

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

SNABBGUIDE	SIDA 2-3
CITRUS	SIDA 4-5
FISK	SIDA 5
GLUTEN	SIDA 5
KRÄFTDJUR OCH BLÖTDJUR	SIDA 6
LUPIN	SIDA 6
LÖK	SIDA 6-7
MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS	SIDA 7-8
NÖTTER OCH FRÖN	SIDA 8-9
SELLERI	SIDA 10
SE NAP	SIDA 10
SESAM	SIDA 11
SOJABÖNA	SIDA 12
SULFIT	SIDA 13
VITLÖK	SIDA 14-15
ÄGG	SIDA 15
ÄRTA	SIDA 15
INNEHÅLLSFÖRTECKNING	SIDA 16-19

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

ALLERGIGUIDE

SNABBGUIDE

SALLADER	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAP	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
ASIATISK RÅKA			●		●			●			●	●			
BIFF NAM NAM					●			●			●	●			
GRÖNSAKSLANDET										●	●		●	●	●
HOLY CAESAR				●			●	●		●		●	●		
HOLYLULU	●										●	●	●		
KYCKLING GETABETA							●	●					●		
LYCKANS LAX	●						●			●			●		
LAXOKADO	●									●			●		●
MEXICALI											●	●	●		
SOMMAR-TRÄDGÅRD							●						●	●	
SWEET BBQ								●				●			
TAHINIBLOM											●		●	●	

DRESSING

BASILIKA-CITRON										●			●		
CAESAR				●			●			●			●		
CASHEW-INGEFÄRA								●							
GRÄSLÖKSVINÄG-RETT													●		
HABANERO-LIME												●			
KIMCHI-MAYO											●	●	●		
PAPRIKA-CHILI													●		

BARS

CASHEW-KARAMELL								●							
KRISPIG JORDNÖT					●			●							

PRODUKTER

	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAP	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
BBQ-KYCKLING										●		●			
BBQ-VEGME										●	●	●			
CHIPOTLECRÈME															
CITRONCRÈME							●								
CHÈVRE							●								
COLESLAW															
EDAMAMEBÖNOR												●			
GLASNUDLAR											●	●			
GRANA PADANO				●			●								
JORDNÖTTER					●										
KOKOSBACON								●				●			
NÖTKÖTT															
RÅ MARINERAD LAX	●										●	●			
RÖDBETSHUMMUS											●			●	
SESAM/CHILI KÅL											●	●			
SVART RÅRIS															
TAHINIMARINERAD BLOMKÅL											●				
VIT SVENSKODLAD QUINOA															

CITRUS

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (HABANERO/LIME-DRESSING)

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

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

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

KYCKLING GETABETA (GRÄSLÖKSVINÄGRETT-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

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

MEXICALI (CHIPOTLERÖRA OCH VEGME)

SOMMARTRÄDGÅRD (CITRONCRÈME OCH GRÄSLÖKSVINÄGRETT-DRESSING)

SWEET BBQ (BBQ KYCKLING, VEGME, COLESLAW, QUINOA OCH CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

TAHINIBLOM (QUINOA, TAHINIMARINERAD BLOMKÅL, RÖDBETSHUMMUS OCH BASILIKA/CITRON-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS

BASILIKA/CITRON-DRESSING

BBQ KYCKLING

CAESAR-DRESSING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHIPOTLERÖRA

CITRONCRÈME

COLESLAW

GRÄSLÖKSVINEGRETT-DRESSING

HABANERO/LIME-DRESSING

KIMCHI-MAYO-DRESSING

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS (forts)

QUINOA

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

TAHINIMARINERAD BLOMKÅL

VEGME

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

INGA SALLADER INNEHÅLLER GLUTEN

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER GLUTEN

INGA ÖVRIGA PRODUKTER/INGREDIENSER INNEHÅLLER GLUTEN

KRÄFTDJUR OCH BLÖTDJUR

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (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

BIFF NAMNAM (PICKLAD RÖDLÖK, NÖTKÖTT OCH VEGME)

HOLY CAESAR (PICKLAD RÖDLÖK OCH KOKOSBACON)

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

GRÖNSAKSLANDET (QUINOA)

SOMMARTRÄDGÅRD (BLOMKÅL, PICKLAD RÖDLÖK OCH QUINOA)

SWEET BBQ (BBQ KYCKLING, VEGME, QUINOA, COLESLAW, PICKLAD LÖK OCH CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (PICKLAD RÖDLÖK)

LYCKANS LAX (QUINOA OCH ÖRTSLUNGAD POTATIS)

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

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LÖK

BBQ KYCKLING

BLOMKÅL

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

COLESLAW

KIMCHI MAYO-DRESSING

KOKOSBACON

NÖTBOG

PICKLAD RÖDLÖK

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

QUINOA

RÅ MARINERAD LAX

SALLADSLÖK

VEGME

ÖRTSLUNGAD POTATIS

MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS

SALLADER OCH INGREDIENSER

HOLY CAESAR (GRANA PADANO OCH CAESAR-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (CHÈVRE)

LYCKANS LAX (CITRONCRÉME)

SOMMARTRÄDGÅRD (CITRONCRÉME)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS

CAESAR-DRESSING

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS (forts)

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

SWEET BBQ (CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CASHEWNÖT

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CASHEW SALT KARAMELL (NÖT-BAR)

JORDNÖT

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÅKA (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)

JORDNÖTSRUTOR (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 RÅVAROR/INGREDIENSER INNEHÅLLER SELLERI

SE NAP

SALLADER OCH INGREDIENSER

BIFF NAM NAM (VEGME)

CAESAR (CAESAR-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LYCKANS LAX (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (VEGME)

SWEET BBQ (BBQ KYCKLING OCH VEGME)

TAHINIBLOM (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SENAP

BASILIKA/CITRON-DRESSING

BBQ KYCKLING

CAESAR-DRESSING

VEGME

SESAM

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÅKA (NUDLAR)

BIFF NAMNAM (NUDLAR OCH SESAM/CHILIMARINERAD KÅL)

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS)

TAHINIBLOM (RÖDBETSHUMMUS OCH TAHINIMARINERAD BLOMKÅL)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SESAM

KIMCHI MAYO-DRESSING

NUDLAR

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

SESAM/CHILIMARINERAD KÅL

TAHINIMARINERAD BLOMKÅL

SOJABÖNA (EDAMAMEBÖNA)

SALLADER OCH INGREDIENSER

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

SWEET BBQ (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 ÄPPELCIDERVINÄGER I NÅGRA AV VÅRA DRESSINGAR, DÄRAV ATT DOM INNEHÅLLER SULFIT

SALLADER OCH INGREDIENSER

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

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)

SOMMARTRÄDGÅRD (GRÄSLÖKSVINEGRET-T-DRESSING)

TAHINIBLOM (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SULFIT

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

GRÄSLÖKSVINEGRET-T-DRESSING

KIMCHI-MAYO-DRESSING

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

VITLÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

SWEET BBQ (BBQ KYCKLING, QUINOA, HAVRERIS, COLESLAW OCH CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

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

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS OCH QUINOA)

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

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

LYCKANS LAX (QUINOA OCH ÖRTSLUNGAD POTATIS)

MEXICALI (NÖTKÖTT, VEGME OCH CHIPOTLECRÉME)

SOMMARTRÄDGÅRD (BLOMKÅL OCH QUINOA)

TAHINIBLOM (RÖDBETSHUMMUS OCH QUINOA)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK

BBQ KYCKLING

BLOMKÅL

CAESAR-DRESSING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHIPOTLECRÉME

COLESLAW

KIMCHI-MAYO-DRESSING

NÖTKÖTT

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

QUINOA

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK (forts)

SESAM/CHILIMARINERAD KÅL

VEGME

ÖRTSLUNGAD POTATIS

ÄGG

SALLADER OCH INGREDIENSER

CAESAR (CAESAR-DRESSING OCH GRANA PADANO)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄGG

CAESAR-DRESSING

GRANA PADANO

ÄRTA

SALLADER OCH INGREDIENSER

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS)

SOMMARTRÄDGÅRD (SOCKERÄRTA)

TAHINIBLOM (RÖDBETSHUMMUS)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄRTA

RÖDBETSHUMMUS

SOCKERÄRTA

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

NÖTKÖTT 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

RÅ MARINERAD LAX (ASC MÄRKT)

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

HANDSKALADE RÄKOR (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

QUINOA

Quinoa, 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, vit balsamico vinäger, äppelcidervinäger, agavesirap, rapsolja, olivolja, salt, peppar

RÖROR & PICKLING

PICKLINGSLAG

Ättika, vatten, socker, salt

CHIPOTLECRÉME

Vitabönor, grillad paprika, chipotle, rapsolja, lime, vitlök, salt, koriander

CITRONCRÉME

Salladsost, turkisk yoghurt, citron

RÖDBETSHUMMUS

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

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)

GRANA PADANO

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

KIMCHIKRYDDA

Salt, chili, ingefära, vitlök, ättika

SESAMOLJA

50 % ohärdad sesamolja, 50 % ohärdad sojabönsolja

SOJAMARINAD

Soja, ingefära, vitlök, sesamolja, limejuice

TAHINIMARINAD

Tahini, vatten, citronjuice, persilja, agavesirap, salt

UMAMIKRYDDA

Salt, lök, vitlök, tomat, näringsjäst

ÖRTOLJA

Rapsolja, persilja, umamikrydda, citron, peppar