

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 och Marinader
- Röror och Pickling
- Bars
- Övrigt

ALLERGIGUIDE

SNABBGUIDE

SALLADER

	FISK	GLUTEN	KRÄFT-& BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SEMAP	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
ASIATISK RÄKA			●		●			●			●	●	●		
ASIATISK TRÄDGÅRD				●	●			●			●	●	●		
BIFF NAM NAM					●			●			●	●	●		
CHILI BOWL									●	●		●	●		
CURRY BOWL						●		●		●			●	●	
GRÖNSAKSLANDET										●	●		●	●	●
HOLY CAESAR				●			●	●		●		●	●		
HOLYLULU	●			●							●	●	●		
KYCKLING GETABETA							●	●		●			●		
LAXOKADO	●									●			●		●
LYCKANS LAX	●						●			●			●		
MEXICALI												●	●		

PRODUKTER

	FISK	GLUTEN	KRÄFT-& BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAPE	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
CHÈVRE							●								
CHILI GRYTA									●	●		●	●		
CHIPOTTECRÈME															
CITRONCRÈME							●								
CITRUS-MAYO										●					
COLESLAW															
CURRY GRYTA						●									
EDAMAMEBÖNOR												●			
GRANA PADANO				●			●								
GLASNUDLAR											●	●			
KOKOSBACON								●				●			
MAJSCHIPS															
NÖTKÖTT															
QUINOA															
RÅ MARINERAD LAX	●										●	●			
RÖDBETSHUMMUS											●			●	
SESAM/CHILI KÅL											●	●			
SVART RÅRIS															
VEGME										●	●	●			

DRESSING

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

BARS

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

CITRUS

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (HABANERO/LIME-DRESSING)

ASIATISK TRÄDGÅRD (KIMCHI MAYO-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)

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)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

CHILI GRYTA

CHIPOTLERÖRA

CITRONCRÈME

CITRUS-MAYO

COLESLAW

HABANERO/LIME-DRESSING

KIMCHI MAYO-DRESSING

QUINOA

RÅ MARINERAD LAX

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS (forts)

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

CURRY BOWL (CURRY GRÖTA)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LUPIN

CURRY GRÖTA

LÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK TRÄDGÅRD (KIMCHI MAYO-DRESSING)

BIFF NAMNAM (PICKLAD RÖDLÖK, NÖTKÖTT OCH VEGME)

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

CURRY BOWL (CURRY GRÖTA OCH CITRUS-MAYO)

HOLY CAESAR (PICKLAD RÖDLÖK OCH KOKOSBACON)

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

GRÖNSAKSLANDET (QUINOA)

KYCKLING GETABETA (PICKLAD RÖDLÖK)

LYCKANS LAX (QUINOA OCH ÖRTSLUNGAD POTATIS)

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

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LÖK

CHILI GRYTA

CITRUS-MAYO

COLESLAW

CURRY GRYTA

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)

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

CURRY BOWL (TOPPING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CASHEWNÖT

CASHEW- KARAMELL (NÖT-BAR)

KAFFE- VANILJ (RAW BOLL)

JORDNÖT

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÅKA (TOPPING)

ASIATISK TRÄDGÅRD (TOPPING)

BIFF NAM NAM (TOPPING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER JORDNÖT

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 GRUTA)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SELLERI

CHILI GRUTA

SENAPE

SALLADER OCH INGREDIENSER

BIFF NAM NAM (VEGME)

CAESAR (CAESAR-DRESSING)

CHILI BOWL (COLESLAW OCH CITRUS-MAYO)

CURRY BOWL (CITRUS-MAYO)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LYCKANS LAX (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (VEGME)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SENAP

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

CITRUS-MAYO

COLESLAW

VEGME

SESAM

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (NUDLAR)

ASIATISK TRÄDGÅRD (NUDLAR OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

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)

ASIATISK TRÄDGÅRD (NUDLAR, SOJABÖNA/EDAMAME OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

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

CHILI BOWL (CHILI GRYTA)

HOLY CAESAR (KOKOSBACON)

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

MEXICALI (VEGME)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SOJABÖNA

CHILI GRYTA

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)

ASIATISK TRÄDGÅRD (KIMCHI MAYO-DRESSING)

BIFF NAM NAM (HABANERO/LIME-DRESSING)

CHILI BOWL (CHILI GRYTA)

CURRY BOWL (CURRY GRYTA)

HOLY CAESAR (CAESAR-DRESSING)

HOLYLULU (KIMCHI MAYO-DRESSING)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

KYCKLING GETABETA (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LYCKANS LAX (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SULFIT

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

CHILI GRYTA (ÄPPELCIDERVINÄGER)

CURRY GRYTA (ÄPPELCIDERVINÄGER)

HABANERO/LIME-DRESSING

KIMCHI-MAYO-DRESSING

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

VITLÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK TRÄDGÅRD (KIMCHI MAYO-DRESSING)

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

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

CURRY BOWL (CURRY GRYTA OCH CITRUS-MAYO)

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)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK

CAESAR-DRESSING

CHILI GRYTA

CHIPOTLECRÉME

CITRUS-MAYO

COLESLAW

CURRY GRYTA

KIMCHI MAYO-DRESSING

NÖTKÖTT

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

QUINOA

ROSTAD MAJS

RÅ MARINERAD LAX

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK (forts)

RÖDBETSHUMMUS

SESAM/CHILIMARINERAD KÅL

VEGME

ÖRTSLUNGAD POTATIS

ÄGG

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK TRÄDGÅRD (KIMCHI MAYO-DRESSING)

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

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 (*salt, lökpulver, vitlökpulver, persilja, oregano, basilika, timjan, dragon, salvia*), 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, präst ost, rapsolja, salt, peppar

CITRUS-MAYO

Vegansk majonnäs, citronjuice, limejuice, umamikrydda

KIMCHI-MAYO

Äggula, rapsolja, co chuan pasta, tamari soja, chili, risvinäger, lime, ingefära, sesam, vitlök

PAPRIKA-CHILI

Grillad paprika, chili, vitlök, lök, balsamico vinäger, 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

KRYDDOR OCH MARINADER

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

CHILIKRYDDA

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

CURRYKRYDDA

Salt, curry, gurkmeja, lagerblad, svartpeppar, paprikapulver, cayennepeppar, lökpulver, näringsjäst, spiskummin, koriander

KIMCHIKRYDDA

Salt, chili, ingefära, vitlök, ättika

SOJAMARINAD

Soja, ingefära, vitlök, sesamolja, limejuice

UMAMIKRYDDA

Salt, lök, vitlök, tomat, näringsjäst

ÖRTOLJA

Rapsolja, persilja, umamikrydda, citron, peppar

ÖVRIGT

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

CURRY GRYTA

Lupinbönor, kokosmjölk, tomat, morot, sötpotatis, paprika, vitlök, lök, ingefära, chili, currykrydda, äppelcidervinäger, agavesirap

GRANA PADANO

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

SESAMOLJA

50 % ohärdad sesamolja, 50 % ohärdad sojabönsolja

NÖT-BARS

CASHEW KARAMELL

Cashewnöt, kokos, dadel, vanilj, agavesirap, salt

JORDNÖTSRUTOR

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

KAFFE- VANILJ

Cashewnötter, dadel, kokos, espresso, vanilj, salt