

MATSEDEL KOLONI BIBLIOTEKSTAN

Kvalitet, noga utvalda råvaror och ett ekologiskt tänkande är en självklarhet för oss. Därför är över 40 produkter och råvaror i vårt sortiment ekologiska. Mår naturen bra gör vi det också!

Lunchpaket kl 11-14 - håll utkik i butiken!

KICK

Ett koncentrat från vår kallpress fullt med mineraler och näring.

Fråga oss om dagens smak! 20:-

NÖTMJÖLK

Veganvänlig dryck tillverkad av de finaste cashewnötter.

D Cashewnötter, vatten, medjoldadlar, RAW-vaniljpulver, flingsalt & kanel 70:-

RÅSAFT

I våra råsaftcentrifuger slungas frukten och grönsakerna till friska juicer fulla av näring.

E Svenskt rött äpple, spenat, grönkål, selleri, ingefära & lime 65:-
De gröna bladen verkar avgiftande på främst levern. Selleri innehåller mineraler som främjar syrabas-balansen.

F Svenskt rött äpple, ananas, spenat, ekologiskt kokosvatten, mynta & vattenkrasse 65:-
Ananas skyddar mot inflammationer, myntan lugnar och kokosvattnet verkar som en naturlig elektrolyt.

G Rött äpple, rödbeta, spenat, lime & ingefära 65:-
Rödbeta renar blodet och bygger upp de röda blodkropparna. Spenat innehåller mycket järn.

PRESS

I vår kallpress krossas och mals råvarorna långsamt och på ett skonsamt sätt för att bibehålla maximalt med näringsämnen.

H Svenskt rött äpple, selleri, grönkål, ärtskott, citron & RAW-hampapulver 65:-
Grönkål ger ett bra näringsvärde medan selleri sätter fart på dina inre organ. Hampa är ett fullvärdigt protein från växtriket

I Rött äpple, gurka, spenat, ingefära & lime 65:-
Antiinflammatorisk tack vare ingefäran och rik på energi och c-vitamin. En riktig energikick!

J Apelsin, morot, grape, ingefära & baobab 65:-
C-vitamin stärker kroppen. Betakaroten ger huden lyster och ingefäran har en förbrännande verkan.

SKAK

Bra mättande frukost eller mellanmål fullt av näring, som vi mixar direkt på plats.

K Mango, ekologisk mandelmjök, spenat, mynta & RAW-spirulina 70:-
En naturlig proteindrink.

L Eko-banan, RAW-kakao, kokosolja, RAW-vanilj, hampa, chia & eko-citron 70:-
En riktig energikick! Fullvärdiga hampaproteiner & antioxidanter från kakao, chiafrö & kokosolja gör detta till det perfekta mellanmålet för alla träningsmänniskor.

M Eko-banan, jordgubbar, tahini, ekologisk kokosolja, RAW-vanilj, RAW-vete-gräs & kardemumma 70:-
Mycket kalcium och c-vitamin från växtriket och kokosoljans läkande ämnen. Vetegräset stärker immunförsvaret.

SKÅLAR

Serveras med råkostbas på romansallad blandad med ekorapsolja & grovt havssalt, strimlad sockerärta & böngroddar.

N Linsröra, fetakräm, jordgubbs- & valnötsröra, eko-morötter, selleri & Kolonis råriskblandning 105:-

O Svensk kyckling eller norsk fjordlax, pumpafröpesto, avokado, purjolök, pecorino & Kolonis råriskblandning 115:-

P Kolonis RAW-special, råkost, zucchini-pasta, pumpafröpesto, tunnsvivade rödbetor, kanelpuddrade äpplen & mynta 105:-

Tre valfria dressingar:

- Citrus
- Honung/sesam
- Svensk rapsolja

RULLAR

Serveras i tunnkvat spenat- & örtbröd med en råkostbas på romansallad blandad med ekorapsolja & grovt havssalt, strimlad sockerärta & böngroddar.

Q Kolonis RAW-falafel, jordgubbs-/limeringel, torkade fikonstrimlor, smulad fetast & Kolonis råriskblandning 90:-

R Rödbetshoummus med tahini, chèvrecrème, dijonsolja, skivor på svenskt rött äpple & Kolonis råriskblandning 90:-

S Svensk kyckling, honungsmelon, lime-oatfraise, asiatisk marinad & Kolonis råriskblandning 95:-

ÖVRIGT

RAW-Nachotallrik, serveras på råkostbas med valnötsfärs, guacamole, tomatsalsa & raw-knäcke 125:-

BAKVERK

Alla våra bakverk är gluten- och mjölkfria!

Kolonis RAW-bollar 25:-

- Vanilj-tahini-kokos
- Lakrits-hallon
- Choklad-valnötter-flingsalt

Kolonis egen RAW-halloncheesecake med citron & kardemumma 55:-

Kolonis egen RAW-chokladmoussekaka med avokado 55:-

Kolonis RAW-brownie med chokladfrosting & valnötter 30:-

Kolonis RAW-morotskaka med kanel, valnötter & apelsin 55:-

RAW-glass 40:-

Gjord på cashewnötter, kokossocker, kallpressad kokosolja & äkta vanilj. Mjöl- och glutenfri.

- Chocolate Love Energy
- Lemon Cheesecake
- Strawberries & Dream

TA MED MAT TILL KONTORET!


Hela menyn finns tillgänglig att ta med och som catering, perfekt till stora och små sammankomster både hemma och på arbetet.

- Minsta antal: 10 personer
- Beställ senast kl 09.30 för leverans efter kl 11.30 samma dag (upp till 20 pers, annars dagen innan kl 16)
- Kostnadsfri leverans inom Bibliotekstan
- Samtliga priser är inklusive moms

Kontakta oss på tel 08-644 87 26 eller via e-post bibliotekstan@koloni.se för att prata om din beställning!

SMAKLIG SPIS!

 facebook.com/kolonibibliotekstan

 instagram.com/koloniab

KOLONI BIBLIOTEKSTAN
BIBLIOTEKSGATAN 5 | 08-644 87 26
koloni.se

Öppettider:
Måndag-fredag 11-18
Lördag 11-17, söndag 12-17

