

# 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 16    |
| SESAM                   | SIDA 16-17 |
| 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, rörer, pickling, bars, övrigt

# ALLERGIGUIDE

## SNABBGUIDE

### SALLADER

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

### HOT BOWLS

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

## PRODUKTER

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

## FRUKOST

|                | FISK | GLUTEN | KRÄFT-&<br>BLÖTDJUR | ÄGG | JORDNÖT | LUPIN | MJÖLK &<br>LAKTOS | NÖTTER &<br>MANDEL | SELLERI | SE NAP | SESAM | SOJA | SULFIT | FRÖN |
|----------------|------|--------|---------------------|-----|---------|-------|-------------------|--------------------|---------|--------|-------|------|--------|------|
| CHIAPUDDING    |      | ●      |                     |     |         |       |                   |                    |         |        |       |      |        | ●    |
| OVERNIGHT OATS |      | ●      |                     |     |         |       |                   |                    |         |        |       |      |        | ●    |
| KVARG          |      |        |                     |     |         |       | ●                 | ●                  |         |        |       |      |        |      |
| EGGOKADO       |      |        |                     | ●   |         |       |                   |                    |         | ●      |       |      | ●      | ●    |
| EGG & KALE     |      |        |                     | ●   |         |       | ●                 |                    |         |        |       |      |        | ●    |

## PRODUKTER

|                 | FISK | GLUTEN | KRÄFT-&<br>BLÖTDJUR | ÄGG | JORDNÖT | LUPIN | MJÖLK &<br>LAKTOS | NÖTTER &<br>MANDEL | SELLERI | SE NAP | 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 (VARTM 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)

ITALIAN CLASSIC (MARINERAD MOZZARELLA OCH BLODAPELSIN VINÄGRETT- DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (CHIPOTLERÖRA, VEGOFÄRS)

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

#### **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS**

ASIATISK COLESLAW

BASILIKA/CITRON-DRESSING

BLODAPELSIN VINÄGRETT- DRESSING

CAESAR-DRESSING

CHIPOTLERÖRA

CITRONCRÉME

GREEN GODDESS-DRESSING

GUACAMOLE

HABANERO/LIME-DRESSING

### **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS (forts)**

JORDNÖT/LIME-DRESSING

KIMCHI MAYO-DRESSING

MANGO/LIMEBLAD-DRESSING

MARINERAD MOZZARELLA

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 (VARTM 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)

ITALIAN CLASSIC (QUINOA OCH MARINERAD MOZZARELLA)

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

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

## **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LÖK**

ASIATISK COLESLAW

GREEN GODDESS-DRESSING

GUACAMOLE

KIMCHI MAYO-DRESSING

MANGO-LIMEBLAD DRESSING

MARINERAD MAJS

MARINERAD MOZZARELLA

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)

ITALIAN CLASSIC (MARINERAD MOZZARELLA)

## *PRODUKTER SOM INNEHÅLLER MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS*

CAESAR-DRESSING

CITRONCRÉME

GRANA PADANO

MARINERAD MOZZARELLA

## 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)

## MANDEL

### *SALLADER OCH INGREDIENSER*

ITALIAN CLASSIC (TOPPING)

### *PRODUKTER SOM INNEHÅLLER MANDEL*

ROSTAD MANDEL

## 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

## **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SESAM (fort.)**

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)

### **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)

## **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SULFIT**

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

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)

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)

ITALIAN CLASSIC (MARINERAD MOZZARELLA OCH QUINOA)

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

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

### **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK**

ASIATISK COLESLAW

CAESAR-DRESSING

CHIPOTLERÖRA

GREEN GODDESS-DRESSING

JORDNÖT/LIME-DRESSING

KIMCHI MAYO-DRESSING

### **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK (forts)**

MANGO-LIMEBLAD DRESSING

MARINERAD MAJS

MARINERAD MOZZARELLA

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)

### **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄRTA**

CHIPOTLERÖRA

RÖDBETSHUMMUS

# 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

### BLODAPELSIN VINÄGRETT

Blodapelsin, rapsolja, äppelcidervinäger, agave

### 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