

VEGGIE SALADS

SMALL 60KR / LARGE 80KR

herbalHUMMUS^(LV) 276 / 505 kcal
romansallad, EKO matvete, hummus, mediterianээрora, gurka, fetaost, tellicherrypeppar, oliver, persilja, saltrostad mandel.
dressing: farska örter.

oumph!KIMCHI^(V+GF) 184 / 317 kcal
romansallad, EKO svart ris, kimchimarinerad salladskäl, picklad morot, blomkäl, Oumphl, chiliseasoning, koriander, cashewnötter.
dressing: shichimi.

japaneseVEGGIES^(V) 338 / 396 kcal
romansallad, glasnudlar, gurka, rödkäl, sojaböner, ingefärsbroccoli, belugalinser, picklad rödlök, superfrömix, koriander, cashewnötter.
dressing: miso-soja.

greenGARDEN^(V+GF) 248 / 444 kcal
mixsallad, EKO quinoa, hot 'n spicy hummus, picklad rödlök, zucchini, grönkäl, galiamelon, belugalinser, avokado, saltrostad mandel.
dressing: rostad chili & ingefära.

healingCARROT^(LV) 251 / 466 kcal
mixsallad, EKO matvete, zucchini, hot 'n spicy hummus, picklad morot, rädisa, avokado, getost, EKO agave, superfrömix.
dressing: farska örter.

CHICKEN SALADS

SMALL 70KR / LARGE 90KR

chickenCAESAR 244 / 380 kcal
romansallad, EKO matvete, babyspenat, svensk kycklingfilé, tellicherrypeppar, rödlök, baconflarn, grana padano, persilja, surdegskrutonger (GF). **dressing:** caesar.

baconAPPLE^(GF) 235 / 370 kcal
romansallad, EKO quinoa, babyspenat, svensk kycklingfilé, tellicherrypeppar, baconflarn, rödlök, äpple, persilja, valnötter.
dressing: pepparrot.

chickenCHEVRE^(GF) 252 / 501 kcal
mixsallad, EKO quinoa, mediterianээрora, zucchini, svensk kycklingfilé, galiamelon, getost, valnötter, persilja, EKO agave.
dressing: farska örter.

cashewGINGER^(LF) 185 / 295 kcal
mixsallad, EKO svart ris, zucchini, babyspenat, svensk kycklingfilé, picklad rödlök, sesamfrön, syltad ingefära, cashewnötter.
dressing: miso-soja.

mangoAVOCADO^(LF+GF) 215 / 345 kcal
mixsallad, EKO svart ris, babyspenat, belugalinser, svensk kycklingfilé, chiliseasoning, avokado, picklad rödlök, superfrömix.
dressing: mango-chili.

WRAPS

75KR

oumph!KIMCHI^(V) 589 kcal
tortillabröd, romansallad, hot 'n spicy hummus, picklad morot, blomkäl, kimchimarinerad salladskäl, Oumphl, chiliseasoning, koriander, cashewnötter. **dressing:** shichimi.

shrimpAVOCADO^(LF) 672 kcal
tortillabröd, romansallad, gurka, rädisa, ärthummus, picklad rödlök, handskalade räkor (MSC-märkta), ägghalva, avokado, surdegskrutonger (GF). **dressing:** dill & citron.

smokeySALMON 619 kcal
tortillabröd, romansallad, rädisa, blomkäl, picklad rödlök, ärthummus, vedugnsrökt lax, persilja, äpple, superfrömix.
dressing: pepparrot.

chickenCAESAR 680 kcal
tortillabröd, romansallad, babyspenat, rödlök, svensk kycklingfilé, tellicherrypeppar, baconflarn, grana padano, surdegskrutonger (GF). **dressing:** caesar.

SEAFOOD SALADS

SMALL 75KR / LARGE 95KR

shrimpKIMCHI^(LF+GF) 218 / 295 kcal
romansallad, EKO quinoa, kimchimarinerad salladskäl, blomkäl, picklad morot, handskalade räkor (MSC-märkta), chiliseasoning, koriander, cashewnötter. **dressing:** shichimi.

shrimpAVOCADO^(LF+GF) 255 / 460 kcal
mixsallad, EKO quinoa, gurka, ärthummus, babyspenat, handskalade räkor (MSC-märkta), picklad rödlök, citronklyfta, ägghalva, avokado, surdegskrutonger (GF). **dressing:** dill & citron.

japaneseSHRIMP^(LF) 228 / 312 kcal
romansallad, glasnudlar, rödkäl, gurka, sojaböner, ingefärsbroccoli, handskalade räkor (MSC-märkta), picklad rödlök, furikake, koriander, cashewnötter. **dressing:** miso-soja.

smokeySALMON 205 / 365 kcal
romansallad, EKO matvete, ärthummus, blomkäl, vedugnsrökt lax, rädisa, picklad rödlök, persilja, citronklyfta, äpple, superfrömix.
dressing: pepparrot.

salmonKALE^(LF+GF) 192 / 318 kcal
mixsallad, EKO quinoa, grönkäl, zucchini, blomkäl, picklad morot, vedugnsrökt lax, tellicherrypeppar, galiamelon, saltrostad mandel.
dressing: dill & citron.

POKÉ BOWLS

85KR

alohaMANGO^(V+GF) 411 kcal
romansallad, EKO varmt svart ris, sojaböner, picklad rödlök, ingefärsbroccoli, mango, blomkäl, furikake, koriander, superfrömix.
dressing: mango-chili.

poke^{ahi}TUNA^(LF+GF) 462 kcal
romansallad, EKO varmt svart ris, sojaböner, blomkäl, picklad rödlök, ingefärsbroccoli, mango, marinerad tonfisk, furikake, koriander, superfrömix. **dressing:** shichimi.

hawaiianTUNA^(LF+GF) 493 kcal
romansallad, EKO varmt svart ris, sojaböner, rödkäl, picklad morot, blomkäl, mango, marinerad tonfisk, sesamfrön, syltad ingefära, superfrömix. **dressing:** rostad chili & ingefära.

V = VEGANSKT **LV** = LAKTO-VEGETARISKT
LF = LAKTOSFRITT **GF** = GLUTENFRITT

Våra kcal-beräkningar baseras endast på salladen och inte dressingen. För kcal-beräkningar på våra dressingar, se dressinglistan nedan.

DRESSINGAR

CAESAR^(GF) 270 kcal **MISO-SOJA**^(V) 142 kcal

DILL & CITRON^(LF+GF) 268 kcal **MANGO-CHILI**^(V+GF) 104 kcal

PEPPARROT^(GF) 202 kcal **FÄRSKA ÖRTER**^(V+GF) 261 kcal

SHICHIMI^(V+GF) 166 kcal **ROSTAD CHILI & INGEFÄRA**^(V+GF) 202 kcal



salads and smoothies

MENY

take away

VÅRA PRODUKTER

För oss är det viktigt att veta vart våra råvaror kommer ifrån, så därför handplockar vi själva ut vårt sortiment där våra produkter tillverkas och förädlas både i vårt egna centralkök och i restaurang-erna.

Genom köket kan vi säkerhetsställa att produkterna håller den högsta kvalitén för att ge våra kunder den bästa smakupplevelsen. Vi tycker att det skall vara enkelt att leva ett hälsosamt liv, det ska inte bara smaka gott utan också göra gott.

Vårt mål är att kunna använda oss utav så mycket ekologiskt som möjligt och närodlat i den mån det går.

CATERING

VI LEVERERAR MAT TILL BÅDE FÖRETAG, EVENT OCH PRIVATPERSONER!

Frukostmöte, lunch, eller konferens?

Vi hjälper gärna till att sätta ihop en frukostkombo till ett menypris, anpassad till era önskemål. Våra sallader och smoothies är mättande, fräscha och goda. De håller även både humöret och energin uppe, perfekt om du ska sitta i långa möten och inte vill somna i konferensstolen.

Beställningen gör man via vår hemsida eller app.

Du kan också välja att förbeställa mot avhämtning i butik - ett smart sätt för att slippa lunchkön. Det går också bra att ringa eller maila din beställning till någon utav våra restauranger.

Som företag kan du registrera dig att bli fakturakund för en snabb och smidig beställning.

Som företagskund beställer du direkt online och faktureras i efterhand, enkelt och bekvämt. Ansök idag och kom igång inom 24 timmar.

Mer information hittar du på saladsandsmoothies.se/catering



MIX YOUR OWN SALAD

SMALL FRÅN 65KR | LARGE TILL 110KR

Bas (ex. quinoa) + salladstyp + protein + 5 ingredienser + dressing
(TOTALT 8 INGREDIENSER + DRESSING)

SMOOTHIES

PLANT-BASED

SMALL 50KR / LARGE 55KR

passionAPPLE 201 / 332 kcal

passionsfrukt, äppelmust, mango, ananas, mandeldryck.

pitayaCOCONUT 135 / 209 kcal

pitaya, ananas, mango, kokosvatten.

earthyBEET 152 / 279 kcal

EKO Plog rödbeta, banan, hallon, blåbär, kakao, mandeldryck.

wheatgrassGINGER 277 / 365 kcal

EKO Plog vetegräs, grönkål, mango, banan, EKO ingefära, mandeldryck.

purpleACAI 217 / 269 kcal

EKO acai, jordgubb, banan, EKO agave, mandeldryck.

greenMANGO 243 / 396 kcal

mango, babyspenat, avokado, EKO ingefära, EKO agave, mandeldryck.

pineappleCOLADA 219 / 322 kcal

ananas, banan, kokos, kokosdryck.

gingerGOODIES 196 / 282 kcal

EKO ingefära, mango, ananas, mullbär, äppelmust.

BREAKFAST

SMALL 45KR / LARGE 50KR

frostyFOREST 304 / 388 kcal

blåbär, banan, mullbär, hemmagjord müsli, vaniljyoghurt.

breakfastORIGINAL 222 / 338 kcal

banan, ananas, blåbär, hemmagjord müsli, proteinpulver, mandeldryck.

SMOOTHIE BOWLS

70KR

tropicalACAI

EKO acai, banan, blåbär, jordgubb, kokosdryck.

topping: hemmagjord granola, kokos, färska bär.

mangoGARDEN

mango, ananas, banan, avokado, babyspenat, persilja, mandeldryck.

topping: hemmagjord granola, kokos, färska bär.

pineapplePARADISE

ananas, mango, banan, kokosdryck.

topping: hemmagjord granola, kokos, mango, färska bär.

KALLPRESSAD JUICE

45KR

carrotCRUSH

morot, äpple, citron, gurkmeja.

beetBOOST

rödbeta, morot, äpple, citron, ekologisk ingefära.

obviouslyORANGE

apelsin, äpple, mynta, ekologisk ingefära, gurkmeja.

DETOX

gurka, grönkål, selleri, avokado, mynta, EKO ingefära, äppelmust.

healingGREEN

babyspenat, grönkål, mango, ananas, banan, mynta, kokosdryck.

dynamicGREEN

avokado, grönkål, babyspenat, ananas, kokos, äppelmust.

YOGHURT-BASED

SMALL 45KR / LARGE 50KR

berryBOMB®

blåbär, jordgubb, hallon, honung, vaniljyoghurt.

bananaBLACKVELVET

blåbär, banan, honung, kakao, vaniljyoghurt.

strawberryFIELDS

jordgubb, banan, honung, vaniljyoghurt.

mangoTANGO

mango, banan, hallon, vaniljyoghurt.

FRUKOST

30KR

overnight oats (blåbär)

havregryn, havredryck, blåbär, pumpafrön.

overnight oats (äpple/kanel)

havregryn, havredryck, äpple, kanel, kokos.

yoghurt granola

laktosfri yoghurt, hemmagjord granola, hallon, blåbär.

avokadofralla

surdegsbröd, avokado, tomat, rödbetsgroddar.

ostfralla

surdegsbröd, ost, paprika, krasse.

Variationer i utbudet förekommer på våra olika restauranger.

Allergi? Kontakta oss så hjälper vi dig.

DRYCK

20KR

vatten

(naturell / naturell kolsyrat / citron kolsyrat)

kullamust

whole earth

30KR

kombucha

gaino max

(BCAA / vitamin)

Variationer i utbudet förekommer på våra olika restauranger.

FRANCHISE

VILL DU BLI EN DEL AV SALADS AND SMOOTHIES?

Som många andra företag idag drivs Salads and Smoothies tillväxt genom franchising. Att bli franchisetagare är en möjlighet för dig som drömmer om att starta eget men kanske inte har en affärsidé.

Som franchisegivare ger vi dig tillgång till vår affärsidé där du har chansen att få vara med att påverka och utveckla varumärket tillsammans med oss.

Idag letar vi etableringar på flera orter runt om i Sverige och söker därför franchisetagare till våra nya lägen. Vi ser gärna att du är en passionerad entreprenör med stark vilja och passion som älskar att ge god service och vara bra på att kommunicera.

På Salads and Smoothies ska vi alla känna att vi är en och samma familj.

Ni kan läsa mer på saladsandsmoothies.se/franchise eller kontakta oss på info@saladsandsmoothies.se.

RESTAURANGER

STUDIO

studio@saladsandsmoothies.se
040-53 15 60

VÄSTRA HAMNEN

vastrahamnen@saladsandsmoothies.se
040-53 70 73

MALMÖ C

malmö-c@saladsandsmoothies.se
040-788 78

MALMÖ CITY

malmö-city@saladsandsmoothies.se
040-782 00

CAROLI

malmö-caroli@saladsandsmoothies.se
040-626 96 60

HELSINGBORG

helsingborg-city@saladsandsmoothies.se
042-20 35 30

OSKARSHAMN

oskarshamn@saladsandsmoothies.se
0401-164 04



MENY

take away