

Meny

Mixtallrik 140 kr/pp – en blandning av allt det goda

Portionsförpackad och färdig att äta.

- Valfri gryta (se tillbehör)
- Sambosa 1 pp (G)
- Vårrulle 1 pp (G)(L)
- Pakora 1 pp
- Råkostsallad med tahinidressing och rostad vitlöksdressing (N)
- Chitni & Tamarindsås

Lilla plocken 110 kr/pp – plockbuffé som kan ätas på stående fot

Levereras i större engångförpackningar för upplägning till buffé/mingel.

- Sambosa 1 pp (G)
- Pakora 1 pp
- Vårrulle 1 pp
- Auberginechutney
- Chapatibröd (G)
- Chitnisås & Tamarindsås

Stora buffén 240 kr/pp – den större buffén för hungriga sällskap

Levereras i större engångförpackningar för upplägning till buffé.

- Valfri gryta
- 2 valfria sidorätter
- 2 valfria röror
- Sambosas 1 pp (G)
- Tempeh 1 pp
- Vårrulle 1 pp (G)(L)
- Chitnisås & Tamarindsås
- Råkostsallad med tahinidressing och rostad vitlöksdressing

Gryttallrik 120 kr/pp – våra omtyckta grytor från världens olika hörn

Portionsförpackad och färdig att äta.

- Valfri gryta (se tillbehör)
- Valfri röra (se tillbehör)
- Ris, quinoa eller bulgur
- Råkostsallad med tahinidressing och rostad vitlöksdressing (N)

Sallader 120 kr/pp – fräscha matiga sallader

Portionsförpackad och färdig att äta.

- Grönsallad med gurka, tomat, lök, persilja och oliver med salladsdressing på bädd av bulgur. Serveras med fetaost (L), friterad tempeh eller kyckling (G)
- Bowl med linssallad, råkostsallad och gulärtshummus. Serveras med fetaost (L), friterad tempeh eller kyckling

Soppor 100 kr/pp – klimatsmart och gott

Vår soppa görs på råvaror som blir över för att hålla nere klimatpåverkan. Vi kan därför inte lova det exakta innehållet. Men vi kan lovat att det blir en vegansk, glutenfri, nötfri, kryddig och underbart god soppa.

Till vår soppa serverar vi vårt goda chapatibröd.

Wraps 70 kr/pp – smarriga wraps för alla tillfällen

- Libabröd med råkostsallad, linssallad och picklad rödlöd. Kan fås med fetaost (L), friterad tempeh eller kyckling

Tillbehör

Grytor – endast gryta 70 kr/pp

- Gryta Mer Rouge
Kaneldoftande och mustig somalisk gryta med en massa olika grönsaker och kikärter
- Aloo Gobi
Molys bengaliska gryta på blomkål och potatis med en het panch puren kryddmix
- Östafrikansk gryta
Morot, potatis, vitkål med tomat och en afrikansk kryddblandning xawaash
- Marockansk linsgryta
Linsgryta med grönsaker, svensk gråärt och marockanska kryddor
- Khash Gheimh
Persisk gryta med kikärtalvor och aubergine kryddad med, kanel, lime och saffran (kan också fås med lammkött +10kr)
- Bönchili
Chili på bönor och rotfrukter kryddad med spiskummin och chili (kan också fås med högrev +10kr)

Sidorätter – endast sidorätt 30 kr/pp

- Ris
- Bulgur (G)
- Quinoa
- Jeeraris
Ris kryddat med spiskummin, indiskt ursprung
- Biryani
Afgansk risrätt där ris kryddas med spiskummin, kanel, koriander och blandas med ärtor, morot och andra grönsaker
- Tabbouleh (G)
Bulgursallad med tomat, persilja, mynta, citron
- Linsallad
Soltorkad tomat, puylinser, sumak, mynta
- Grönsaker sizlar style
Grillad paprika och andra grönsaker

Röror – endast röra 20 kr/pp

- Gulärtshummus
Hummus där vi bytt ut kikärtorna mot svensk gulärt
- Smörbönespread
Underbar spread på smörböna som passar bra till bröd
- Gremolata
Italiensk örtblandning på persilja, vitlök och citron
- Ärtguacamole
Den klassiska guacamolen där svenska ärtor har tagit över huvudrollen
- Raita (L)
Kall indisk sås med yoghurt och gurka smaksatt med mynta
- Auberginechutney (+10 kr)
Molys underbara auberginechutney som är söt, syrlig och full av smakrik aubergine.
Rekommenderas!

Tillbehör från djurriket – endast spett 30 kr/st

Vill du byta ut eller komplettera något ovan mot kött? För att göra det enkelt så erbjuder vi underbart goda grillspett

- Lammspett
- Kycklingspett
- Nötspett

Om du vill byta en sidorätt mot spett så tillkommer 10kr/pers.

Vår tempeh kan också bytas mot spett utan extra kostnad.

Vår sambosa kan också fås med traditionell kryddig nötfärsfyllning till en kostnad av 5kr/pers.

Tillval

Fingerfoods

- Sambosas 20 kr/st (G)
Friterade somaliska degknyten fyllda med gröna linser, lök, morot och kryddor (kan fås med nötfärsfyllning +5 kr)
- Blomkålspakora 15 kr/st
Friterad blomkål, indisk fastfood
- Vårrulle 20 kr/st (G)(L)
Bengalisk knaprig vårrulle med kryddig grönsaksfyllning på vitkål, morot
- Aloo Puri 20 kr/st (G)
Bröd som friteras med en fyllning av potatiscurry
- Tempeh 30 kr/st
Friterad svensk tempeh marinerad med citronkryddblandning

Bröd

- Chapati – 20 kr/st (G)
Indiskt tunnbröd, liknande naan men tunnare
- Aloo Paratha – 40 kr/st (G)
Bengalisk tunnbrödrulle. Brödet steks i panna och penslas med olja. Därefter läggs en potatiscurry på och brödet viks ihop.

Dessert

- Gulab Jamun med pistage och äppelchutney 40 kr/st
Gulab Jamun är en indisk mycket söt dessert som rundas av med syrlig äppelsmak
- Chokladtryfflar på svarta bönor 30 kr/st
- Brownie på svarta bönor 35 kr/st

Drycker

- Kaffe och te från Lykke kaffegårdar (inkl socker och mjölk) – 30 kr/st
- Rescued – 40 kr/st
- Ramlösa eller annan kolsyrad alkoholfri dryck – 30 kr/st

Villkor

Alla priser är exklusive moms och utan transport eller servering. På maten tillkommer 12% moms.

Maten paketeras varm i engångsförpackningar som kan läggas över på uppläggningsfat. Därefter läggs förpackningarna i termobox som håller värmen upp till ca 2 timmar.

För transport gäller följande:

1. Avhämtning kan ske vid vårt kök i Hallunda, Borgvägen 1 enligt överenskommelse. Ingen kostnad tillkommer.
2. För leverans använder vi Uber som transporterar maten till er. För att se vad det kostar kan man testa sin adress på Ubers hemsida eller app. Vi fakturerar er kostnaden för transporten utan påslag.
3. Termoboxar som ni får med er hämtar vi upp efteråt enligt överenskommelse

Ingen personal eller servering medföljer. Om du vill ha hjälp med personal och servering gäller följande:

1. Framkörningsavgift 500kr exkl moms (25% moms tillkommer)
2. Serveringsavgift 300 kr/tim vardagar 8-18, 500 kr/tim övriga dagar och tider. 25% moms tillkommer. Minsta beställning en halvtimme.

Vi fakturerar er digitalt per e-post. Betalningstid 10 dagar.

För alla menyer ovan gäller ett minimum på 10 portioner av samma sort. Eventuella avvikelser eller variationer enligt överenskommelse.

Allting i ovanstående meny är veganskt och laktosfritt, nötfritt och glutenfritt om inte annat anges (se nedan). Allt kött i menyn är svenskt och antingen ekologiskt eller naturbete.

Följande symboler används för avvikelser:

G – Innehåller gluten
L – Innehåller laktos
N – Innehåller nötter

Vi reserverar oss för förändringar av priser och innehåll i menyn. Vi lägger ut aktuell meny på vår hemsida.

Kontakt

Låter det gott? Vi lovar en smakupplevelse utöver det vanliga!

Hör av dig till oss på order@eatforchange.se eller ring 076 634 45 10.

Eller besök oss på:

www.eatforchange.se

https://www.instagram.com/eat_for_change/

<https://www.facebook.com/eatforchange>