

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 2-5
FRUKOST	SIDA 6-9
SALLADER OCH HOTBOWLS	SIDA 10-16
CITRUS	SIDA 10-11
FISK	SIDA 11
GLUTEN	SIDA 11
KRÄFTDJUR OCH BLÖTDJUR	SIDA 12
LUPIN	SIDA 12
LÖK	SIDA 12-13
MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS	SIDA 13-14
NÖTTER OCH FRÖN	SIDA 14-15
SELLERI	SIDA 15
SESAM	SIDA 16
SE NAP	SIDA 17
SOJABÖNA	SIDA 17-18
SULFIT	SIDA 18-19
VITLÖK	SIDA 19-20
ÄGG	SIDA 20
ÄRTA	SIDA 20
INNEHÅLLSFÖRTECKNING	SIDA 21-24

-Proteiner, baser, dressing, marinader, röror, pickling, bars, övrigt

ALLERGIGUIDE

SNABBGUIDE

SALLADER

	FISK	GLUTEN	KRÄFT-& BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAP	SESAM	SOJA	SULFIT	FRÖN
ASIATISK RÄKA			●		●			●			●	●		
GRÖNSAKSLANDET										●	●		●	●
HOLY CAESAR				●			●	●		●			●	
HOLYLULU	●									●	●	●	●	
LAXOKADO	●									●			●	●
MEXICALI (nötkött)											●	●	●	
MEXICALI (vegansk)													●	
SOMMARSALLAD							●			●			●	●

HOT BOWLS

	FISK	GLUTEN	KRÄFT-& BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAP	SESAM	SOJA	SULFIT	FRÖN
AVOGOODNESS							●			●	●	●	●	
AVOGOODNESS (vegetarisk)							●			●		●	●	
BIFF VIETNAM					●			●			●	●		
BIFF VIETNAM (vegansk)					●			●			●	●		
HOLY GUACAMOLE										●	●	●	●	
HOLY GUACAMOLE (vegansk)													●	
THAI-ISH								●			●	●		
THAI-ISH (vegansk)								●						

PRODUKTER

	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAP	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
CHIPOTLERÖRA														●	
CITRONCRÉME							●								
EDAMAMEBÖNOR												●			
GRANA PADANO				●			●								
GLASNUDLAR											●	●			
GUACAMOLE															
MAJSCHIPS															
MARINERAD MOZZARELLA							●			●					
VARM KYCKLING										●	●	●			
VARMT NÖTKÖTT											●	●			
QUINOA															
ROSTAD SCHALOTTENLÖK												●			
RÅ MARINERAD LAX	●										●	●			
RÖDBETSHUMMUS											●			●	
SVART RÅRIS															
VEGOBITES															

DRESSING

	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAPE	SESAMI	SOJA	SULFIT	FRÖN
BASILIKA-CITRON										●			●	
CAESAR				●			●			●			●	
GREEN GODDESS										●			●	
HABANERO-LIME												●		
MANGO-LIMEBLAD														
PAPRIKA-CHILI													●	
KIMCHI-MAYO										●	●	●	●	
JORDNÖT-LIME					●			●			●	●		

RAW KAKOR

	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAPE	SESAMI	SOJA	SULFIT	FRÖN
KRISPIG JORDNÖT					●			●						
CASHEW-KARAMELL								●						
KAFFE-VANILJ								●						

FRUKOST

	FISK	GLUTEN	KRÄFT-& BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAP	SESAM	SOJA	SULFIT	FRÖN
CHIAPUDDING		●												●
OVERNIGHT OATS		●												●
KVARG							●	●						
EGGOKADO				●						●			●	●
EGG & KALE				●			●							●

PRODUKTER

	FISK	GLUTEN	KRÄFT-& BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAP	SESAM	SOJA	SULFIT	FRÖN
COCO-CHRUNCH								●						
GRANOLA		●												●
JORDNÖTSSMÖR					●			●						
HALLONKOMPOTT														
MARINERAD MANGO														
BLÅBÄR														
OVERNIGHT OATS		●												
KVARG							●							
CHIAPUDDING														
CITRONKRÄM							●							
GREEN GODDESS										●			●	

FRUKOST

CITRUS

FRUKOSTRÄTTER OCH INGREDIENSER

CHIAPUDDING

EGGOKADO (GREEN GODDESS-DRESSING)

EGG & KALE (CITRONKRÄM)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS

CHIAPUDDING

CITRONKRÄM

GREEN GODDESS-DRESSING

MARINERAD MANGO

GLUTEN

FRUKOSTRÄTTER OCH INGREDIENSER

OVERNIGHT OATS (OVERNIGHT OATS OCH GRANOLA)

CHIAPUDDING (GRANOLA)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER GLUTEN

OVERNIGHT OATS

GRANOLA (TOPPING)

LÖK

FRUKOSTRÄTTER OCH INGREDIENSER

EGGOKADO (GREEN GODDESS-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LÖK

GREEN GODDESS-DRESSING

NÖTTER OCH FRÖN

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

CASHEWNÖT

FRUKOSTRÄTTER OCH INGREDIENSER

KVARG (TOPPING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CASHEWNÖT

COCO-CRUNCH (TOPPING)

JORDNÖT

FRUKOSTRÄTTER OCH INGREDIENSER

JORDNÖTSSMÖR

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER JORDNÖT

JORDNÖTSSMÖR (TOPPING)

SOLROS- OCH PUMPAFRÖ

FRUKOSTRÄTTER OCH INGREDIENSER

CHIAPUDDING (GRANOLA)

EGGOKADO (TOPPING)

EGG & KALE (TOPPING)

OVERNIGHT OATS (GRANOLA)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SOLROS OCH PUMPAFRÖN

GRANOLA (TOPPING)

SOLROSFRÖN (TOPPING)

PUMPAFRÖ (TOPPING)

MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS

FRUKOSTRÄTTER OCH INGREDIENSER

KVARG

EGG& KALE (CITRONKRÄM)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS

KVARG

CITRONKRÄM

SESAM

FRUKOSTRÄTTER OCH INGREDIENSER

INGA FRUKOSTRÄTTER INNEHÅLLER SESAM

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SESAM

INGA FRUKOSTPRODUKTER INNEHÅLLER SESAM

SE NAP

FRUKOSTRÄTTER OCH INGREDIENSER

EGGOKADO (GREEN GODDESS-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SENAP

GREEN GODDESS-DRESSING

SULFIT

FRUKOSTRÄTTER OCH INGREDIENSER

EGGOKADO (GREEN GODDESS-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SULFIT

GREEN GODDESS-DRESSING

VITLÖK

FRUKOSTRÄTTER OCH INGREDIENSER

EGGOKADO (GREEN GODDESS-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK

GREEN GODDESS-DRESSING

ÄGG

FRUKOSTRÄTTER OCH INGREDIENSER

EGGOKADO (ÄGG)

EGG & KALE (ÄGG)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄGG

ÄGG

SALLADER OCH HOT BOWLS

CITRUS

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (HABANERO/LIME-DRESSING)

AVOGOODNESS (CITRONCRÉME OCH GREEN GODDESS-DRESSING)

BEEF VIETNAM (VARMT NÖTKÖTT OCH JORDNÖT/LIME-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS OCH BASILIKA/CITRON-DRESSING)

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

HOLY GUACAMOLE (VARM KYCKLING OCH GUACAMOLE)

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (CHIPOTLERÖRA, VEGOFÄRS)

THA-ISH (VARM KYCKLING, ASIATISK COLESLAW OCH MANGO-LIMEBLAD-DRESSING)

SOMMARSALLAD (CITRONCRÉME OCH GREEN GODDESS-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS

ASIATISK COLESLAW

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

CHIPOTLERÖRA

CITRONCRÉME

GREEN GODDESS-DRESSING

GUACAMOLE

HABANERO/LIME-DRESSING

JORDNÖT/LIME-DRESSING

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS (forts)

KIMCHI MAYO-DRESSING

MANGO/LIMEBLAD-DRESSING

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

VARM KYCKLING

VARMT NÖTKÖTT

FISK

SALLADER OCH INGREDIENSER

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX)

LAXOKADO (VEDUGNSELDAD LAX)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER FISK

VEDUGNSELDAD LAX

RÅ MARINERAD LAX

GLUTEN

SALLADER OCH INGREDIENSER

INGEN SALLAD INNEHÅLLER GLUTEN

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER GLUTEN

INGA PRODUKTER INNEHÅLLER GLUTEN

KRÄFTDJUR OCH BLÖTDJUR

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (RÄKOR)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER KRÄFTDJUR ELLER BLÖTDJUR

RÄKOR

LUPIN

SALLADER OCH INGREDIENSER

INGEN SALLAD INNEHÅLLER LUPIN

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LUPIN

INGA PRODUKTER INNEHÅLLER LUPIN

LÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

AVOGOODNESS (VEGOBITES, ROSTAD SCHALOTTENLÖK VARM KYCKLING OCH GODDESS-DRESSING)

BEEF VIETNAM (VARM NÖTKÖTT, VEGOBITES OCH SALLADSLÖK)

GRÖNSAKSLANDET (QUINOA)

HOLY CAESAR (PICKLAD RÖDLÖK)

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

HOLY GUACAMOLE (VEGOBITES, VARM KYCKLING, GUACAMOLE, MARINERAD MAJS, PICKLAD RÖDLÖK OCH PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

MEXICALI (NÖTKÖTT, VEGOBITES, PICKLAD RÖDLÖK OCH PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

THAI-ISH (VARM KYCKLING, ASIATISK COLESLAW OCH MANGO-LIMEBLAD DRESSING)

SOMMARSALLAD (QUINOA OCH PICKLAD RÖDLÖK)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LÖK

ASIATISK COLESLAW

GREEN GODDESS-DRESSING

GUACAMOLE

KIMCHI MAYO-DRESSING

MANGO-LIMEBLAD DRESSING

MARINERAD MAJS

PICKLAD RÖDLÖK

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

QUINOA

ROSTAD SCHALOTTENLÖK

RÅ MARINERAD LAX

SALLADSLÖK

VARM KYCKLING

VARMT NÖTKÖTT

VEGOBITES

MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS

SALLADER OCH INGREDIENSER

AVOGOODNESS (CITRONCRÉME)

HOLY CAESAR (GRANA PADANO OCH CAESAR-DRESSING)

SOMMARSALLAD (CITRONCRÉME)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS

CAESAR-DRESSING

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

THAI-ISH (TOPPING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CASHEWNÖT

CASHEW- KARAMELL (RAW KAKA)

KAFFE- VANILJ (RAW KAKA)

ROSTADE CASHEWNÖTTER

JORDNÖT

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (TOPPING)

BIFF VIETNAM (JORDNÖT/LIME-DRESSING OCH TOPPING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER JORDNÖT

JORDNÖT/LIME-DRESSING

ROSTADE JORDNÖTTER

JORDNÖTSRUTOR (RAW KAKA)

SOLROSFRÖN

SALLADER OCH INGREDIENSER

GRÖNSAKSLANDET (TOPPING)

LAXOKADO (TOPPING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SOLROSFRÖN

SOLROSFRÖN

VALNÖT

SALLADER OCH INGREDIENSER

CAESAR (TOPPING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VALNÖT

VALNÖT

SELLERI

SALLADER OCH INGREDIENSER

INGEN SALLAD INNEHÅLLER SELLERI

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SELLERI

INGA PRODUKTER INNEHÅLLER SELLERI

SESAM

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (NUDLAR)

AVOGOODNESS (VARM KYCKLING)

BEEF VIETNAM (VARMT NÖTKÖTT, NUDLAR OCH JORDNÖT/LIME-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS)

HOLY GUACAMOLE (VARM KYCKLING)

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

MEXICALI (VARMT NÖTKÖTT)

THAI-ISH (VARM KYCKLING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SESAM

KIMCHI MAYO-DRESSING

NUDLAR

MARINERADE RÄKOR

JORDNÖT/LIME-DRESSING

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

VARM KYCKLING

VARMT NÖTKÖTT

SENAP

SALLADER OCH INGREDIENSER

AVOGOODNESS (GREEN GODDESS-DRESSING)

CAESAR (CAESAR-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

HOLYLULU (KIMCHI MAYO-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

SOMMARSALLAD (GREEN GODDESS-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SENAP

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

GREEN GODDESS-DRESSING

KIMCHI MAYO-DRESSING

SOJA, SOJABÖNA (EDAMAME)

SALLADER OCH INGREDIENSER

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

AVOGOODNESS (VARM KYCKLING OCH ROSTAD SCHALOTTENLÖK)

BEEF VIETNAM (VARMT NÖTKÖTT OCH JORDNÖT/LIME-DRESSING)

HOLY GUACAMOLE (VARM KYCKLING)

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

MEXICALI (VARMT NÖTKÖTT)

THA-ISH (VARM KYCKLING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SOJA/SOJABÖNA

HABANERO/LIME-DRESSING

JORDNÖT/LIME-DRESSING

KIMCHI MAYO-DRESSING

NUDLAR

ROSTAD SCHALOTTENLÖK

RÅ MARINERAD LAX

SOJABÖNA/EDAMAME

VARM KYCKLING

VARMT NÖTKÖTT

SULFIT

SULFIT UTVECKLAS NATURLIGT NÄR VIN JÄSER. VI ANVÄNDER ÄPPELCIDERVINÄGER I VÅRA DRESSINGAR, DÄRAV ATT DOM INNEHÅLLER SULFIT

SALLADER OCH INGREDIENSER

AVOGOODNESS (GREEN GODDESS-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

HOLY GUACAMOLE (PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

HOLYLULU (KIMCHI MAYO-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

SOMMARSALLAD (GREEN GODDESS-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SULFIT

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SULFIT (forts)

GREEN GODDESS-DRESSING

KIMCHI-MAYO-DRESSING

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

VITLÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

AVOGOODNESS (VEGOBITES, OCH GREEN GODDESS-DRESSING)

BEEF VIETNAM (VARM NÖTKÖTT, VEGOBITES OCH JORDNÖT/LIME-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS OCH QUINOA)

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

HOLY GUACAMOLE (VARM KYCKLING, ROSTAD MAJS OCH PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

MEXICALI (NÖTKÖTT, VEGOFÄRS, CHIPOTLERÖRA OCH PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

THAI-ISH (VARM KYCKLING, ASIATISK COLESLAW OCH MANGO-LIMEBLAD DRESSING)

SOMMARSALLAD (QUINOA OCH GREEN GODDESS-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK

ASIATISK COLESLAW

CAESAR-DRESSING

CHIPOTLERÖRA

GREEN GODDESS-DRESSING

JORDNÖT/LIME-DRESSING

KIMCHI MAYO-DRESSING

MANGO-LIMEBLAD DRESSING

MARINERAD MAJS

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK (forts)

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

QUINOA

RÅ MARINERAD LAX

VARMT NÖTKÖTT

VARM KYCKLING

VEGOBITES

RÖDBETSHUMMUS

ÄGG

SALLADER OCH INGREDIENSER

CAESAR (CAESAR-DRESSING OCH GRANA PADANO)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄGG

CAESAR-DRESSING

GRANA PADANO

ÄRTA

SALLADER OCH INGREDIENSER

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS)

MEXICALI (CHIPOTLERÖRA)

SOMMARSALLAD (ÄRTA)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄRTA

CHIPOTLERÖRA

RÖDBETSHUMMUS

ÄRTOR

HOLY GREENS

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PROTEINER

HANDSKALADE RÄKOR (MSC Märkta)

Räkor (sjökokta, pandalus borealis) vatten, salt, druvsocker, konserveringsmedel (E202, E211) surhetsreglerande medel (E300, E330)

KYCKLINGFILÉ FRÅN BJÄREFÅGEL

Kycklingfilé, salt, svartpeppar

VARM KYCKLING, LÅR- OCH BRÖSTFILÉ FRÅN BJÄREFÅGEL

Kycklinglår, kycklingfilé, tamari soja, lime, sesamolja, vitlök, ingefära, BBQ krydda (Salt, chili, ingefära, oregano, persilja, basilika, timjan, dragon, paprika, svartpeppar, vitlök, lök), tomatpuré, citron, agave

RÅ MARINERAD LAX (ASC märkt)

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

VARMT NÖTKÖTT FRÅN UGGLARPS

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

VARMRÖKT LAX FRÅN FISKRÖKERIET

Lax (salmo salar) och salt

VEGOBITES (Ekologiska)

Mungböna 68%, rundkorningt råris, lök, rödbeta, salt, vitlök, koriander, bockhornsklöver, spiskummin, cayennepeppar, lagerblad

BASER

QUINOA

Quinoa, rapsolja, persilja, umamikrydda

NUDLAR

Mungbönor, vatten, sesamolja (sojaböna), salt

RIS

Svart råris, salt

DRESSING

BASILIKA-CITRON

Basilika, citron, senap, rapsolja, salt, peppar

HABANERO-LIME

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

CAESAR

Äggula, vitlök, senap, citron, prästost, rapsolja, salt, peppar

GREEN GODDESS

Basilika, spenat, schalottenlök, vitlök, citron, äppelcidervinäger, näringsjäst, vegansk majonnäs, salt, rapsolja

JORDNÖT-LIME

Jordnötssmör, limejuice, tamari soja, sesamolja, vitlök, ingefära

KIMCHI-MAYO

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

MANGO-LIMEBLAD

Limeblad, koriander, jalapeño, mango, umamikrydda, lime, citron, rapsolja

PAPRIKA-CHILI

Grillad paprika, chili, vitlök, schalottenlök, äppelcidervinäger, rapsolja, salt, peppar

RÖROR & PICKLING

PICKLINGSLAG

Vatten, ättika, socker, salt

CHIPOTLERÖRA

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

CITRONCRÉME

Salladsost, turkisk yoghurt, citron

GUACAMOLE

Avokado, lime, koriander, schalottenlök, röd chili, umamikrydda

RÖDBETSHUMMUS

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

KRYDDOR OCH MARINADER

BBQ KRYDDA

Salt, chili, ingefära, salladskrydda (oregano, persilja, basilika, timjan, dragon) paprika, svartpeppar, vitlök, lök

EGGOKADO KRYDDA

Näringsjäst, chiliflakes, salt, lökpulver, vitlökspulver, tomatpulver

SOJAMARINAD

Soja, ingefära, vitlök, sesamolja, limejuice

UMAMI KRYDDA

Salt, lök, vitlök, tomat, näringsjäst

ÖVRIGT

GRANA PADANO

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

ROSTAD SCHALOTTENLÖK

Schalottenlök, tapiokamjöl, sojabönsolja

SALLADSOST

Pastöriserad komjök, salt, ystenzym, konserveringsmedel (nisin)

SESAMOLJA

50 % sesamolja, 50 % sojabönsolja

RAW KAKOR

CASHEW KARAMELL

Cashewnöt, kokos, dadel, vanilj, agavesirap, salt

JORDNÖTSRUTOR

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

KAFFE - VANILJ

Cashewnötter, dadel, kokos, espresso, vanilj, salt