

Sallad 139 kr

Halv 89 kr

Chicken and Quinoa

Kyckling, quinoa, grönkål- och isbergssallad i citronvinägrett, tomat, rödlök, avokado, salladsost, granatäpple. *Citronvinägrett.*

Asian Shrimp Noodle

Räkor, sesamnudelwok, strimlade rotfrukter, edamamebönor, paprika, avokado, cashewnötter, koriander, svarta och vita sesamfrön. *Krämig sesamdressing.*

Goat Beets and Sweets

Chèvre, rödbeta, sötpotatis, grönkål- och isbergssallad i citronvinägrett, tomat, rödlök, valnötter, honung. *Honung- och dijondressing.*

Tuna and Kale

Tonfiskröra, quinoa, grönkål- och isbergssallad i citronvinägrett, tomat, rödlök, majs, ägg, mandelflarn, chiliflakes. *Citronvinägrett.*

Middle Feast

Falafel, örtmarinerad bulgur, spenat- och isbergssallad, tomat, gurka, salladsost, granatäpple, svarta och vita sesamfrön, rödbetshummus. *Citron- och tahinidressing.*

Mixa egen sallad 149 kr

Salladsbas (välj 1)

Kolhydrat (välj 1)

Protein (välj 1)

Grönsaker (välj 4)

Topping (välj 2)

Dressing (välj 1)

Wraps 125 kr

Halv 79 kr

Chicken Avocado

Kyckling, avokado, grönkål- och isbergssallad i citronvinägrett, tomat, rödlök, salladsost, granatäpple. *Ceasardressing.*

Beetroot, Hummus and Falafel

Falafel, spenat- och isbergssallad, tomat, rödlök, gurka, salladsost, granatäpple, rödbetshummus, svarta och vita sesamfrön. *Citron- och tahinidressing.*

Tuna Supreme

Tonfiskröra, grönkål- och isbergssallad i citronvinägrett, tomat, rödlök, majs, salladsost, ägg, chiliflakes. *Citronvinägrett.*

Pulled Beef Ceasar

Pulled beef, spenat- och isbergssallad, tomat, rödlök, gurka, majs, avokado, salladsost, karamelliserad lök. *Ceasardressing.*

Sesame Chicken Crunch

Kyckling, strimlade rotfrukter, paprika, rödlök, avokado, koriander, svarta och vita sesamfrön. *Asiatisk sesamdressing.*

Dressingar

Asiatisk sesam

Avokado

Caesar

Citronvinägrett

Citron- och tahini

Dijon- och honung

Mangoraja

Rhode Island

Sriracha-majonnäs

Vitlök

Kökets rätter

Dagens soppa..... 129 kr
*Serveras med grillat levainbröd,
färskost och rostade solrosfrön.*

Broccoli- & ädelostpaj..... 129 kr
*Serveras med liten säsongssallad
och caesardressing.*

Feta- & spenatpaj..... 129 kr
*Serveras med liten säsongssallad
och caesardressing.*

Grillad levain med ost & skinka..... 75 kr
Serveras med liten säsongssallad.

Grillad levain med brie & salami 75 kr
Serveras med liten säsongssallad.

**Grillad levain med kyckling, pesto,
mozzarella & saltorkade tomater** ..85 kr
Serveras med liten säsongssallad.

Sallad hel/halv.....139 kr/89 kr
Se separat meny för alla varianter.

Wraps hel/halv..... 125 kr/79 kr
Se separat meny för alla varianter.

Mixa egen sallad..... 149 kr

Treat the kids Barnmeny

Korv med bröd..... 39 kr

Grillad levain
med ost & skinka..... 39 kr

Pannkakor 2 st/4 st.....39 kr/59 kr
Med jordgubbssylt och vispad grädde



Mackor

Avokadomacka..... 65 kr

Rosa hummus-macka 59 kr

Levainfralla med
brie & salami..... 59 kr

Levainfralla med
ost & grönsaker 49 kr

Acai & Pudding

Acai Bowl 105 kr

*Toppad med skivad banan, färska
blåbär, granola, kokosflingor & linfrön*

Chiapudding:
Jordgubbsdröm 65 kr

*Toppad med kokosskum, kokosflakes
& färska blåbär.*

Chiapudding:
Mango Matcha..... 65 kr
Toppad med kokosskum & kokosflakes.

Chiapudding:
Äppelkrisp 65 kr
*Toppad med mandelsmör, äppelbitar i
kanel, granola, linfrön & mandelflarn.*



Smoothies 89 kr

Mocha Rush

Espresso, banan, chokladprotein, kakao, dadlar, jordnötssmör, mandelmjölk.

Choco Peanut Dream

Banan, chokladprotein, kakao, dadlar, jordnötssmör, gojibär, linfrön, mandelmjölk.

Almond Cream

Mango, spenat, vaniljprotein, mandelsmör, mandelmjölk.

Green Glow

Mango, spenat, avokado, ingefära, gurkmeja, kollagen, agave, citron, mandelmjölk.

Matcha Vibes

Mango, spenat, banan, matcha, citron, dadlar, kokosmjölk, mandelmjölk.

Berry Good

Jordgubb, blåbär, banan, hallon, citron, gojibär, agave, kokosmjölk, mandelmjölk.

Juice 69 kr

Fresh Orange (59 kr)

Apelsin – fräscht och energigivande.

Berry Zing

Jordgubb, äpple, ingefära – söt och uppfriskande.

Golden Boost

Apelsin, morot, ingefära – solig och vitaminrik.

Tillägg + 15 kr

Proteinpulver

Stödjer muskelåterhämtning och ökar ditt dagliga proteinintag.

Havregryn

Rikt på fiber som stabiliserar blodsockret och ger långvarig energi.

Matcha

Antioxidant-rikt grönt te som ger energi och förbättrar fokus.

Kollagen

Stärker hud, leder och ben samt förbättrar hår och naglar.

Spirulina

Näringstät alg som stärker immunförsvaret och ger energi.

Spenat

Full av vitaminer och mineraler som stödjer hälsan och immunförsvaret.

Kaffebröd

Kanelbulle	39 kr
Kanelbulle med toska	39 kr
Kardemummabulle	39 kr
Croissant	36 kr
Pain au chocolat	39 kr

Konditori

Grillad bulle	65 kr
<i>Med vaniljglass & kolasås.</i>	
Blåbärspaj	59 kr
<i>Serveras med vaniljsås.</i>	
Minikladdkaka	45 kr
<i>Med toscatopping.</i>	
Rawfoodboll	39 kr
<i>Blåbär/kardemumma</i>	
Cookie	35 kr
<i>Choklad</i>	
Tryffel	15 kr
<i>Salt karamell</i>	
Bananbröd med glasyr ...	49 kr
Kärleksmums	45 kr
Chokladboll	39 kr
Kokostopp	39 kr

Varma klassiker

Bryggkaffe	42 kr
<i>Signaturbönan – påtår ingår</i>	
Americano	37 kr
Espresso	34/37 kr
Espresso Macchiato	40/43 kr
Cortado	47 kr
Cappuccino	50 kr
Latte	54 kr
Flat White	53 kr
Latte Macchiato	52 kr
Matcha Latte	58 kr
Chai Latte	58 kr
Dirty Chai Latte	68 kr
Varm Choklad	46 kr
<i>Med grädde & minimarshmallows</i>	

Iskalla klassiker

Is Americano	37 kr
Is Latte	54 kr
Is Matcha Latte	58 kr
Is Chai Latte	58 kr
Is Dirty Chai Latte	68 kr

Dear tea society 39 kr

Easy Grey <i>svart</i>
Rhubarb Cream <i>svart</i>
Cinnamon Cardamon <i>svart & grönt</i>
Miss Saigon <i>grönt</i>
Sharp Mr Ginny <i>rött</i>
Färsk ingefära, citron och honung

Smaksätt din Latte eller Matcha + 4 kr • Extra kaffeshot + 10 kr

Vanilj	Mango	Jordgubb	Marshmallow
Karamell	Blåbär	Tiramisu	Äpple

Säsongens kreationer

Nya Zeeländsk Chokladcappuccino	58 kr
Tiramisu Latte/Is Latte	58 kr
Marshmallow Latte/Is Latte	58 kr
Äpple Latte/Is Latte	58 kr



Är du allergisk? Fråga oss i personalen så hjälper vi dig.

It's Breakfast Time

Vardagar 07.00–11.00

Quick Start 69 kr

- Ostfralla
- Bryggkaffe *Signaturbönan - påtår ingår*

Rise And Shine 119 kr

- Ostfralla
- Färskpressad apelsinjuice
- Bryggkaffe *Signaturbönan - påtår ingår*

The Grand 159 kr

- Ostfralla
- Valfri chiapudding:
 - Jordgubbsdröm
Toppad med kokosskum & färska blåbär
 - Mango Matcha
Toppad med kokosskum
 - Äppelkrisp
*Toppad med mandelsmör, äppelbitar
i kanel, granola, linfrön & mandelflarn*
- Färskpressad apelsinjuice
- Varm eller kall kaffeklassiker

Fred's
FOOD & COFFEE

It's Brunch Time

Helger 10.00–17.00

Brunch Bliss 179 kr

- Acai bowl

*Toppad med skivad banan, färska blåbär,
granola, kokosflingor, linfrön*

- Pain au chocolat

- Färskpressad apelsinjuice

- Bryggkaffe *Signaturbönan - påtår ingår*

Extravagans 199 kr

- Acai bowl

*Toppad med skivad banan, färska blåbär,
granola, kokosflingor, linfrön*

- Avokadomacka

- Pain au chocolat

- Färskpressad apelsinjuice

- Bryggkaffe *Signaturbönan - påtår ingår*

Fred's
FOOD & COFFEE

It's Lunch Time

Vardagar 11.00–14.00

Wrap It Up 145 kr

Kombinera:

- Valfri wrap
- Valfri läsk eller kolsyrat vatten
- Bryggkaffe *Signaturbönan - påtår ingår*

The Ultimate Salad 165 kr

Kombinera:

- Valfri sallad
- Valfri läsk eller kolsyrat vatten
- Bryggkaffe *Signaturbönan - påtår ingår*

Mix It Yourself 175 kr

• Mixa din egen sallad:

- Salladsbas (välj 1)
- Kolhydrat (välj 1)
- Grönsaker (välj 4)
- Protein (välj 1)
- Topping (välj 2)
- Dressing (välj 1)
- Valfri läsk eller kolsyrat vatten
- Bryggkaffe *Signaturbönan - påtår ingår*

Fred's
FOOD & COFFEE