

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 3-4
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 11
SULFIT	SIDA 12
VITLÖK	SIDA 13-14
ÄGG	SIDA 13
ÄRTA	SIDA 13

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SIDA 14-17

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

CITRUS

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (HABANERO/LIME-DRESSING)

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

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

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX OCH KIMCHI-MAYO-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)

SWEET FALAFEL (CITRONCRÈME)

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

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS

BASILIKA/CITRON-DRESSING

BBQ KYCKLING

CAESAR-DRESSING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHIPOTLECRÈME

CITRONCRÈME

COLESLAW

GRÄSLÖKSVINEGRETT-DRESSING

HABANERO/LIME-DRESSING

HAVRERIS

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS (forts)

KIMCHI-MAYO-DRESSING

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

VEGME

ÄRTRÖRA

ÖRTSLUNGAD POTATIS

FISK

SALLADER OCH INGREDIENSER

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX)

LAXOKADO (VEDUGNSELDAD LAX)

LYCKANS LAX (VEDUGNSELDAD LAX)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER FISK

VEDUGNSELDAD LAX

RÅ MARINERAD LAX

GLUTEN

SALLADER OCH INGREDIENSER SOM KAN INNEHÅLLA SPÅR AV GLUTEN

GRÖNSAKSLANDET (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

RÄKOR

LUPIN

SALLADER OCH INGREDIENSER

INGA SALLADER INNEHÅLLER LUPIN

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LUPIN

INGA ÖVRIGA PRODUKTER/INGREDIENSER INNEHÅLLER LUPIN

LÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

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

BIFF NAMNAM (PICKLAD RÖDLÖK, NÖTBOG OCH VEGME)

HOLY CAESAR (PICKLAD RÖDLÖK, KOKOSBACON)

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX, SALLADSLÖK OCH KIMCHI-MAYO-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (HAVRERIS)

SALLADER OCH INGREDIENSER SOM INNEHÅLLER LÖK (forts)

KYCKLING GETABETA (PICKLAD RÖDLÖK)

LYCKANS LAX (HAVRERIS, SEMITORKADE TOMATER OCH ÖRTSLUNGAD POTATIS)

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

SWEET FALAFEL (FALAFEL, ROSTAD MAJS OCH PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

REGNBÅGSRÄKA (HAVRERIS, ÖRTSLUNGAD POTATIS OCH SALLADSLÖK)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LÖK

BBQ KYCKLING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

COLESLAW

FALAFEL

GULÄRT

HAVRERIS

KIMCHI-MAYO-DRESSING

KOKOSBACON

NÖTBOG

PICKLAD RÖDLÖK

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

ROSTAD MAJS

RÅ MARINERAD LAX

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)

SWEET FALAFEL (CITRONCRÉME)

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)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CASHEWNÖT

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CASHEW SALT KARAMELL (NÖT-BAR)

JORDNÖT

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÅKA (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

INGA SALLADER INNEHÅLLER SELLERI

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SELLERI

INGA ÖVRIGA PRODUKTER/INGREDIENSER INNEHÅLLER SELLERI

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 RÄKA (NUDLAR)

BIFF NAMNAM (NUDLAR, SESAM/CHILIMARINERAD KÅL)

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX OCH KIMCHI-MAYO-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SESAM

KIMCHI-MAYO-DRESSING

NUDLAR

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

SESAM/CHILIMARINERAD KÅL

SOJABÖNA (EDAMAMEBÖNA)

SALLADER OCH INGREDIENSER

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)

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX, SOJABÖNA/EDAMAME OCH KIMCHI-MAYO-DRESSING)

MEXICALI (VEGME)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SOJABÖNA

BBQ KYCKLING

HABANERO/LIME-DRESSING

KIMCHI-MAYO-DRESSING

KOKOSBACON

NUDLAR

RÅ MARINERAD LAX

SOJABÖNA/EDAMAME

TAMARI SOJA

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)

HOLYLULU (KIMCHI-MAYO-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (GRÄSLÖKSVINEGRET-T-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LYCKANS LAX (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

SWEET FALAFEL (PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

REGNBÅGSRÄKA (GRÄSLÖKSVINEGRET-T-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SULFIT

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

GRÄSLÖKSVINEGRET-T-DRESSING

KIMCHI-MAYO-DRESSING

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

VITLÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

BARBECUE (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)

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX OCH KIMCHI-MAYO-DRESSING)

LYCKANS LAX (HAVRERIS, SEMITORKADE TOMATER OCH ÖRTSLUNGAD POTATIS)

MEXICALI (NÖTBOG, VEGME OCH CHIPOTLECRÉME)

SWEET FALAFEL (FALAFEL OCH ROSTAD MAJS)

REGNBÅGSRÄKA (ÖRTSLUNGAD POTATIS, ÄRTRÖRA, OCH HAVRERIS)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK

BBQ KYCKLING

CAESAR-DRESSING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHIPOTLECRÉME

COLESLAW

FALAFEL

GULÄRT

HAVRERIS

KIMCHI-MAYO-DRESSING

NÖTBOG

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

ROSTAD MAJS

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK (forts)

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

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)

SWEET FALAFEL (FALAFEL)

REGNBÅGSRÄKA (ÄRTRÖRA)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄRTA

FALAFEL

GULÄRT

RÖDBETSHUMMUS OCH 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 MÄRKET)

Lax (salmo salar) och salt

RÅ MARINERAD LAX

Lax (salmo salar), tamari soja, lime, ingefära, vitlök och sesamolja

HANDSKALADE RÄKOR FRÅN COLD WATER (MSC MÄRKET)

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, parmegiano regano, rapsolja, salt, peppar

KIMCHI-MAYO

Vegansk majonnäs, co chuan pasta, tamari soja, chili, risvinäger, lime, ingefära, sesam, vitlök

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

Vitaböner, 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

BBQ- MARINAD

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

CHÈVRE

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

FALAFEL

Kokta kikärter, lök, rapsolja, persilja, polenta (majsgryn), vitlök, bakpulver, salt, spiskummin, förtjockningsmedel, koriander, chilipulver

GRANA PADANO

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

KIMCHIKRYDDA

Salt, chili, ingefära, vitlök, ättika

OLIVOLJEMARINAD

Olivolja, solrosolja, salt, vatten, citron och svartpeppar

SESAMOLJA

50 % ohärdad sesamolja, 50 % ohärdad sojabönsolja

UMAMIKRYDDA

Salt, lök, vitlök, tomat, näringsjäst

ÖRTOLJA

Rapsolja, persilja, umamikrydda, citron, peppar