

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 2-4
CITRUS	SIDA 5-6
FISK	SIDA 6
GLUTEN	SIDA 6
KRÄFTDJUR OCH BLÖTDJUR	SIDA 7
LUPIN	SIDA 7
LÖK	SIDA 7-8
MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS	SIDA 9
NÖTTER OCH FRÖN	SIDA 9-10
SELLERI	SIDA 11
SESAM	SIDA 11
SE NAP	SIDA 12
SOJABÖNA	SIDA 13
SULFIT	SIDA 14
VITLÖK	SIDA 15-16
ÄGG	SIDA 16
ÄRTA	SIDA 16
INNEHÅLLSFÖRTECKNING	SIDA 17-21

- Proteiner
- Baser
- Dressing och Marinader
- 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 RÄKA			●		●			●			●	●			
DILLICIOUS	●			●			●			●			●		
GRÖNSAKSLANDET										●	●		●	●	●
HOLY CAESAR				●			●	●		●			●		
HOLYLULU	●									●	●	●	●		
KYCKLING GETABETA							●	●		●			●		
LAXOKADO	●									●			●		●
MEXICALI (nötkött)													●	●	
MEXICALI (vegansk)						●				●			●	●	

HOT BOWLS

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

PRODUKTER

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

DRESSING

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

RAW KAKOR

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

CITRUS

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (HABANERO/LIME-DRESSING)

AVOGOODNESS (CITRONCRÉME OCH GREEN GODDESS-DRESSING)

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

DILLICIOUS (CITRONCRÉME)

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

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

HOLY GUACAMOLE (VARM KYCKLING OCH GUACAMOLE)

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (CHIPOTLERÖRA, VEGOFÄRS)

SEOUL BOWL (VARM KYCKLING OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

CHIPOTLERÖRA

CITRONCRÉME

GREEN GODDESS-DRESSING

GUACAMOLE

HABANERO/LIME-DRESSING

JORDNÖT/LIME-DRESSING

KIMCHI MAYO-DRESSING

QUINOA

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS (forts)

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

VARM KYCKLING

VARMT NÖTKÖTT

FISK

SALLADER OCH INGREDIENSER

DILLICIOUS (VEDUGNSELDAD LAX)

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

MEXICALI (VEGOFÄRS)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LUPIN

VEGOFÄRS

LÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

AVOGOODNESS (VEGOBITES, ROSTAD SCHALOTTENLÖK OCH GODDESS-DRESSING)

BEEF VIETNAM (VARTM NÖTKÖTT, VEGOBITES OCH SALLADSLÖK)

DILLICIOUS (QUINOA)

GRÖNSAKSLANDET (QUINOA)

HOLY CAESAR (PICKLAD RÖDLÖK)

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

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

KYCKLING GETABETA (PICKLAD RÖDLÖK)

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

SALLADER OCH INGREDIENSER SOM INNEHÅLLER LÖK (forts)

SEOUL BOWL (VEGOBITES, KIMCHI, SALLADSLÖK, ROSTAD SCHALOTTENLÖK OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LÖK

GREEN GODDESS-DRESSING

GUACAMOLE

KIMCHI

KIMCHI MAYO-DRESSING

MARINERAD MAJS

PICKLAD RÖDLÖK

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

QUINOA

ROSTAD SCHALOTTENLÖK

RÅ MARINERAD LAX

SALLADSLÖK

VARMT NÖTKÖTT

VEGOBITES

VEGOFÄRS

MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS

SALLADER OCH INGREDIENSER

AVOGOODNESS (CITRONCRÉME)

DILLICIOUS (CITRONCRÉME)

HOLY CAESAR (GRANA PADANO OCH CAESAR-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (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

INGA SALLADER INNEHÅLLER CASHEWNÖT

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CASHEWNÖT

CASHEW- KARAMELL (RAW KAKA)

KAFFE- VANILJ (RAW KAKA)

JORDNÖT

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (TOPPING)

BIFF VIETNAM (JORDNÖT/LIME-DRESSING OCH TOPPING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER JORDNÖT

JORDNÖTSRUTOR (RAW KAKA)

JORDNÖT/LIME-DRESSING

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

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)

SEOUL BOWL (NUDLAR, VARM KYCKLING OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SESAM

KIMCHI MAYO-DRESSING

NUDLAR

JORDNÖT/LIME-DRESSING

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

VARM KYCKLING

VARMT NÖTKÖTT

SENAP

SALLADER OCH INGREDIENSER

AVOGOODNESS (VARM KYCKLING OCH GREEN GODDESS-DRESSING)

CAESAR (CAESAR-DRESSING)

DILLICIOUS (POTATIS OCH FRANSK VINÄGRETT)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

HOLYLULU (KIMCHI MAYO-DRESSING)

HOLY GUACAMOLE (VARM KYCKLING)

KYCKLING GETABETA (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (VEGOFÄRS)

SEOUL BOWL (VARM KYCKLING OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SENAP

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

FRANSK VINÄGRETT

GREEN GODDESS-DRESSING

KIMCHI MAYO-DRESSING

POTATIS

VARM KYCKLING

VEGOFÄRS

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)

SEOUL BOWL (VARM KYCKLING, ROSTAD SCHALOTTENLÖK OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

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)

DILLICIOUS (FRANSK VINÄGRETT)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

HOLY GUACAMOLE (PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

HOLYLULU (KIMCHI MAYO-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

SEOUL BOWL (KIMCHI MAYO-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SULFIT

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

FRANSK VINÄGRETT

GREEN GODDESS-DRESSING

KIMCHI-MAYO-DRESSING

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

VITLÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

AVOGOODNESS (VEGOBITES, OCH GREEN GODDESS-DRESSING)

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

DILLICIOUS (QUINOA, POTATIS OCH FRANSK VINÄGRETT)

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)

SEOUL BOWL (VARM KYCKLING, VEGOBITES, KIMCHI OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK

CAESAR-DRESSING

CHIPOTLERÖRA

FRANSK VINÄGRETT

GREEN GODDESS-DRESSING

JORDNÖT/LIME-DRESSING

KIMCHI

KIMCHI MAYO-DRESSING

MARINERAD MAJS

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

POTATIS

QUINOA

RÅ MARINERAD LAX

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK (forts)

VARMT NÖTKÖTT

VARM KYCKLING

VEGOBITES

VEGOFÄRS

RÖDBETSHUMMUS

ÄGG

SALLADER OCH INGREDIENSER

CAESAR (CAESAR-DRESSING OCH GRANA PADANO)

DILLICIOUS (ÄGG)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄGG

CAESAR-DRESSING

GRANA PADANO

ÄGG

ÄRTA

SALLADER OCH INGREDIENSER

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS)

MEXICALI (CHIPOTLERÖRA OCH VEGOFÄRS)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄRTA

CHIPOTLERÖRA

RÖDBETSHUMMUS

VEGOFÄRS

HOLY GREENS

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PROTEINER

HANDSKALADE RÄKOR (MSC Märkta)

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

KYCKLINGFILÉ FRÅN BJÄREFÅGEL

Kycklingfilé, salt, svartpeppar

VARM KYCKLING, LÅRFILÉ FRÅN BJÄREFÅGEL

Kycklinglår filé, tamari soja, lime, sesamolja, vitlök, ingefära, BBQ krydda (*Salt, chili, ingefära, oregano, persilja, basilika, timjan, dragon, paprika, senap, 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

VEGOFÄRS

Vreta gulärt, gråärta, lupin, raps, BBQ krydda (*Salt, chili, ingefära, oregano, persilja, basilika, timjan, dragon, paprika, senap, svartpeppar, vitlök, lök*), tomatpuré, citron

BASER

QUINOA

Quinoa, rapsolja, persilja, umamikrydda

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, prästost, rapsolja, salt, peppar

FRANSK VINÄGRETT

Rapsolja, äppelcidervinäger, dijonsenap, umamikrydda, agavesirap

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

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, senap, svartpeppar, vitlök, lök

SOJAMARINAD

Soja, ingefära, vitlök, sesamolja, limejuice

UMAMI KRYDDA

Salt, lök, vitlök, tomat, näringsjäst

ÖRTOLJA

Rapsolja, persilja, umamikrydda, citron, peppar

ÖVRIGT

CHÈVRE

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

GRANA PADANO

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

KIMCHI

Fermenterad salladskål, morot, rättika, gullök, purjolök, vitlök, salt, gochugari (koreansk chili)

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