

VEGETARISK MATSEDEL FÖR DAGHEMMEN I KYRKSLÄTT 2022–2023

VECKA 1, 6

VECKOR	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL
<b>Må</b> 32, 37, 43, 48, 3,9,14,19	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	GRÖNSAKS-LINSSÅS / GRÖNSAKSDELIKATESS Potatis Sallad	Naturell yoghurt Knäckebröd med grönsaker Fruktpuré Mjök
<b>Ti</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	MOROTS-POTATISPURÉSOPPA Grynost Semla Färskbit	Mellanmålspizza på husets vis Färskbit Mjök
<b>On</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	GRÖNSAKS-POTATISLÅDA MED TOMAT / GRÖNSAKS-NUDELLÅDA / GRÖNSAKS-POTATISPURÉLÅDA GRÖNSAKS-NUDELLÅDA Sallad	Morotssemilor / Havre- sesamsemilorator Ost Färskbit Mjök
<b>To</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	GRÖNSAKSBULLAR / GRÖNSAKSPINNAR Potatis / Potatismos Husets gräddfilsås / Tartarsås Sallad BATAT-ROTSAKSBIFFAR / GRÖNSAKSPINNAR Potatis / Potatismos Husets gräddfilsås / Tartarsås Sallad	Drottningens råggröt / Vispgröt Rotfruktsbit Mjök
<b>Fr</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	GRÖNSAKS-SOJASOPPA / KLOSTERSOPPA 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 2022–2023

VECKA 2, 7

VECKOR	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL
<b>Må</b> 33,38,44,49, 4,10,15,20	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	VITBÖNSSTUVNING Korntillägg, Sallad BÖNGRYTA MED TOMAT Fullkornsrisk Sallad	Rågbröd Pålägg Grönsaks-fruktfat Mjök
<b>Ti</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	GRÖNSAKS-PASTALÅDA Sallad KOKOS-TOFUSOPPA Semla Färskbit	Risgrynsgrot Kanel-socker Färskbit Mjök
<b>On</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	ROTSAKS-SOJAFÄRS Potatis, Dill-gräddfilsås, Sallad / RÖDBET-POTATISFRETELSE Sallad	Kvark på husets vis Knäckebröd med grönsaker Mjök
<b>To</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	HUSETS SÅS Potatis / Pasta Sallad	Bärkräm Färskbit Mjök
<b>Fr</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	TRÄDGÅRDSMÅSTARENS GRÖNSAKSPURÉSOPPA / KRYDDIG GRÖNSAKSSOPPA / BATAT-POTATISPURÉSOPPA / KRYDDIG GRÖNSAKSSOPPA Husets 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 grot eller välling.

VEGETARISK MATSEDEL FÖR DAGHEMMEN I KYRKSLÄTT 2022–2023

VECKA 3, 8

VECKOR	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL
<b>Må</b> 34,39,45,50, 5,11,16,21	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	GRÖNSAKS-POTATISPANNA Tomatsås Sallad / CHILI CIN CARNE Fullkornsris Sallad	Smoothie Surskorpa Färskbit
<b>Ti</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	GRÖNSAKSSOPPA / GUL LINSSOPPA Rågbröd / Semla Färskbit	Naturell yoghurt Bärpuré Knäckebröd med grönsaker Mjök
<b>On</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	GRÖNSAKS-APRIKOSLASAGNE / CAPPELLI-BONBÖNSLÅDA Sallad	Fullkornsbröd Pålägg Fruktfat Mjök
<b>To</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	ÄRTSOPPA Semla Färskbit	Kraftpannkaka / Plättar Färsk bärpuré Mjök
<b>Fr</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	TEX-MEX GRÖNSAKS-POTATISLÅDA / GRÖNSAKSFRETELSE MED OST / TEX-MEX GRÖNSAKS-POTATISLÅDA / MEKSIKANISK POTATISLÅDA Sallad	Mellanmål på husets vis 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 2022–2023

VECKA 4, 9

VECKOR	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL
<b>Må</b> 35,40,46,51, 6,12,17,22	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	BONBÖNSSÅS MED FRUKT Fullkornsris Sallad GRÖNSAKSBOLOGNESE Pasta Sallad	Tunnbröd på husets vis Ost Färskbit Mjök / Kakao
<b>Ti</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	CAPPELLI-BONBÖNSLÅDA MED TOMAT Sallad GRÖNSAKS-BÖNKROKETTER Korntillägg, Husets sås Sallad	Karelsk pirog Ägg Färskbit Mjök
<b>On</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	GRÖNSAKER MED MANDEL / GREKISK GRÖNSAKSLÅDA GRÖNSAKER MED APELSIN-CHILISÅS / GREKISK GRÖNSAKSLÅDA Potatis, Sallad	Bärkräm Fröknäckebröd Färskbit Mjök
<b>To</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	SOPPA MED SOJAKNACKKORV / HUSETS GRÖNSAKSSOPPA / SOPPA MED SOJ KNACKKORV / MJUK LINS-GRÖNSAKSPURÉSOPPA Semla Färskbit	Morotsplättar Färskbit Mjök
<b>Fr</b>	Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök	FALAFELBULLAR Potatismos, Sallad / MOROTS-SOJAKROSSFÄRS Potatis, Husets sås, Sallad GRÖNSAKSBULLAR / Potatismos, Sallad MOROTS-SOJAKROSSFÄRS Potatis, 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 2022–2023

VECKA 5, 10

VECKOR	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL
<b>Må</b> 36, 41, 47, 2,7,13,18	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>TRÄDGÅRDSMÄSTARENS SÅS Pasta, Sallad / SOLIG SOJA-GRÖNSAKSSOPPA Fullkornssemla Färskbit</i>	<i>Rågbröd Leverkorv Grönsaks- / fruktfat Mjök</i>
<b>Ti</b>	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>SPENATPLÄTTAR Potatismos Lunchsallad Krossade lingon / SVEDJEBRÄNNARENS FRESTELSE Sallad</i>	<i>Kvark på husets vis Färskbit Mjök</i>
<b>On</b>	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>KIKÄRTSFRESTELSE Sallad / TOFU MED CITRONSÅS Potatis Sallad</i>	<i>Dubbelsmörgås / Fyllda bröd Färskbit Mjök</i>
<b>To</b>	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>FARFARS GRÖNSAKSSOPPA MED KOKOS Semla, Färskbit ÖNSKEMATDAG/ TEMAMATDAG</i>	<i>Mannagröt Saftsoppa Mjök</i>
<b>Fr</b>	<i>Spannmålsportion Näringsfett Färskportion Mjök</i>	<i>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.