

HOLY GREENS

ALLERGIGUIDE

VI PÅ HOLY GREENS ÄR MEDVETNA OM HÄLSORISKERNA SOM MATALLERGIER MEDFÖR, OCH HAR DÄRFÖR SAMMANSTÄLLT DENNA ALLERGIGUIDE FÖR VÅRA GÄSTER MED UTTALADE ALLERGIER ELLER ÖVERKÄNSLIGHET.

DÅ VI HANTERAR OCH FÖRBEREDER MERPARTEN AV VÅRA INGREDIENSER SJÄLVA, SÅ VET VI PRECIS VAD VÅR MAT INNEHÅLLER. MEN VI VET OCKSÅ ATT DET UTGÖR EN RISK FÖR DEN SOM ÄR VÄLDIGT ALLERGISK, DÅ EXEMPELVIS VISSA ALLERGENER ÄR LUFTBURNA.

DET ÄR UPP TILL VAR GÄST ATT SJÄLV AVGÖRA GRADEN AV SIN KÄNSLIGHET, MEN FÖRHOPPNINGSVIS KAN DENNA GUIDE VARA TILL HJÄLP PÅ VÄGEN MOT EN RIKTIGT GOD OCH HÄLSOSAM MÅLTID.

TVEKA HELLER INTE ATT RÅDFRÅGA VÅR PERSONAL VID FUNDERINGAR

– VI FINNS HÄR FÖR DIG!

PÅ FÖLJANDE SIDOR HAR VI SPALTAT NER DE LIVSMEDELSGRUPPER SOM ORSAKAR FLEST ALLVARLIGA REAKTIONER, OCH VILKA SALLADER, INGREDIENSER OCH PRODUKTER SOM INNEHÅLLER JUST DENNA ALLERGEN.

INNEHÅLL

ALLERGENER

CITRUS	SIDA 2-3
FISK	SIDA 3
GLUTEN	SIDA 3
KRÄFTDJUR OCH BLÖTDJUR	SIDA 4
LUPIN	SIDA 4
LÖK	SIDA 4-5
MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS	SIDA 6
NÖTTER OCH FRÖN	SIDA 6-8
SELLERI	SIDA 8
SENAP	SIDA 8
SESAM	SIDA 9
SOJABÖNA	SIDA 10
SULFIT	SIDA 11
VITLÖK	SIDA 12-13
ÄGG	SIDA 13
ÄRTA	SIDA 13

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SIDA 14-17

- Proteiner
- Baser
- Dressing
- Röror och Pickling
- Bars
- Övrigt

CITRUS

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK GRÖNSKA (HABANERO/LIME-DRESSING)

ASIATISK RÄKA (HABANERO/LIME-DRESSING)

BARBEQUE (HAVRERIS, BBQ KYCKLING, VEGME, COLESLAW OCH CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

BIFF NAM NAM (VEGME OCH HABANERO/LIME-DRESSING)

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (HAVRERIS, RÖDBETSHUMMUS OCH BASILIKA/CITRON-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (GRÄSLÖKSVINÄGRETT-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LYCKANS LAX (HAVRERIS, CITRONCRÈME, ÖRTSLUNGAD POTATIS OCH BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (CHIPOTLECRÈME OCH VEGME)

REGNBÅGSRÄKA (HAVRERIS, ÄRTRÖRA ÖRTSLUNGAD POTATIS OCH GRÄSLÖKSVINEGRETT-DRESSING)

SKÖRDESKÅL (HAVRERIS, PICKLAT ÄPPLE OCH CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS

BASILIKA/CITRON-DRESSING

BBQ KYCKLING

CAESAR-DRESSING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHIPOTLECRÈME

CITRONCRÈME

COLESLAW

GRÄSLÖKSVINEGRETT-DRESSING

HABANERO/LIME-DRESSING

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS (forts)

HAVRERIS

PICKLAT ÄPPLE

RÖDBETSHUMMUS

VEGME

ÄRTRÖRA

ÖRTSLUNGAD POTATIS

FISK

SALLADER OCH INGREDIENSER

LAXOKADO (VEDUGNSELDAD LAX)

LYCKANS LAX (VEDUGNSELDAD LAX)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER FISK

INGA ÖVRIGA PRODUKTER/INGREDIENSER INNEHÅLLER FISK

GLUTEN

SALLADER OCH INGREDIENSER SOM KAN INNEHÅLLA SPÅR AV GLUTEN

GRÖNSAKSLANDET (HAVRERIS)

SKÖRDESKÅL (HAVRERIS)

BARBECUE (HAVRERIS)

REGNBÅGSRÄKA (HAVRERIS)

LYCKANS LAX (HAVRERIS)

PRODUKTER SOM KAN INNEHÅLLA SPÅR AV GLUTEN

HAVRERIS

KRÄFTDJUR OCH BLÖTDJUR

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (RÄKOR)

REGNBÅGSRÄKA (RÄKOR)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER KRÄFTDJUR ELLER BLÖTDJUR

INGA ÖVRIGA PRODUKTER/INGREDIENSER INNEHÅLLER KRÄFT- ELLER BLÖTDJUR

LUPIN

SALLADER OCH INGREDIENSER

INGA SALLADER INNEHÅLLER LUPIN

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LUPIN

INGA ÖVRIGA PRODUKTER/INGREDIENSER INNEHÅLLER LUPIN

LÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK GRÖNSKA (VEGME)

BARBEQUE (BBQ KYCKLING, VEGME, HAVRERIS, COLESLAW, GULÄRT, PICKLAD LÖK OCH CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

BIFF NAMNAM (PICKLAD RÖDLÖK, NÖTBOG OCH VEGME)

HOLY CAESAR (PICKLAD RÖDLÖK, KOKOSBACON)

GRÖNSAKSLANDET (HAVRERIS)

KYCKLING GETABETA (PICKLAD RÖDLÖK)

LYCKANS LAX (HAVRERIS, SEMITORKADE TOMATER OCH ÖRTSLUNGAD POTATIS)

SALLADER OCH INGREDIENSER (forts)

MEXICALI (NÖTBOG, VEGME OCH PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

REGNBÅGSRÄKA (HAVRERIS, ÖRTSLUNGAD POTATIS OCH SALLADSLÖK)

SKÖRDESKÅL (HAVRERIS, GULÄRTA OCH CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LÖK

BBQ KYCKLING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

COLESLAW

GULÄRT

HAVRERIS

KOKOSBACON

NÖTBOG

PICKLAD RÖDLÖK

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

SALLADSLÖK

SEMITORKADE TOMATER

VEGME

ÄRTRÖRA

ÖRTSLUNGAD POTATIS

MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS

SALLADER OCH INGREDIENSER

HOLY CAESAR (GRANA PADANO OCH CAESAR-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (CHÈVRE)

LYCKANS LAX (CITRONCRÉME)

SKÖRDESKÅL (CHÈVRE)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS

CAESAR-DRESSING

CHÈVRE

CITRONCRÉME

GRANA PADANO

NÖTTER OCH FRÖN

OBSERVERA ATT SAMTLIGA SALLADER KAN INNEHÅLLA SPÅR AV FÖLJANDE NÖTTER OCH FRÖN DÅ VI HANTERAR DETTA I VÅRA LOKALER.

CASHEWNÖT

SALLADER OCH INGREDIENSER

BARBEQUE (CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

SKÖRDESKÅL (CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CASHEWNÖT

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CASHEW SALT KARAMELL (NÖT-BAR)

JORDNÖT

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (TOPPING)

ASIATISK GRÖNSKA (TOPPING)

BIFF NAM NAM (TOPPING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER JORDNÖT

JORDNÖTSRUTOR (NÖT-BAR)

KOKOSNÖT

SALLADER OCH INGREDIENSER

HOLY CAESAR (KOKOSBACON)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER KOKOSNÖT

KOKOSBACON

CASHEW SALT KARAMELL (NÖT-BAR)

SOLROSFRÖN

SALLADER OCH INGREDIENSER

GRÖNSAKSLANDET (TOPPING)

LAXOKADO (TOPPING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SOLROSFRÖN

INGA ÖVRIGA RÅVAROR/INGREDIENSER INNEHÅLLER SOLROSFRÖN

VALNÖT

SALLADER OCH INGREDIENSER

KYCKLING GETABETA (TOPPING)

CAESAR (TOPPING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VALNÖT

INGA ÖVRIGA RÅVAROR/INGREDIENSER INNEHÅLLER VALNÖT

SELLERI

SALLADER OCH INGREDIENSER

SKÖRDESKÅL (ROSTADE ROTFRUKTER)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SELLERI

ROSTADE ROTFRUKTER (ROTSSELLERI)

SE NAP

SALLADER OCH INGREDIENSER

CAESAR (CAESAR-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LYCKANS LAX (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

BARBEQUE (BBQ KYCKLING OCH VEGME)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SENAP

BASILIKA/CITRON-DRESSING

BBQ KYCKLING OCH VEGME

CAESAR-DRESSING

SESAM

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK GRÖNSKA (NUDLAR OCH VEGME)

ASIATISK RÄKA (NUDLAR)

BIFF NAMNAM (NUDLAR, SESAM/CHILIMARINERAD KÅL)

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SESAM

NUDLAR

RÖDBETSHUMMUS

SESAM/CHILIMARINERAD KÅL

SOJABÖNA (EDAMAMEBÖNA)

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK GRÖNSKA (NUDLAR, VEGME OCH SOJABÖNA/EDAMAME)

ASIATISK RÄKA (NUDLAR, SOJABÖNA/EDAMAME OCH HABANERO/LIME-DRESSING)

BARBEQUE (VEGME OCH BBQ KYCKLING)

BIFF NAM NAM (NUDLAR, VEGME, SESAM/CHILIMARINERAD KÅL OCH HABANERO/LIME-DRESSING)

HOLY CAESAR (KOKOSBACON)

MEXICALI (VEGME)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SOJABÖNA

BBQ KYCKLING

NUDLAR

HABANERO/LIME-DRESSING

KOKOSBACON

SOJABÖNA/EDAMAME

SOJAGRAVAD LAX

SESAM/CHILIMARINERAD KÅL

VEGME

SULFIT

(SULFIT UTVECKLAS NATURLIGT NÄR VIN JÄSER. VI ANVÄNDER VIT BALSAMVINÄGER ELLER VINÄGER I NÅGRA AV VÅRA DRESSINGAR, DÄRAV ATT DOM INNEHÅLLER SULFIT)

SALLADER OCH INGREDIENSER

HOLY CAESAR (CAESARDRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (GRÄSLÖKSVINEGRET-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LYCKANS LAX (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

REGNBÅGSRÄKA (GRÄSLÖKSVINEGRET-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SULFIT

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

GRÄSLÖKSVINEGRET-DRESSING

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

VITLÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK GRÖNSKA (VEGME)

BARBEQUE (BBQ KYCKLING, VEGME, HAVRERIS, COLESLAW, GULÄRT OCH CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

BIFF NAMNAM (NÖTBOG, VEGME OCH SESAM/CHILIMARINERAD KÅL)

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS OCH HAVRERIS)

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

LYCKANS LAX (HAVRERIS, SEMITORKADE TOMATER OCH ÖRTSLUNGAD POTATIS)

MEXICALI (NÖTBOG, VEGME OCH CHIPOTLECRÉME)

REGNBÅGSRÅKA (ÖRTSLUNGAD POTATIS, ÄRTRÖRA, OCH HAVRERIS)

SKÖRDESKÅL (HAVRERIS, GULÄRT OCH CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK

BBQ KYCKLING

CAESAR-DRESSING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHIPOTLECRÉME

COLESLAW

GULÄRT

HAVRERIS

NÖTBOG

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

RÖDBETSHUMMUS

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK (forts)

SEMITORKADE TOMATER

SESAM/CHILIMARINERAD KÅL

VEGME

ÄRTRÖRA

ÖRTSLUNGAD POTATIS

ÄGG

SALLADER OCH INGREDIENSER

CAESAR (CAESAR-DRESSING OCH GRANA PADANO)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄGG

CAESAR-DRESSING

GRANA PADANO

ÄRTA

SALLADER OCH INGREDIENSER

BARBEQUE (GULÄRT)

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS)

REGNBÅGSRÄKA (ÄRTRÖRA)

SKÖRDESKÅL (GULÄRT)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄRTA

GULÄRT

RÖDBETSHUMMUS

ÄRTRÖRA

HOLY GREENS

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PROTEINER

BBQ MARINERAD KYCKLINGFILÉ FRÅN BJÄREFÅGEL

Majskycklingfilé, salt, peppar, salladskrydda, rökt paprika, chili, senap, ingefära, vitlök, lök, citron, rapsolja, tamari soja, tomatpuré, agavesirap

KYCKLINGFILÉ FRÅN BJÄREFÅGEL

Majskycklingfilé, salt, svartpeppar

NÖTBOG FRÅN UGGLRPS

Nötkött (94%), rapsolja, salt, kryddor (paprika, chilipeppar, spiskummin, oregano, svartpeppar, koriander, ingefära, cayennepeppar, libbsticka) druvsocker, vitlök, lök, tomat, kryddextrakt (paprika)

VARMRÖKT LAX FRÅN FISKRÖKERIET (ASC MÄRKT)

Lax (*salmo salar*) och salt

HAND SKALADE RÄKOR FRÅN COLD WATER (MSC MÄRKT)

Räkor (*sjökokta*, *Pandalus borealis*) vatten, salt, surhetsreglerande medel (E330, E331) konserveringsmedel (E211, E202) socker

VEGME

Sojaprotein (26%), rapsolja, kallrökt vatten, lök, sojaprotein, ättika, salt, majsmjöl, äppeljuicekoncentrat, salladskrydda, rökt paprika, chili, senap, ingefära, vitlök, citron, rapsolja, tamari soja, tomatpuré, agavesirap

BASER

HAVRERIS

Havreris, rapsolja, citron, persilja, umamikrydda och svartpeppar

NUDLAR

Mungbönor, vatten, sesamolja (sojaböna), salt

RIS

Svart råris, rapsolja, salt

DRESSING

BASILIKA-CITRON

Basilika, citron, senap, rapsolja, salt, peppar

HABANERO-LIME

Koriander, habanero, ingefära, lime, tamari soja, rapsolja

CAESAR

Äggula, vitlök, senap, citron, parmesigiano regano, rapsolja, salt, peppar

PAPRIKA-CHILI

Paprika, chili, vitlök, lök, balsamico vinäger, rapsolja, salt, peppar

CASHEW-INGEFÄRA

Cashewnötter, vitlök, lök, ingefära, citron, risvinäger, agavesirap, rapsolja, salt, peppar

GRÄSLÖKSVINÄGRETT

Gräslök, citron, balsamico vinäger, äppelcider vinäger, agavesirap, rapsolja, olivolja, salt, peppar

RÖROR & PICKLING

PICKLINGSLAG

Ättika, vatten, socker, salt

CHIPOTLECRÉME

Vitabönor, grillad paprika, chipotlepasta, rapsolja, limesaft, vitlök, salt, koriander

CITRONCRÉME

Salladsost, turkisk yoghurt, citron

RÖDBETSHUMMUS

Kikärtor, rödbetor, tahini, rapsolja, citron, vitlök, salt

ÄRTRÖRA

Ärtor, rapsolja, chili, citronjuice, umamikrydda, svartpeppar

NÖT-BARS

CASHEW KARAMELL

Cashewnöt, kokos, dadel, vanilj, agavesirap, salt,

JORDNÖTSRUTOR

Jordnöt, dadel, cornflakes, kokos, kakao, agavesirap, salt

ÖVRIGT

GRANA PADANO

Komjök, salt, ostlöpe, konserveringsmedel (Lysozym, äggprotein)

CHÈVRE

Pastöriserad getmjök, mjölksyra, löpe, salt, penicillium (Mögelkultur)

SESAMOLJA

50 % ohärdad sesamolja, 50 % ohärdad sojabönsolja

BBQ- MARINAD

Salt, lök, vitlök, salladskrydda, chili, senap, rökt paprika, svartpeppar, ingefära, citron, rapsolja, tamari soja, tomatpure, vatten, agavesirap

UMAMI

Salt, lök, vitlök, tomat, näringsjäst

KIMCHIKRYDDA

Salt, chili, ingefära, vitlök, ättika

ÖRTOLJA

Rapsolja, persilja, umamikrydda, citron, peppar