

Ett hälsosamt val!

Ett hälsosamt komplement till våra menyer. Varje dag erbjuder vi rätter som personlige tränaren Jesper, tillsammans med Calmar Hamnkrogs kockar, komponerat. "Om du väljer mina måltider så garanterar jag dig högsta kvalitet där varje ingrediens har ett syfte. Jag tar hänsyn till valet av de olika näringsämnena såsom fett, protein och kolhydrater. Likaså tas hänsyn till innehållet av vitaminer, mineraler, fibrer och antioxidanter. Tanken är att mina måltider ska tillgodose dina önskemål och behov. De ska också främja hälsan och få dig att må ännu bättre."

Svart - Aktiva meny

Riktat sig till dig som kräver mer energi. Måltiden passar också utmärkt att äta efter träningspasset.

Röd - Förbränningsmenyn

Riktat sig till dig som vill komma i form. Här kombineras flera fettförbrännande komponenter.

Dessa rätter går att äta och hämta varje dag, hela dagen!

Ring gärna före avhämtning **0480-411020**

Så är maten färdig när du kommer.

Se Jespers veckomeny på sidan två.





ett hälsosamt val!

v.26

*Svart meny serveras med quinoa eller råris

*Röd meny serveras med grönsaker och baljväxter

Måndag	Dagens fisk eller Citron och timjanbakad fläskytterfilé med auberginecreme* *
Tisdag	Dagens fisk eller Grillad kyckling med pepparrotkeso* *
Onsdag	Dagens fisk eller Färsbiff med blomkålscreme* *
Torsdag	Dagens fisk eller Chili* *
Fredag	Dagens fisk eller Lammstek Provencale med rattatouille
Lördag	Köksmästarens special

OBS! Då dessa rätter görs a lá minut ber vi er ha överseende med att det ibland tar lite tid innan du får maten.

KLOCKSLAG PRIS

11.00-11.30	95:-
11.30-12.30	115:-
12.30-13.30	95:-
13.30-15.00	75:-

AVHÄMTNING 95:-

Dessa rätter går att hämta varje dag, hela dagen!

Ring gärna före avhämtning

0480-411020

Så är maten färdig när du kommer.