTATISPURÉSOPPA / KRYDDIG GRÖNSAKSSOPPA Husets Semla / Rågbröd Färskbit	"Hävikki-mellanmål" Färskbit Dryck

Vid lunchen serveras dessutom bröd, näringsfett, fettfri mjök / surmjök och vatten.
Vid frukost och mellanmål serveras dessutom knäckebröd och näringsfett.
För barn under 1 år serveras vid mellanmålet alternativt gröt eller välling.

Köttets ursprungsland är Finland

VEGETARISK MATSEDEL FÖR DAGHEMMEN I KYRKSLÄTT 2020–2021

VECKA 3, 8

VECKOR	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL
Må 34,39,45,50, 5,11,16,21	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>TEX-MEX GRÖNSAKS-POTATISLÅDA / GRÖNSAKSFRESTELSE MED OST Sallad</i>	<i>Smoothie Surskorpa Färskbit</i>
Ti	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>GRÖNSAKSSOPPA / KOKOS-TOFUSOPPA / GRÖNSAKSSOPPA / SOJASOPPA MED OST Rågbröd / Semla Färskbit</i>	<i>Husets Vispgröt (apelsin-morotsvispgröt) Knäckebröd med grönsaker Mjök</i>
On	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>GRÖNSAKS-APRIKOSLASAGNE / CAPPELLI-SOJALÅDA / GRÖNSAKS-APRIKOSLASAGNE / PESTO-FETAOSTLASAGNETTE Sallad</i>	<i>Fullkornsbröd Pålugg Fruktfat Mjök</i>
To	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>GRÖNSAKS-ÅRTSOPPA / VEGETARISK ÅRTSOPPA Semla Färskbit</i>	<i>Husets Pannkaka / Plättar (Morotspannkaka) Färsk bärpuré Mjök</i>
Fr	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>GRÖNSAKS-POTATISPANNA Tomatsås Sallad / BÖN-GRÖNSAKSSÅS Potatis Sallad</i>	<i>Mellanmål på husets vis Färskbit Dryck</i>

Vid lunchen serveras dessutom bröd, näringsfett, fettfri mjök / surmjök och vatten.
Vid frukost och mellanmål serveras dessutom knäckebröd och näringsfett.
För barn under 1 år serveras vid mellanmålet alternativt gröt eller välling.

VEGETARISK MATSEDEL FÖR DAGHEMMEN I KYRKSLÄTT 2020–2021

VECKA 4, 9

VECKOR	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL
Må 35,40,46,51, 6,12,17,22	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	SPAGETTI-SOJALÅDA / HÄRKISLASAGNE Tomatsås / ---- Rotsaks-fruktfat / Sallad	Tunnbröd på husets vis Ost Färskbit Mjök / Kakao
Ti	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	MANGO-BONDBÖNSÅS / GREKISK GRÖNSAKSLÅDA Korntillägg / Potatis Sallad	Karelsk pirog Ägg Färskbit Mjök
On	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	RÖDBETS-PUMPAGRÄTANG / BLOMKÅL- BROCCOLIGRATÄNG Potatis / Potatismos Sallad / FYLLD GRÖNSAKER Ris / Korntillägg Husets sås Sallad	Fruktsallad Fröknäcke Färskbit Mjök
To	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	SOPPA MED SOJA KNACKKORV / HUSETS GRÖNSAKSSOPPA / SOPPA MED SOJA KNACKKORV / PURJOLÖK-POTATISPURÉSOPPA Semla Färskbit	Scones med ost / Huset scones Kakao Rotfruktsbit
Fr	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	GRÖNSAKSBULLAR / Gräddpotatis / Potatismos Sallad MOROTS-SOJAKROSSFÄRS Potatis / Potatismos Husets sås Sallad	"Hävikki-mellanmål" Färskbit Dryck

Vid lunchen serveras dessutom bröd, näringsfett, fettfri mjök / surmjök och vatten.
Vid frukost och mellanmål serveras dessutom knäckebröd och näringsfett.
För barn under 1 år serveras vid mellanmålet alternativt gröt eller välling.

VEGETARISK MATSEDEL FÖR DAGHEMMEN I KYRKSLÄTT 2020–2021

VECKA 5, 10

VECKOR	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL
Må 36, 41, 47, 2,7,13,18	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>TRÄDGÅRDSMÄSTARENS PASTASÅS / Pasta Sallad / CAPPELLI-GRÖNSAKSLÅDA Varm grönsak Sallad</i>	<i>Rågbröd Äggsmör Grönsaks- / fruktfat Mjök</i>
Ti	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>SPENATPLÄTTAR Potatismos Lunchsallad Krossade lingon / ÖNSKEMATDAG/ TEMAMATDAG</i>	<i>Mellanmålpirog på husets vis Mjök Rotsaksbit</i>
On	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>KIKÅRTSFRETELSE Sallad / TOFU MED CITRONSÅS Potatis / Potatismos Sallad</i>	<i>Dubbelsmörgås / Fylld bröd Färskbit Mjök</i>
To	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>GRÖNSAKSSOPPA MED TOMAT OCH BÖNOR / CURRY- BLOMKÅLSSOPPA / FARFARS GRÖNSAKSSOPPA / SOLIG SOJA-GRÖNSAKSSOPPA Semla Färskbit</i>	<i>Kefir med bär- / frukt Knäckebröd med frö Mjök</i>
Fr	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>VEGETARISK FULLKORNSMAKARONILÅDA Tomatsås Sallad</i>	<i>"Hävikki-mellanmål" Färskbit Dryck</i>

Vid lunchen serveras dessutom bröd, näringsfett, fettfri mjök / surmjök och vatten.
Vid frukost och mellanmål serveras dessutom knäckebröd och näringsfett.
För barn under 1 år serveras vid mellanmålet alternativt gröt eller välling.