

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			●		●			●			●	●			
BIFF NAM NAM					●	●		●			●	●			
BUDDA BOWL										●	●	●	●		
CHILI BOWL									●	●		●	●		
GRÖNSAKSLANDET										●	●		●	●	●
HOLY CAESAR				●			●	●		●			●		
HOLYLULU	●									●	●	●	●		
HÖSTSKÖRD							●	●					●		
KYCKLING GETABETA							●	●		●			●		
LAXOKADO	●									●			●		●
LYCKANS LAX	●						●			●			●		
MEXICALI						●							●	●	

PRODUKTER

	FISK	GLUTEN	KRÄFT-& BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAP	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
CHÈVRE							●								
CHILI GRYTA									●	●		●	●		
CHIPOTTLERÖRA														●	
CITRONCRÈME							●								
CITRUS-MAYO										●					
COLESLAW										●					
EDAMAMEBÖNOR												●			
GRANA PADANO				●			●								
GLASNUDLAR											●	●			
MAJSCHIPS															
NÖTKÖTT															
QUINOA															
ROSTAD MAJS															
RÅ MARINERAD LAX	●										●	●			
RÖDBETSHUMMUS											●			●	
SESAM/CHILI KÅL											●	●			
SVART RÅRIS															
VEGOBITES															
VEGOFÄRS						●								●	

DRESSING

	FISK	GLUTEN	KRÄFT-& BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAP	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
BASILIKA-CITRON										●			●		
CAESAR				●			●			●			●		
CASHEW-INGEFÄRA								●					●		
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)

BIFF NAM NAM (HABANERO/LIME-DRESSING, VEGOFÄRS)

BUDDA BOWL (KIMCHI MAYO-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, VEGOFÄRS)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHILI GRYTA

CHIPOTLERÖRA

CITRONCRÈME

CITRUS-MAYO-DRESSING

COLESLAW

HABANERO/LIME-DRESSING

KIMCHI MAYO-DRESSING

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CITRUS (forts)

MARINERAD GULBETA

QUINOA

RÅ MARINERAD LAX

RÖDBETSHUMMUS

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

BIFF NAMNAM (VEGOFÄRS)

MEXICALI (VEGOFÄRS)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LUPIN

VEGOFÄRS

LÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

BIFF NAMNAM (PICKLAD RÖDLÖK, VEGOFÄRS OCH NÖTKÖTT)

BUDDA BOWL (VEGOBITES OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

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

HOLY CAESAR (PICKLAD RÖDLÖK)

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

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

GRÖNSAKSLANDET (QUINOA)

KYCKLING GETABETA (PICKLAD RÖDLÖK)

SALLADER OCH INGREDIENSER SOM INNEHÅLLER LÖK (forts)

LYCKANS LAX (QUINOA OCH ÖRTSLUNGAD POTATIS)

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

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER LÖK

CHILI GRYTA

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CITRUS-MAYO-DRESSING

COLESLAW

KIMCHI MAYO-DRESSING

NÖTBOG

PICKLAD RÖDLÖK

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

QUINOA

ROSTAD MAJS

RÅ MARINERAD LAX

SALLADSLÖK

VEGOBITES

VEGOFÄRS

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)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER CASHEWNÖT

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CASHEW- KARAMELL (NÖT-BAR)

KAFFE- VANILJ (RAW BOLL)

JORDNÖT

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (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 GRYTA)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SELLERI

CHILI GRYTA

SESAM

SALLADER OCH INGREDIENSER

ASIATISK RÄKA (NUDLAR)

BIFF NAMNAM (NUDLAR OCH SESAM/CHILIMARINERAD KÅL)

BUDDA BOWL (NUDLAR OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

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

SENAP

SALLADER OCH INGREDIENSER

CAESAR (CAESAR-DRESSING)

BIFF NAMNAM (VEGOFÄRS)

BUDDA BOWL (KIMCHI-MAYO)

CHILI BOWL (COLESLAW OCH CITRUS-MAYO)

GRÖNSAKSLANDET (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

HOLYLULU (KIMCHI-MAYO)

KYCKLING GETABETA (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LAXOKADO (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

LYCKANS LAX (BASILIKA/CITRON-DRESSING)

MEXICALI (VEGOFÄRS)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SENAP

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

CITRUS-MAYO-DRESSING

COLESLAW

KIMCHI-MAYO-DRESSING

VEGOFÄRS

SOJA, SOJABÖNA (EDAMAME)

SALLADER OCH INGREDIENSER

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

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

BUDDA BOWL (NUDLAR, SOJABÖNA/EDAMAME OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

CHILI BOWL (CHILI GRYTA)

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

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SOJABÖNA

CHILI GRYTA

HABANERO/LIME-DRESSING

KIMCHI MAYO-DRESSING

NUDLAR

RÅ MARINERAD LAX

SOJABÖNA/EDAMAME

SESAM/CHILIMARINERAD KÅL

SULFIT

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

SALLADER OCH INGREDIENSER

BUDDA BOWL (KIMCHI MAYO-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)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER SULFIT

BASILIKA/CITRON-DRESSING

CAESAR-DRESSING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHILI GRYTA (ÄPPELCIDERVINÄGER)

KIMCHI-MAYO-DRESSING

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

VITLÖK

SALLADER OCH INGREDIENSER

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

BUDDA BOWL (VEGOBITES OCH KIMCHI MAYO-DRESSING)

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, VEGOFÄRS, CHIPOTLERÖRA OCH PAPRIKA/CHILI-DRESSING)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK

CAESAR-DRESSING

CASHEW/INGEFÄRA-DRESSING

CHILI GRYTA

CHIPOTLERÖRA

CITRUS-MAYO-DRESSING

COLESLAW

KIMCHI MAYO-DRESSING

NÖTKÖTT

PAPRIKA/CHILI-DRESSING

QUINOA

ROSTAD MAJS

RÅ MARINERAD LAX

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VITLÖK (forts)

VEGOBITES

VEGOFÄRS

RÖDBETSHUMMUS

SESAM/CHILIMARINERAD KÅL

ÖRTSLUNGAD POTATIS

ÄGG

SALLADER OCH INGREDIENSER

CAESAR (CAESAR-DRESSING OCH GRANA PADANO)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄGG

CAESAR-DRESSING

GRANA PADANO

ÄRTA

SALLADER OCH INGREDIENSER

BIFF NAM NAM (VEGOFÄRS)

GRÖNSAKSLANDET (RÖDBETSHUMMUS)

MEXICALI (CHIPOTLERÖRA OCH VEGOFÄRS)

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ÄRTA

CHIPOTLERÖRA

RÖDBETSHUMMUS

VEGOFÄRS

HOLY GREENS

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PROTEINER

HANDSKALADE RÄKOR (MSC Märkta)

Räkor (sjökokta, Pandalus borealis) vatten, salt, surhetsreglerande medel (E330, E331) konserveringsmedel (E211, E202) socker

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*)

RÅ MARINERAD LAX (ASC märkt)

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

VARMRÖKT LAX FRÅN FISKRÖKERIET (ASC märkt)

Lax (*salmo salar*) och salt

VEGOBITES

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

VEGOFÄRS

Vreta gulärt, gråärta, lupin, raps, bbqkrydda, tomatpuré, citron

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

CASHEW-INGEFÄRA

Cashewnötter, vitlök, lök, ingefära, citron, äppelcidervinäger, agavesirap, rapsolja, salt, peppar

CITRUS-MAYO

Vegansk majonnäs, citronjuice, limejuice, umamikrydda

KIMCHI-MAYO

Vegansk majonnäs, 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

Vatten, ättika, socker, salt

CHIPOTLERÖRA

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

CITRONCRÉME

Salladsost, turkisk yoghurt, citron

RÖDBETSHUMMUS

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

KRYDDOR OCH MARINADER

BBQKRYDDA

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

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

COLESLAW

Vitkål, rödkål, morot, vegansk majonnäs, citronjuice, umamikrydda

GRANA PADANO

Komjolk, 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