



Ring in er beställning innan 11.00 och hämta när ni vill direkt i kassan. 08-229966.

Balanserad mat på MAX 500kcal/ per rätt & lågt GI.
Alla rätter serveras med sallad & råkost

KYCKLING 85kr

1. Kycklingfile med råris & gulcurryssås
2. Kycklingfile med fullkorns pasta & mangochilisås
3. Kycklingfile med fullkorns bulgur & thaigryta
4. Kycklingfile med rostad potatis & ratatouille
5. Kycklingfile med bönor/bulgur & senapsås

VEGETARISK 85kr

6. Vegetariskchili(soyaprotein) med råris
7. Vegetariskchili(soyaprotein) med fullkorns bulgur
8. Vegetariskchili(soyaprotein) med fullkorns pasta
9. Vegetarisk thaigryta med fullkorns bulgur
10. Nu är dags å bestämma er!

NÖTFÄRSBIFFAR 95kr

11. Färsbiffar i tomatsås med rostad potatis
12. Färsbiffar i tomatsås med fullkorns pasta
13. Färsbiffar i tomatsås med fullkorns bulgur

ÅNGKOKT LAX 98kr

- 14 Lax med fullkorns pasta & thaigryta
- 15 Lax med råris & senapsås
- 16 Lax med bönor/bulgur & romsås
- 17 Lax med rostad potatis & ratatouille
- 18 Lax med fullkorns bulgur & mangochilisås

SANNA'S SPECIAL 90kr

- 19 Kycklingfile, bönor/pasta, thaigryta,
Senapsås, cashewnötter

AKO'S DIET-TALLRIK 120kr

- 20 Kycklingfile+lax ,1dl råris+1dl quinoa, 1/2 avokado, valfri sås.

Varje dag har vi en extra rätt som informeras genom Kalori/facebook!

Efterätter, proteindrinkar, smoothies, juicedrinkar , mellanmål finns.
Vi gör över 120 catering per år kontakta oss för förslag.
Föreläsningar inom kost och framtidens mat.

