

# ALTID FRESH

MENUKORT

BUDDHA BOWL

## JUICE

Økologiske & pesticidefri

### Spicy 49,-

Frisk chili, agavesirup og æble.  
Kcal 354

### Healthy 59,-

Gulerod, bladselleri, fennikel, citron, ingefær og æble.  
Kcal 324

### Vitamin 59,-

Spinat, ananas, ingefær, citron, æble og spirulina-pulver.  
Kcal 331

### Energizer 49,-

Rødbede, ingefær, æble og citron.  
Kcal 296

## SMOOTHIES

### Green 59,- Vegan & glutenfri

Spinat, broccoli, dadler, mandeldrik, ingefær, limejuice og banan.  
Kcal 284

### Coco 59,- Vegan & glutenfri

Dadler, banan, kakao, mandeldrik og chiafrø.  
Kcal 405

### Acai 59,- Vegan & glutenfri

Blåbær, banan og acai.  
Kcal 363

### Blue banana 49,- Vegan

Blåbær, banan, havredrik og vaniljesukker.  
Kcal 281

ET GODT MÅLTIDSSUPPLEMENT

### TILFØJ EXTRA +10,-

Vegansk vaniljeprotein, whey vaniljeprotein, hørfrøolie, spirulina-pulver, acaipulver eller ingefær.

## KAFFE & CO.

Altid fresh-brygget

### Filterkaffe 30,-

### Americano 35,-

### Café latte 39,-

### Cappuccino 39,-

### Cortado 35,-

### Espresso 25,-

### Iskaffe 39,-

Laves på sødmælk.

### Havredrik eller mandeldrik +5,-

### Double shot eller Sirup +5,-

Vælg ml. karamel, vanilje og hasselnød.

### Varm kakao 39,-

## TE

Pukka-te af høj kvalitet

### Te 39,-

Vælg ml. Earl Grey, english breakfast, lemonginger manuka honey og kamillete.

### Chai te 39,-

## SØDT

Det er okay at blive freshtet!

Lækre, hjemmelavede dadelkugler.

**Kokos Vegan & glutenfri**

**Snickers Vegan & glutenfri**

**Lemon Glutenfri**

1 stk 15,- / 3 stk 35,-

JUST GRAB & GO SNACK

## MATCHA

Økologisk Matcha af høj kvalitet

### Matcha te 39,-

### Matcha latte 45,-

Lavet med havredrik

### Matcha ice latte 45,-

Lavet med havredrik

## KOLDE DRIKKE

Særligt udvalgte økologiske drikkevarer

### Lemonaids 35,-

Vælg ml. passionsfrugt, ingefær, blodappelsin og lime.

### Kombucha 35,-

Vælg ml. hyldeblomst, æble og aronia.

### Adelhardt saft 35,-

Vælg ml. hyldeblomst og rabarber.

### Vand 25,-

### Vand med brus 25,-

## ALKOHOL

### Ørbæk Fynsk Fri hvedeøl 0,5% 35,-

### Lucky Buddha 4,7% 49,-

### Økologisk vin 49,-

Vælg ml. rosé, hvidvin og rødvin.

## GOOD TO KNOW

- Chipotle: En marinade lavet på røget jalapenos, løg, hvidløgsulver, sukker & koriander.
- Tofu: Økologisk tofu naturel lavet på sojabønner & vand.
- Beyond Meat er lavet på gule ærter, røde linser, brune ris & faba bønner (fri for gmo, soya & gluten)
- Falafel spicy er lavet på kogte kikærter, paprika, hvidløg & cayennepeber.
- MSC-certificeret bæredygtigt laks. MSC står for vildtfangede fisk der lever op til en række kvalitetskrav, hvor der er værnet om fiskebestande og økosystemer.
- Vegan: Indeholder ingen form for animalske produkter.
- Vegetar: Kan indeholde mælkeprodukter.
- Hytteost har et højt indhold af protein. Lavet på komælk og indeholder laktose.

## THE FRESH FACTS

- Chiafrø er en kilde til omega-3.
- Høpfrøskaller har et højt indhold af protein. Høpfrø er også rigtig godt for maven, da de er fyldt med lignaner, der hjælper med en god tarmregulering.
- Acai er spækket med fibre, calcium, C & B3 samt omegafedtsyrer.
- Spirulina er en superalge, der er rig på beskyttende antioxidanter, hudplejende B-vitaminer og omega-6 der er nødvendig for at danne og reparere celler.

## LETS GET DRESSED

De fleste af vores dressinger er hjemmelavede efter egne sammensatte opskrifter. Her dykker vi helt ned så alle dine smagsløg bliver tilfredsstillet. For at værne om vores opskrifter, oplyser vi kun om hovedingredienserne i vores dressinger.

- Goma er lavet på mayonnaise, soya, sesam og tahin. **Glutenfri.**
- Chillimayo er lavet på mayonnaise og to slags chilisaucen. **Glutenfri.**
- Wasabimayo er lavet på mayonnaise og wasabi-paste. **Glutenfri.**
- Spicy soya, er vores lækre marinade som vi også bruger til at marinere okse og tofu. Lavet på soya, to slags chilisaucen og sesam. **Glutenfri.**
- Avocadocreme, lavet på avocado, løg og chili. **Glutenfri.**
- Chimichurri, er lavet på mango, hvidløg, løg og chili. **Glutenfri.**

## OTHER TAKES

- Teriyaki: Indeholder gluten, lavet på soya, sukker, hvidløg, ingefær og krydderier.
- Sriracha: Glutenfri, lavet på solmodne chili, hvidløg, salt, eddike og sukker.
- Soya: Glutenfri og lavet på fermenterede sojabønner, kendt for sin saltede og umami smag.

Spørg personale for andre allergener.

