

## 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](http://happymkitchen.se) )

### NAKED BEETROOTBURGER

Naken rödbetsburgare med rotfrukter, grönkålsallad, picklad rödlök och ceasardressing (v,gf) 149:-

### 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) 159:-

♥ 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!

Kikärtor och mixade gryn, rökig rödbetshummus, grönkålsallad med sesamvinegrette, dagens pickles, hampafrön, alger & grön örtdressing

♥ Plain (v,gf) 119:-

♥ Tofu (v,gf) 129:-

♥ TeriyakiTempeh (v,gf) 139:-

♥ Räkor (gf) 149:-

♥ Teriyakilax (gf) 149:-

### GRÖNKÅLS CEASAR SALLAD

- Luxurios creamy salad fit for emperor.

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

♥ Teriyakilax (gf) 149:-

♥ Räkor (gf) 149:-

♥ Teriyakitempeh (v,gf) 139:-

♥ Tofu (v,gf) 129:-

**Happy M Kitchen**

Vasagatan 24, 411 24 Göteborg

tel. 031-13 13 70

[info@happymkitchen.se](mailto:info@happymkitchen.se)

## 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:-
- ♥ Råkor (gf) 175:-

### KALL GRÖNKÅLS CAESAR SALLAD

Grönkål-caesarsallad med rostad sötpotatis, picklade rödlök, tamarirostade fröer och underbar Caesardressing. Aktiverat rårís med quinoa och kikärter, rökig rödbetshummus och bönröra. Serveras med surdegsbröd.

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

## 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 mandelmjök 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!

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](mailto: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.