

Varma balanserade hälsoluncher / Mötesmat

Vi lagar näringstät mat som människan och planeten mår bra av. All vår mat är glutenfri, fri från ägg och konstgjorda tillsatser, mjölkfri och utan raffinerat socker. Vi är Kravcertifierade med 2 stjärnor vilket betyder att de flesta av våra ingredienser är krav eller ekologiska.

♥ Dagens Gröna rätt (v,gf) 119 kr

♥ Dagens Fiskrätt (gf) 119 kr

(Se veckans lunchmeny på vår site happymkitchen.se)

THE "GREEN GODDESS" THAI NUDELSALLAD BOWL

- Fresh, clean, sharp, rich.. What more could you wish for?

Mungbönudlar, röd currysås, grönkål/broccoli med sesamvinegrette, dagens pickles & sesamfrön samt

- ♥ Tofu (v,gf) 139:-
- ♥ Tempeh (v,gf) 139:-
- ♥ Teriyakilax (gf) 159:-
- ♥ Räkor (gf) 159:-

MISO PROBIOTIC BOWL

- Naturligt fermenterad mat för att bygga hälsa

Genmai misosoppa, mungbönudlar, grönkål, dagens pickles, sesamfrön, groddar, samt

- ♥ Tofu (v,gf) 149:-
- ♥ Teriyakitempeh (v,gf) 149:-
- ♥ Teriyakilax (gf) 159:-
- ♥ Räkor (gf) 159:-

THE FALAFEL BOWL

- Falafel goodness without deep frying

Falafel, quinoa, bön-chilidip, grönkål sallad med sesamvinegrette, dagens pickles och en tahinidressing (v,gf) 125:-

THE SUPERFOOD SALAD

- Hitta din superpower!

Kikärter och mixade gryn, rödig rödbetshummus, grönkålssallad med sesamvinegrette, dagens pickles, hampafär, alger & grön örtdressing

- ♥ Plain (v,gf) 119:-
- ♥ Tofu (v,gf) 129:-
- ♥ TeriyakiTempeh (v,gf) 129:-
- ♥ Räkor (gf) 149:-
- ♥ Teriyakilax (gf) 149:-

GRÖNKÅLS CEASAR SALLAD

- Luxurios creamy salad fit for emperors.

Grönkål, romanbladssallad, ugnstrostad sötpotatis, picklad rödlök, tamarirostade solrosfrön, med vår gudomliga ceasardressing

- ♥ Teriyakilax (gf) 149:-
- ♥ Räkor (gf) 149:-
- ♥ Teriyakitempeh (v,gf) 129:-
- ♥ Tofu (v,gf) 129:-

Kall Lunchbuffé

ASIAN NUDELSALLAD

Mungbönsnudlar blandade med grönsaker och Green goddess dressing, fermenterade morötter, grönkålsallad med sesamdressing och kryddig bönröra. Serveras med surdegsbröd.

- ♥ Spicy tofu (v,gf) 165:-
- ♥ Räkor (gf) 175:-

KALL GRÖNKÅLS CEASAR SALLAD

Grönkål-caesarsallad med rostad sötpotatis, picklade rödlök, tamarirostade fröer och underbar Caesardressing. Aktiverat råris med quinoa och kikärtor, rökg rödbetshummus och bönröra. Serveras med surdegsbröd.

- ♥ Teriyakilax (gf) 185:-
- ♥ Teriyakitempeh (v,gf) 175:-

Om ni vill lägga till något

Hälsosamma mackor som ger energi

- ♥ Avokado & rökt lax macka 69:-
- ♥ Tempeh macka 59:-
- ♥ Bovetefralla med ost (gjord på kokosmjölk), sallad, inlagda morötter 49:-
- ♥ Bovetefralla med avokadoröra, sallad och groddar 49:-

Mellanmål som ger energi

- ♥ Chiapudding
 - med vår hemgjorda mandelmjölk toppad med bär, fröer och kokos 48:-
- ♥ Overnight oats deluxe
 - med chiapudding, blåbär, choklad, jordnötssmör, raw chokladnibbs 59:-

GOTT OCH OSKYLDIGT

♥ Rawfood kanelrulle	35:-
♥ Hallon & lime rawfood kaka	49:-
♥ Choklad- och jordnötskaka	49:-
♥ Macca rawfood boll	20:-
♥ Tranbärs Rawfood boll	20:-
♥ Choklad, jordnöt & apelsin Rawfood boll	20:-

DRYCK

Bra för en boost

♥ Ingefära & citron	25:-
♥ Ingefära, citron & gurkmeja	35:-
♥ Ingefära, citron & aktiverat kol	35:-

Våra egna Kallpressade EKO-juicer - ett energiknippe i sig 68:-

(Varje juice innehåller ca 7-7 1/2 hg frukt & grönt)

- ♥ **Happy Super Greens** (gröna blad, seller, gurka, broccoli, persilja, ingefära, citron)
- ♥ **Happy Green** (fänkål, mynta, spenat, äpple, gurka)
- ♥ **Happy Beet** (rödbeta, spenat, morot, äpple, citron, ingefära)
- ♥ **Happy Carrot** (morot, äpple, citron, gurkmeja)
- ♥ **Happy Citrus** (citron, äpple, filtrerat vatten, ingefära, cayennepeppar)

Super Food Smoothies 79:-

(Innehåller ingen tropisk frukt)

- ♥ *Berry booster*
- ♥ Divine chocolate
- ♥ Green goddess

Nice Kombucha - naturligt uppiggande 45:-

- gjord på grön kaffeböna (en fermenterad dryck)

- ♥ Smaker: Citronmeliss, Aloe Vera, Ingefära

Rescued juicer 39:-

- ♥ Äpple
- ♥ Äpple & ingefära
- ♥ Red Rainbow berries

VITA Kokosvatten 29:-

- restoring hydration and replenishing electrolytes lost during exercise.

ÅRE mineral vatten 29:-

- högsta naturliga ph på 7,9 och 84% syresättning
Man blir lycklig och hitta sådant vatten i Sverige!

Happy M Kitchen

Vasagatan 24, 411 24 Göteborg

tel. 031-13 13 70

info@happymkitchen.se

Whole Earth 29:-

- Dricka utan raffinerat socker

♥ Smaker: Lemonade, Cola, Cranberry

Naturfrisk 29:-

- Dricka utan raffinerat socker

♥ Smaker: Hallon, Ginger Ale, Fläder, Cola

Vi har också olika earthbars och andra snacks utan tillsatser och animaliska produkter. Allt som får oss att bara må bättre!

Vill ni att vi sätter ihop något speciellt för er så hör av er på info@happymkitchen.se

BRA ATT VETA

- ♥ Minimumbeställning är 10 st/sort.
- ♥ Rätterna går att få bufféstyle för 10kr extra per person.
- ♥ Vi behöver din beställning minst 3 arbetsdagar i förväg.
- ♥ Vi vill gärna ha en lista över eventuella allergier i samband med beställningen.
- ♥ Betalning sker 3 arbetsdagar innan på Happy M Kitchen, Vasagatan 24 eller via faktura.
- ♥ Om du vill hyra väldigt trevlig personal, är det möjligt till en kostnad av 350 kr/h + moms.
- ♥ Kostnad för leverans tillkommer.