

# 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 9-11
SELLERI	SIDA 11
SE NAP	SIDA 11-12
SESAM	SIDA 12
SOJABÖNA	SIDA 13
SULFIT	SIDA 14
VITLÖK	SIDA 15-16
ÄGG	SIDA 16
ÄRTA	SIDA 16
INNEHÅLLSFÖRTECKNING	SIDA 17-20

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

# ALLERGIGUIDE

## SNABBGUIDE

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

## PRODUKTER

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

## DRESSING

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

## BARS

CASHEW-KARAMELL								●							
KRISPIG JORDNÖT					●			●							

# CITRUS

## **SALLADER OCH INGREDIENSER**

ASIATISK RÄKA (HABANERO/LIME-DRESSING)

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

CHILI BOWL (CHILI GRYTA, CITRUS-MAYO OCH COLESLAW)

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

HOLYLULU (RÅ MARINERAD LAX OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

HÖSTSKÖRD (MARINERAD GULBETA, CITRONCRÈME, QUINOA OCH CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

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

KYCKLING GETABETA (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

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

MEXICALI (CHIPOTLERÖRA OCH VEGME)

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

## **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS**

BASILIKA/CITRON-DRESSING

BBQ KYCKLING

CAESAR-DRESSING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHILI GRYTA

CHIPOTLERÖRA

CITRONCRÈME

CITRUS-MAYO

COLESLAW

GRÄSLÖKSVINEGRETT-DRESSING

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

HABANERO/LIME-DRESSING

KIMCHI-MAYO-DRESSING

MARINERAD GULBETA

QUINOA

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

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)

CHILI BOWL (CHILI GRYTA, CITRUS-MAYO, COLESLAW OCH ROSTAD MAJS)

HOLY CAESAR (PICKLAD RÖDLÖK OCH KOKOSBACON)

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

HÖSTSKÖRD (PICKLAD LÖK, QUINOA OCH CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (QUINOA)

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

KYCKLING GETABETA (PICKLAD RÖDLÖK)



## **SALLADER OCH INGREDIENSER (forts)**

LYCKANS LAX (QUINOA OCH ÖRTSLUNGAD POTATIS)

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

## **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LÖK**

BBQ KYCKLING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHILI GRUTA

CITRUS-MAYO

COLESLAW

KIMCHI-MAYO-DRESSING

KOKOSBACON

NÖTBOG

PICKLAD RÖDLÖK

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

QUINOA

ROSTAD MAJS

RÅ MARINERAD LAX

SALLADSLÖK

VEGME

ÖRTSLUNGAD POTATIS

## MJÖLKPROTEIN OCH LAKTOS

### **SALLADER OCH INGREDIENSER**

HOLY CAESAR (GRANA PADANO OCH CAESAR-DRESSING)

HÖSTSKÖRD (CITRONCRÉME)

KYCKLING GETABETA (CHÈVRE)

LYCKANS LAX (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**

HÖSTSKÖRD (CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

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**

CHILI BOWL (CHILI GRYTA)

### **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SELLERI**

CHILI GRYTA

## SE NAP

### **SALLADER OCH INGREDIENSER**

BIFF NAM NAM (VEGME)

CAESAR (CAESAR-DRESSING)

CHILI BOWL (COLESLAW OCH CITRUS-MAYO)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LYCKANS LAX (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (VEGME)

SWEET BBQ (COLESLAW, BBQ KYCKLING OCH VEGME)

### **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SENAP**

BASILIKA/CITRON-DRESSING

BBQ KYCKLING

CAESAR-DRESSING

CITRUS-MAYO

COLESLAW

VEGME

## SESAM

### **SALLADER OCH INGREDIENSER**

ASIATISK RÄKA (NUDLAR)

BIFF NAMNAM (NUDLAR OCH 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)

BIFF NAM NAM (NUDLAR, VEGME, SESAM/CHILIMARINERAD KÅL OCH HABANERO/LIME-DRESSING)

CHILI BOWL (CHILI GRÖTA)

HOLY CAESAR (KOKOSBACON)

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

MEXICALI (VEGME)

SWEET BBQ (VEGME OCH BBQ KYCKLING)

## **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SOJABÖNA**

BBQ KYCKLING

CHILI GRÖTA

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 VÅRA DRESSINGAR, DÄRAV ATT DOM INNEHÅLLER SULFIT

### **SALLADER OCH INGREDIENSER**

ASIATISK RÄKA (HABANERO/LIME-DRESSING)

BIFF NAM NAM (HABANERO/LIME-DRESSING)

CHILI BOWL (CHILI GRYTA)

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

HOLYLULU (KIMCHI MAYO-DRESSING)

HÖSTSKÖRD (CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LYCKANS LAX (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

SWEET BBQ (CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING)

### **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SULFIT**

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHILI GRYTA (ÄPPELCIDERVINÄGER)

GRÄSLÖKSVINEGRETT-DRESSING

HABANERO/LIME-DRESSING

KIMCHI-MAYO-DRESSING

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

# VITLÖK

## **SALLADER OCH INGREDIENSER**

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

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

CHILI BOWL (CHILI GRYTA, CITRUS-MAYO, COLESLAW OCH ROSTAD MAJS)

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS OCH QUINOA)

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

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

HÖSTSKÖRD (QUINOA OCH CASHEW/INGEFÄRA- DRESSING)

LYCKANS LAX (QUINOA OCH ÖRTSLUNGAD POTATIS)

MEXICALI (NÖTKÖTT, VEGME OCH CHIPOTLECRÉME)

## **PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK**

BBQ KYCKLING

CAESAR-DRESSING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHILI GRYTA

CHIPOTLECRÉME

CITRUS-MAYO

COLESLAW

KIMCHI-MAYO-DRESSING

NÖTKÖTT

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

QUINOA

ROSTAD MAJS



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

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

SESAM/CHILIMARINERAD KÅL

VEGME

ÖRTSLUNGAD POTATIS

## ÄGG

### *SALLADER OCH INGREDIENSER*

CAESAR (CAESAR-DRESSING OCH GRANA PADANO)

HOLYLULU (KIMCHI MAYO-DRESSING)

### *PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄGG*

CAESAR-DRESSING

GRANA PADANO

KIMCHI MAYO-DRESSING

## ÄRTA

### *SALLADER OCH INGREDIENSER*

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS)

### *PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄRTA*

RÖDBETSHUMMUS

# HOLY GREENS

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

---

### PROTEINER

#### BBQ MARINERAD KYCKLINGFILÉ FRÅN BJÄREFÅGEL

Majskycklingfilé, salt, peppar, salladskrydda (*salt, lökpulver, vitlökspulver, persilja, oregano, basilika, timjan, dragon, salvia*), rökt paprika, chili, senap, ingefära, vitlök, lök, citron, rapsolja, tamari soja, tomatpuré, agavesirap

#### KYCKLINGFILÉ FRÅN BJÄREFÅGEL

Majskycklingfilé, salt, svartpeppar

#### NÖTKÖTT FRÅN UGGLARPS

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), druvsocker

### 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, prästost, rapsolja, salt, peppar

### CITRUS-MAYO

Vegansk majonnäs, citronjuice, limejuice, umamikrydda

### KIMCHI-MAYO

Äggula, rapsolja, co chuan chilipasta, chili, risvinäger, lime, ingefära, sesam, vitlök

### PAPRIKA-CHILI

Grillad 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, 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 (salt, lökpulver, vitlökpulver, persilja, oregano, basilika, timjan, dragon, salvia), chili, senap, rökt paprika, svartpeppar, ingefära, citron, rapsolja, tamari soja, tomatpuré, vatten, agavesirap

### CHÈVRE

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

### CHILI GRYTA

Svarta bönor, kidney bönor, tomat, morot, röd paprika, selleri, chili, vitlök, umamikrydda, chilikrydda, äppelcidervinäger, agavesirap, limejuice, tamari soja

### CHILIKRYDDA

Spiskummin, chilipulver, oregano, kakao, cayennepeppar, lagerblad, smoked paprika, timjan, salt, lök, vitlök, tomat, näringsjäst, svartpeppar

### GRANA PADANO

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

### KIMCHIKRYDDA

Salt, chili, ingefära, vitlök, ättika

### KOKOSBACON

Kokos, tamari soja, rökt paprikapulver, salt, lök, peppar, socker

### SESAMOLJA

50 % ohärdad sesamolja, 50 % ohärdad sojabönsolja

### SOJAMARINAD

Tamari soja, ingefära, vitlök, sesamolja, limejuice

### UMAMIKRYDDA

Salt, lök, vitlök, tomat, näringsjäst

### ÖRTOLJA

Rapsolja, persilja, umamikrydda, citron, peppar