

GLASS KOMBO

FRUKOST

| | |
|---|--------------|
| Yoghurt Bowl Classico Till 11,30 | 55;- |
| Med granola, färsk frukt och bär | |
| Yoghurt Bowl StrandRaggaren Till 11,30 | 59;- |
| Eko Yoghurt m. färska bär valnötter & agave | |
| Yoghurt Bowl Amerikano Till 11,30 | 69;- |
| Eko Yoghurt m. ugnsbakad banan granola & jordnötssmör | |
| Eko Amerikanska Pannkakor | 129 |
| Amerikanska ekologiska pannkakor 3st | |
| Eko Amerikanska Pannkakor | 149;- |
| Glass, Färska bär & Lönnsirap | |
| Eko Amerikanska Pannkakor | 149;- |
| Nutella, banan, glass & lönnsirap | |
| Eko Amerikanska Pannkakor | 149;- |
| Bacon, nutella & lönnsirap | |
| Eko Amerikanska Pannkakor | 139;- |
| Hallonsylt, glass & lönnsirap | |
| Cute Salad | 59;- |
| Frukt och bär sallad serveras med mangosås och yoghurt om du vill | |
| Croissant | 105;- |
| m. Cheddar avokado & ägg | |
| Danish Rye Bread Till 11,30 | 45;- |
| Danskt rågbröd med cheddar , kalkon eller prosciutto | |

| | |
|---|--------------|
| Lax på Avokado Till 11,30 Dansk råg, kallrökt lax & ägg | 115;- |
| Avokado ägg Macka Till 11,30 Dansk råg skiva m. Smashed avokado och perfekt kokt ägg | 79;- |
| Chia Pudding Rabarber och hallon kompott, chiapudding gjord på havre och vanilj. Karamellsås gjord på cashew och medjool-dadlar | 59;- |
| Chia Bowl m. mangosås kokos & rostade hasselnötter | 69;- |
| Chocolate Banana Bread m. Glass jordnötssmör och lönnssirap | 79;- |
| Färskpressad Apelsinjuice Apelsiner direkt från Valencia, Spanien. Perfekt C-vitamin boost | 49;- |
| Ägg Till 11,30 Fried | 27;- |
| Ägg Till 11,30 7 minuters ägg | 27;- |
| Ägg Till 11,30 Sunny side up | 27;- |

GRILLADE MACKOR

| | |
|--|--------------|
| Grillad Macka - Snyggve Fetaost, ost, pesto och rödlök | 135;- |
| Grillad Macka - Främling Kyckling, tomat, dijon, avokado oregano och ost | 135;- |
| Grillad Macka - Mulle Grönkål, ost, avokado, citron, grillad halloumi, chili och tomat | 135;- |
| Grillad Macka - Vegan Falafel, avokado, rödlök och tahini | 135;- |
| Grillad Macka - Ängel Kalkon, ost, cream cheese, avokado, dijon och rödlök | 135;- |
| Grillad Macka - Älskling Chèvre, betor, ost, pumpafrön och honung | 135;- |
| Grillad Macka - Bästis Kyckling Bacon Avokado Parmesan | 135;- |
| Grillad Macka - Fräsching Avokado, ost, fetaost och tomat | 135;- |
| Grillad Macka - Glidare Lax Kallrökt lax, avokado, pepparrotskräm, rödlök och ost | 135;- |
| Grillad Macka - Glidare Räkor Handskalade räkor, avokado, pepparrotskräm, rödlök och ost | 135;- |
| Grillad Macka - Stolpskott Mozzarella, prosciutto, saltorkade tomater och ost | 135;- |
| Grillad Macka - Rugguggla Tonfiskröra, tomat och lök | 135;- |

Grillad Macka - Pucko

Chèvre, valnötter, ost och honung

135:-

SMÖRGÅSAR

Smörgås - Vegan

Falafel, avokado, rödlök och tahini

89:-

Smörgås - Bästis

Kyckling, bacon, avokado och parmesan.

89:-

Smörgås - Fräsching

Avokado, fetaost och tomat

89:-

Smörgås - Älskling

Chèvre, betor, pumpafrön och honung

89:-

Smörgås - Snyggve

Fetaost, pesto och rödlök

89:-

Smörgås - Mulle

Grönkål, avokado, citron, grillad halloumi, chili och tomat

89:-

Smörgås - Ängel

Kalkon, cream cheese, avokado, dijon och rödlök

89:-

Smörgås - Främling

Kyckling, tomat, dijon, avokado och oregano

89:-

Smörgås - Rugguggla

Ton[♦]sk, tomat och rödlök.

89:-

Smörgås - Stolpskott

Mozzarella, prosciutto och saltorkade tomater

89:-

Smörgås - Pucko

Chèvre, valnötter och honung

89:-

Smörgås - Glidare Lax

Kallrökt lax, avokado, pepparrotskräm och rödlök

89:-

Smörgås - Glidare Räkor

Handskalade räkor, avokado, pepparrotskräm och rödlök

89:-

BOWLS

Holy Bowl

Vegansk indisk kikärtsgryta, quinoa, avokado, saltad grönkål, pumpafrön, betor, mynta som toppas med kokos- och sesamsås

159:-

Bada Binga Bada Bowl

Med räkor, quinoa, avokado, ägg, syrlig grönkål, morot, rödbeta, lime- och tamarisås

159:-

Do The Bowl

Med kyckling, avokado, quinoa, syrlig grönkål, mynta, koriander, rödbeta, morot, cashewnöter, toppas med kokos- och chilisås

159:-

Acai Bowl

Acai, granola, jordnötssmör, rostade kokos[♦]an, banan, blåbär & mangosås

139:-

Fifty Fifty

Chiabowl med acai, caramellsås på cashew och dadlar.

149:-

Granola, bär, mangosås, kokos & banan

Caesar Bowl

159:-

Grönkål, kyckling, bacon, avokado, tranbär och cashewnötter

SALLADER

Sallad - Pucko

145:-

Chèvre, valnötter och honung

Sallad - Bästis

145:-

Kyckling, bacon, avokado och parmesan

Sallad - Glidare Räkor

145:-

Handskalade räkor, avokado, pepparrotsskräm och rödlök

Sallad - Främling

145:-

Kyckling, tomat, dijon, avokado och oregano

Sallad - Glidare

145:-

Avokado, pepparrotsskräm och rödlök

Sallad - Fräsching

145:-

Avokado, fetaost och tomat

Sallad - Mulle

145:-

Grönkål, avokado, citron, grillad halloumi, chili och tomat

Sallad - Pingla

145:-

Grillad halloumi (svensk), örter och citron

Sallad - Rugguggla

145:-

Tonfisk, tomat och rödlök

Sallad - Stolpskott

145:-

Mozzarella, prosciutto och saltorkade tomater

Sallad - Vegan

145:-

Falafel, avokado, rödlök och tahini

Sallad - Älskling

145:-

Chèvre, betor, pumpafrön och honung

Sallad - Ängel

145:-

Kalkon, cream cheese, avokado, dijon och rödlök

Sallad - Glidare Lax

145:-

Kallrökt lax, avokado, pepparrotsskräm och rödlök

Sallad - Snyggve

145:-

Fetaost, pesto och rödlök

FIKA

Havrekaka

34:-

Ekologisk & Vegan

Rawboll - Hasselnöt & Pistasch EKO

35:-

Ekologisk & Glutenfri

Rawboll - Cashew, Kanel, Ingefära & Kakao EKO

35:-

Ekologisk & Glutenfri

Chokladboll EKO

29:-

Ekologisk

Snickers EKO 29:-

Ekologisk & Glutenfri

Choklad- & Nötcookie EKO 38:-

Ekologisk rund havrekaka med vitchoklad, choklad och hasselnötter

Morotskaka EKO 59:-

Ekologisk

Chokladkaka med jordnöts topping och hasselnötter EKO 69:-

Serveras med ekologiskt laktosfritt grädde

Paj EKO 69:-

Frukt och bärpaj serveras med en laktosfri vaniljvisp. pajen är vegan utan sås

Brownie med kokostäcke 65:-

Chokladsmak

Choklad Nötruta 37:-

Choklad, hallon och hasselnötter

Havre Nötruta 39:-

Havre, hallon, cashewnötter och kokos

Choklad brownie med ganache 65:-

En choklad tårta med choklad ganache och ingsalt

Chocolate chip cookie EKO 38:-

Laktosfri

Hallongrotta 32:-

EKO & Vegan

Nötbomb 35:-

Eko & Glutenfri. Hasselnötter

Kanel bulle 45:-

Nötfri

Kardemumma bulle 45:-

Nötfri

GLASS

DRYCK

Kaffe EKO 42:-

Ekologisk. Kommer utan mjölk

Latte EKO 52:-

Dubbel espresso

Latte Laktosfri eko 52:-

Dubbel espresso

Latte Havre 52:-

Vegan. Ekologisk espresso

Latte Eko Kokos 52:-

Cappuccino EKO 52:-

Ekologisk espresso med ekologisk mjölk

| | |
|---|-------------|
| Cappuccino Havre Vegan | 52:- |
| Cappuccino Eko Laktosfri | 52:- |
| Cappuccino Eko Kokos | 52:- |
| Ingefära shot Från Rscued | 37:- |
| Kombucha Ginger Lemon Eko Humm 414cl | 69:- |
| Kombucha pomegranate EKO Humm 414cl | 69:- |
| Kombucha Mango Passion EKO Humm 414cl | 69:- |
| Lemonad Citron Kivik | 59:- |
| Lemonad Päron Ingefära Kivik | 59:- |
| Lemonad Rabarber Vanilj Kivik | 59:- |
| Lemonad Jordgubb Mynta Kivik | 59:- |
| Äppelmust Kivik | 59:- |
| Alkoholfri öl Melleruds | 49:- |
| Coca-Cola Original Taste 33cl Burk eller faska | 36:- |
| Coca Cola Zero 33cl Burk eller faska | 36:- |
| Loka Naturell 33cl Flaska | 32:- |
| Loka Citron 33cl Flaska | 32:- |
| Velvet Soda Maracuya Passion Mousserande dryck med naturlig fruktsmak | 65:- |
| Whole Earth EKO Ginger beer på burk 33cl | 42:- |
| Apelsin Juice (färskpressad) Apelsiner direkt från Valencia, Spanien. Perfekt C-vitamin boost | 49:- |

ALKOHOL

ÖL PÅ FAT

| | |
|---|-----------|
| Bernard Premium Lager 4,9 % Fatöl 40 cl | 89 |
| En ljus, gyllengul lager i böhmisk pilsnerstil för alla årstider. Ölet är opastöriserat och håller hög stamvörtstyrka (12), bryggt med pilsnermalt och aromatisk humle. Premium | |

Lager jäser 7-10 dagar i jäska och lagras 30 dagar i lagerkällartemperatur.

Hazy Daze IPA 6,2 % Fatöl 40cl **95**

En modern, ofiltrerad IPA där den runda munkänslan från maltblenden och humlens friska toner av grapefrukt, mango, citrus och tallbarr samspelar i fulländad harmoni. Precis som en perfekt oktoberdag lättar diset efterhand och lämnar plats åt en torr och krispig avslutning.

S:t Eriks 5,0 % ljus lager Fat 40 cl **85**

En klassisk ljus lager med elegant maltig doft som drar åt knäckebröd och örter. Smaken är maltig och örtig med en liten sötma som gifter sig väl med den lätta beskan och torra avslutet.

ÖL PÅ FLASKA

Estrella Galicia 5,5% 33cl **85**

Estrella Galicia, bryggt av Hijos de Rivera i Galiciens näst största stad A Coruña, är ett av Spaniens ledande öl. Premium Lager är dess exportvariant. Estrella Galicia är ett perfekt exempel på traditionellt spanskt, läskande och aromatiskt lageröl, så som det har smakat i över 100 år.

Budvar Czech Lager 5,0 %. 33Cl **85**

Flaggskeppet Budejovický Budvar Premium Lager är ett av de mest kända tjeckiska ölen i världen. Budvar exporteras det till 58 länder, vilket utgör cirka 17 % av den totala tjeckiska ölexporten. Tack vare sin höga kvalitet genom åren är Budvar ett varumärke som utvecklat en stark position bland importerad lageröl.

Lagunitas IPA 6,2 %. 33Cl **95**

Aromatisk doft med inslag av grapefrukt, granbarr, karamellmalt och kryddor. Humledominant smak med toner av granbarr och citrus till bakomliggande maltighet med viss karamellsötma. Balanserad och torr eftersmak med markerad humlebeska.

RÖTT VIN

LALANDE 2015 **89/410**

Vinet har en vacker, ung blårod färg. Doften är fruktig med inslag av mörka bär och en fin ekton. Smaken är relativt koncentrerad, men mjuk och fruktig utan hårda tanniner. Vinet har en charmig karaktär som hamnar stilmässigt någonstans mellan Nya Världen och mer klassiska Bordeaux-viner., Frankrike

Crocera Barbera D'Asti **99/450**

Druvorna kommer från 6 ha i syd-östliga sluttningar i Montferrato från vingården Il Cascinone. Rankorna är strax över 20 år gamla. Vinet lagras 12 månader på franska ekfat, där ca 10-15% är nya fat. Tonerna i vinet går åt mörka körsbär, plommon, mörk choklad och kryddor.

VITT VIN

Arrogant Frog Chardonnay Organic **98 / 400**

Arrogant Frog Chardonnay är gjort på 100% chardonnay från ekologisk odling. Vingårdarna har varit ekologiska sedan år 2003. Rankorna är mellan 20-30 år gamla och ger lågt skördeuttag. 20 % av vinet lagras på amerikanska fat. Smaken har inslag av ananas, citrus, stenfrukter, hasselnötter, vanilj med en lätt rostad ton och en fräsch avslutning med frisk syra.

Sankt Anna Pur Mineral Riesling

**116 /
450**

Torr, frisk och druvtypisk. Inbjudande toner av generöst päron, citrus och örter. Därtill kommer eleganta toner av citrus, vilka ger vinet en bra fräschör. Lång elegant med ljuvlig eftersmak

Valmont Blanc Paul Mas

89

ordmånen här i Languedoc är rik på kalk, fossiler, lera, limesten och jorden anses vara ytterst bördig. Vinappellationen är Pays d'Oc, vilket innebär att druvorna kommer från flera områden i Languedoc. Druvsammansättningen är spännande med grenache blanc 40%, vermentino 20%, chenin blanc 15%, chasan 10%, mauzac 10% och sauvignon blanc 5%. Respektive druva vinifieras separat och får ligga en kortare tid på sin jästfällning i ståltank innan den perfekta blenden skapas. Vinet har en ljusgul färg. En frisk och fräsch doft av citrus, vita blommor och tropisk frukt. Smaken är fruktig, ändå torr med inslag av citrus, tropisk frukt och en relativt lång eftersmak.

BUBBEL

Patriarche Organic Brut 11,5%

95

Fruktig smak med inslag av gula äpplen, kex, päron, honung och grapefrukt.

CIDER

Bulmers Original Cider 4,5 % 50Cl

95

Detta är en stolt ciderhjalte från Herefordshire, England. En torr cider där doften drar åt söta, röda dessertäpplen och ett uns vanilj. Frisk smak av söta och saftiga äpplen. Bulmers Cider tillverkas med 100% brittiska äpplen från lokala äppelgårdar och är fri från konstgjorda smakämnen, färger och sötningsmedel. Veganvänlig.

Bulmers Crushed Red Berries & Lime 4,0 % 50Cl

95

Fruktcider med tilltalande smak av olika röda bär. Toner av jordgubbar, geléhallon och röda vinbär spetsas av en hint av limezest.

ROSE

Valmont Rosé Paul Mas

95

Druvsammansättningen består av 50% grenache, 30% cinsault och 20% syrah. Respektive druva vinifieras separat och får ligga en kortare tid på sin jästfällning i ståltank innan den perfekta blenden skapas. Vinet genomgår en kortare maceration på sina skal. Tonerna går åt körsbär,

jordgubbar, hallon och blomster.

ÖVRIGT

| | |
|--|-------------|
| Cappuccino EKO | 46:- |
| Ekologisk espresso med ekologisk mellanmjölk | |
| Kombucha Ginger Lemon Eko | 69:- |
| Humm 414cl | |
| Cannoli Citron | 29:- |
| Italiensk | |
| Brownie med kokostäcke | 59:- |
| Chokladsmak | |
| Choklad brownie med ganache | 59:- |
| En choklad tårta med choklad ganache | |