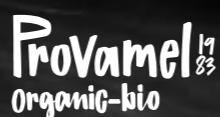


midsona  
foodservice

# SORTIMENT

VÅR / SOMMAR 2020



# INNEHÅLL

---

**MIDSONA FOODSERVICE**

---

**HÅLLBARA MÄRKNINGAR**

---

**INSPIRATION & MASHIE**

---

**KONTAKT**

---

---

## **FRUKOST & MELLANMÅL**

---

Flakes

---

Nötter

---

Frön

---

Torkad frukt

---

Bröd

---

Pålägg

---

Sötning

---

Mos

---

Te

---

Kakao & chokladdryck

---

Växtbaserad mejeri

---

Juice & shots

---

Vitaminer

---

Bars

---

---

## **LUNCH & MIDDAG**

---

Växtbaserat protein

---

Pasta & nudlar

---

Gryn

---

Ris

---

Baljväxter

---

Mjöl

---

Tomat

---

Smaksättning

---

Kryddor

---

Olja & vinäger

---

Snacks & konfektyr

---

---

## **DRYCK**

---

Kombucha & ingefärsdricka

---

Öl & sparkling

---

---

## **INDUSTRI**

---





midsona  
foodservice

VÄXTBASERAD  
HÅLLBAR  
SMAKRIK  
INSPIRATION



# MAT SOM GÖR SKILLNAD

Midsona Foodservice arbetar för **en hälsosammare värld** genom att **inspirera** till **kulinarisk** och **hållbar växtbaserad** matlagning.

Vårt fokus är att stödja dig och din verksamhet genom att erbjuda en hållbar måltidslösning till din gäst. Hållbart, ett ord som blivit återkommande i vår bransch, vad innebär det egentligen? För oss innebär hållbarhet; hälsa och minimera miljöpåverkan från odling till dess att din gäst lägger ned besticken, ätit färdig och tallriken lämnar bordet för att placeras i diskutrymmet.

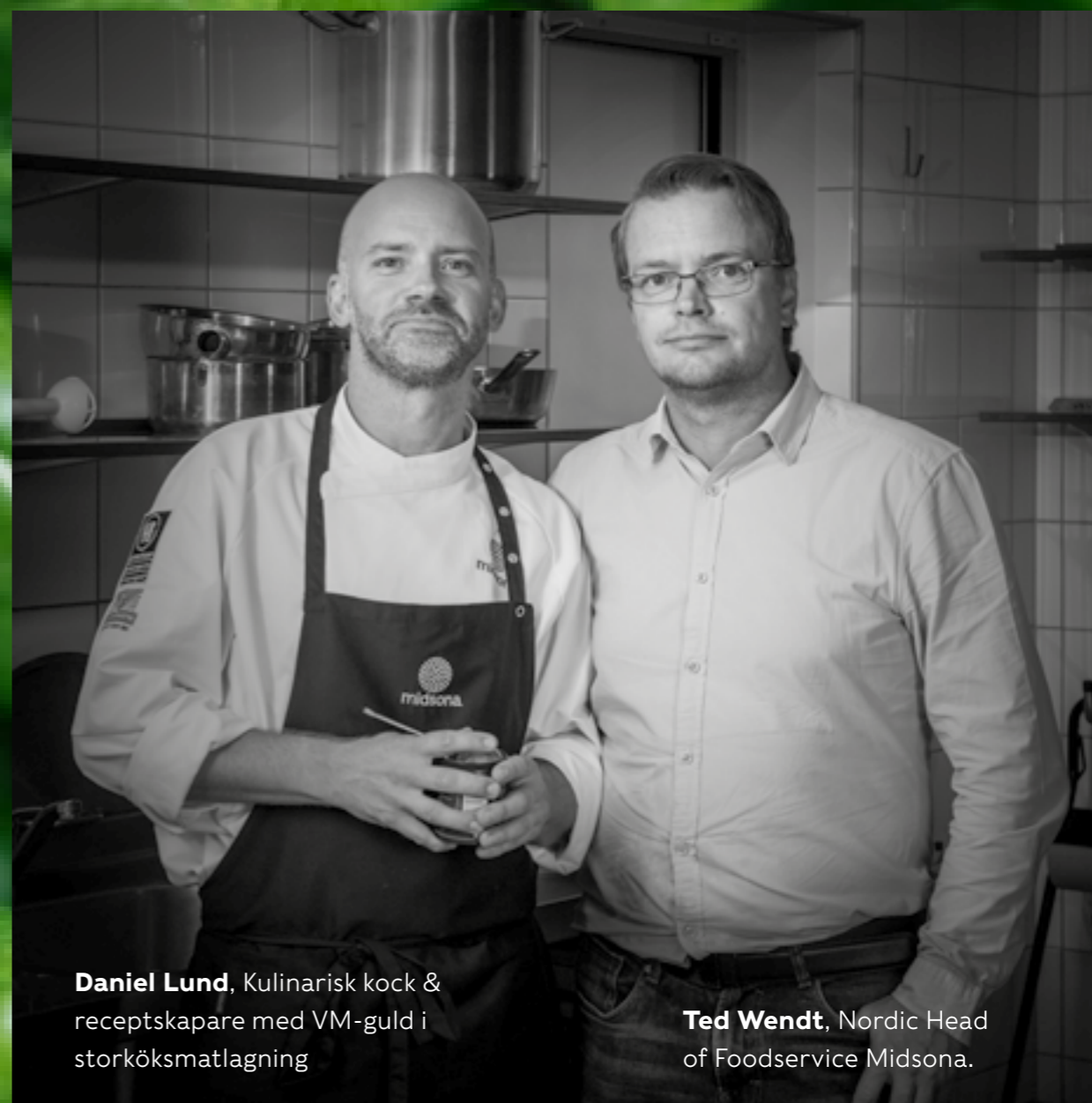
Vi stödjer dig med växtbaserad receptinspiration, klimatberäkning av recept, växtbaserade workshops och inspirationsfilmer, men främst genom att tillhandahålla ett brett sortiment ekologiska produkter av äkta vara, utan onödiga tillsatser och onödigt socker.

Vi ställer väldigt höga kvalitetkrav på både våra leverantörer och våra råvaror. Vid inköp från fjärran länder säkerställer vi även social rättvisa hos leverantören och klimatkompenserar för den koldioxidpåverkan transporten till Sverige har.

Ingredienser från Midsona Foodservice ger dig en garanti om att den maträtt som serveras framför din gäst är i framkant för en sundare matkultur både för gästen men också för den värld vi lever i.



Ted Wendt,  
Nordic Head of Foodservice Midsona



**Daniel Lund**, Kulinarisk kock & receptskapare med VM-guld i storköksmatlagning

**Ted Wendt**, Nordic Head of Foodservice Midsona.

# HÅLLBARA MÄRKNINGAR & SYMBOLFÖRKLARINGAR



## EKOLOGISKT JORDBRUK EU

Märkningen garanterar att man följer EU:s gemensamma regelverk kring ekologisk produktion. Det innefattar produktion, handel, data, statistik, handlingsplan, policy och livsmedelskvalitet.



## KRAV

Krav-märket garanterar en ekologisk produkt från ekologiska odlingar, bra djurhållning och hållbart fiske. Märkningen säkerställer även ett socialt ansvar för mänskliga rättigheter och arbetsmiljö.



## FAIRTRADE

Fairtrade-märkta produkter främjar mänskliga rättigheter och motverkar fattigdom genom att säkerställa bra arbets- och levnadsvillkor. Märkningen garanterar också miljövänlig odling och produktion utan skadliga bekämpningsmedel.



## ÄKTA VARA

Äkta Vara är en garanti för livsmedel fria från tillsatser\*; e-nummer, aromämnen, onödiga industriella ingredienser, tillsatser av andra näringsämnen. Märkningen säkerställer också att varan är fri från vilseledande beteckning eller marknadsföring.

\*Förutom fruktpektin och bakpulver



## KLIMATKOMPENSERAT

För att du ska slippa välja mellan ekologiskt och närproducerat har Kung Markatta sedan 2009 klimatkompenserat alla transporter från våra producenter till oss i Sverige för att produkterna ska uppfylla netto noll i koldioxid- och miljöpåverkan.



## NYCKELHÅLET

Livsmedelsverkets märkning är en garanti för sundare, nyttigare mat med mindre socker och salt samt mer fullkorn och fibrer.



## FRITT FRÅN BISFENOL A

Alla konserver från Kung Markatta och samtliga plastförpackningar från Urtekram och Kung Markatta är fria från bisfenol A.



## GLUTENFRI

Symbolen garanterar att produkten är fri från gluten.



## FULLKORN

Symbolen anger andel fullkorn i produkten.



## LAKTOSFRI

Produkt utan laktos, mjölksocker.



## VEGAN

Produkt helt utan animaliska produkter såsom kött, fisk, fågel, mjölk, ägg, honung och tillsatser av animaliskt ursprung.



## OSÖTAD

Utan tillsatt socker eller sötningsmedel.



## UHM KRITERIER

Produkten uppfyller Upphandlingsmyndighetens krav.



# HITTA RECEPT I MASHIE

Hitta våra klimatsmarta recept i Mashie eller  
hör av dig till [foodservice@midsona.se](mailto:foodservice@midsona.se)



# FRUKOST & MELLANMÅL

## FRUKOST & MELLANMÅL

Flakes

Nötter

Frön

Torkad frukt

Bröd

Pålägg

Sötning

Mos

Te

Kakao & chokladdryck

Växtbaserad mejeri

Juice & shots

Vitaminer

Bars



# FLAKES



## CORNFLAKES



**Urtekram®**  
**C-Flakes Glutenfri Osötade**  
**EKO 6x375 g**  
Artnr: 1012795  
Menigo: 112974 L  
Martin Servera: 410654  
Svensk Cater: 1012795  
Mårdskog: 1012795



**Urtekram®**  
**Dinkelflakes 91% fullk.**  
**EKO 6x375 g**  
Artnr: 1012810  
Svensk Cater: 1012810  
Mårdskog: 1012810



**Urtekram®**  
**Dinkelpuffar m äkta honung**  
**80% fullk. EKO 200 g**  
Artnr: 1012894  
Martin Servera: 349397  
Svensk Cater: 1012894  
Mårdskog: 1012894



## HAVRE & FYRKORN



**Urtekram®**  
**Fiberhavregryn 85% fullk.**  
**EKO 700g**  
Artnr: 1012106  
Menigo: 111892 L  
Svensk Cater: 1012106  
Mårdskog: 1012106



**Urtekram®**  
**Fiberhavregryn Glutenfri**  
**EKO 700g**  
Artnr: 1012118  
Svensk Cater: 1012118  
Mårdskog: 1012118



**Urtekram®**  
**Grova havreflingor**  
**Glutenfri EKO 600g**  
Artnr: 1012151  
Svensk Cater: 1012151  
Mårdskog: 1012151



**Urtekram®**  
**Fyrkornsgröt 5-min**  
**Glutenfri EKO 700g**  
Artnr: 1012339  
Svensk Cater: 1012339  
Mårdskog: 1012339



## FRUKOST / 20 BARS

# KOKOSBAR med nötter

### INGREDIENSER

100 g Kokosolja  
50 g Rörsocker  
50 g Kokossocker  
4 msk Lönnsirap  
190 g Havregryn  
50 g Kokosmjöl  
50 g Mandelmjöl  
100 g Nötter, grovt hackade  
1 nypa salt

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

1 Sätt ugnen på 175 grader. Förbered en plåt med bakplåtspapper.  
2 Smält olja, rör- och kokossocker i en kastrull.  
3 Vänd ner övriga ingredienser i kastrullen och blanda väl.  
4 Lägg ut smeten på bakplåtspappret och använd ett extra bakplåtspapper för att pressa ut smeten till en 2 cm tjock platta.

5 Baka kokos- och nötmassan i 20-25 minuter tills den får en gyllenbrun färg.  
6 Låt kyla av och skär upp i bars.



# NÖTTER



**Kung Markatta®  
Sötmandlar KRAV 200 g**  
Artnr: 1110212  
Menigo: 783967  
Svensk Cater: 1110212  
Mårdskog: 1110212



**Kung Markatta®  
Valnötter KRAV 100 g**  
Artnr: 1110213  
Svensk Cater: 1110213  
Mårdskog: 1110213



**Kung Markatta®  
Hasselnötter KRAV 150 g**  
Artnr: 1110221  
Svensk Cater: 1110221  
Mårdskog: 1110221



FRUKOST / 15 PORTIONER

## RÖDBETSGRANOLA

- glutenfri

### INGREDIENSER

50g	Pumpaströn, Kung Markatta
150 g	Fiberhavregryn, Urtekram
50g	Solrosfrön, Kung Markatta
25 g	Vit quinoa, Kung Markatta
25g	Linfrö, Kung Markatta
25 g	Hampaströn, Urtekram
25g	Krossat bovete, Kung Markatta
75 g	Kokosolja, Kung Markatta
100 g	Rödbetsjuice, Kung Markatta
150g	Kokossirap, Kung Markatta
3 g	Kanel malen, Urtekram
3 g	Kardemumma malen, Urtekram
20 g	Torkade äppeltärningar, Urtekram
15 g	Kakaonibs, Kung Markatta

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Blanda havregryn med pumpaströn, solrosfrön, vit quinoa, bovetekross, linfrö och hampaströ på en bakplåt klädd med bakplåtspapper
- 2 Tillsätt rödbetsjuice, kokosolja, kanel, kardemumma och kokossirap. Blanda med fröblandningen
- 3 Rosta på 180°C i 10 minuter, rör runt och rosta vidare 10 minuter till - var försiktig, det bränner lätt!
- 4 Ta ut och låt svalna
- 5 Tillsätt äppeltärningar och kakaonibs
- 6 Håll upp på en fin glasburk
- 7 Servera med härligt krämig Sojghurt från Alpro.

Receptet återfinns i Dabas och Mashie.



# FRÖN



## SOLROS



**Kung Markatta®  
Solrosfrön KRAV 500 g**  
Artnr: 1500164  
Svensk Cater: 1500164  
Mårdskog: 1500164



**Kung Markatta®  
Solrosfrön KRAV 5 kg**  
Artnr: 1500352  
Menigo: 107071 L  
Martin Servera: 564856  
Svensk Cater: 1500352  
Mårdskog: 1500352



**Urtekram®  
Solroskärnor EKO  
4x2,5 kg**  
Artnr: 1053001  
Menigo: 111882 L  
Martin Servera: 557355  
Svensk Cater: 1053001  
Mårdskog: 1053001



## LIN



**Kung Markatta®  
Linfrön KRAV 500 g**  
Artnr: 1500153  
Martin Servera: 574673  
Svensk Cater: 1500153  
Mårdskog: 1500153



**Kung Markatta®  
Linfrön KRAV  
5 kg, 3x1,67 kg**  
Artnr: 1500311  
Menigo: 110123 L  
Svensk Cater: 1500311  
Mårdskog: 1500311



**Urtekram®  
Loppfröskal Glutenfria  
87,8 g fiber EKO 200 g**  
Artnr: 1011141  
Martin Servera: 427617  
Svensk Cater: 1011141  
Mårdskog: 1011141





## SESAM



**Kung Markatta®  
Sesamfrön KRAV  
500 g**  
Artnr: 1500162  
Martin Servera: 573055  
Svensk Cater: 1500162  
Mårdskog: 1500162



**Urtekram®  
Sesamfrö EKO  
4x2,5 kg**  
Artnr: 1011378  
Menigo: 112397 B  
Svensk Cater: 1011378  
Mårdskog: 1011378



## HAMPA



**Urtekram®  
Hampaför Skalade EKO  
7x160 g**  
Artnr: 1070775  
Svensk Cater: 1070775  
Mårdskog: 1070775



## PUMPA



**Kung Markatta®  
Pumpaför KRAV 500 g**  
Artnr: 1500156  
Menigo: 106897 B  
Svensk Cater: 1500156  
Mårdskog: 1500156



**Kung Markatta®  
Pumpaför KRAV  
5 kg, 3x1,67 kg**  
Artnr: 1500356  
Menigo: 107070 L  
Martin Servera: 572990  
Svensk Cater: 1500356  
Mårdskog: 1500356



**Urtekram®  
Pumpakärnor EKO  
4x2,5kg**  
Artnr: 1053225  
Menigo: 112100 L  
Svensk Cater: 1053225  
Mårdskog: 1053225



## CHIA



**Kung Markatta®  
Chiaför EKO  
275 g**  
Artnr: 1000792  
Svensk Cater: 1000792  
Mårdskog: 1000792



## 10 PORTIONER

# POKÉBOWL med marinerade sojagrytbitar, kikärter och fröer

### GRYTBITAR

- 500 g Torkade Sojagrytbitar, Kung Markatta
- 40 g Grönsaksbuljongpulver, Kung Markatta
- 25 g Olivolja, Kung Markatta
- 100 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 75 g Japansk soja, Kung Markatta
- 40 g Sambal oelek, Kung Markatta
- 10 g Salt, Kung Markatta

### KIKÄRTER

- 500 g Kikärter, Kung Markatta
- 20 g Koriander
- 50 g Limejuice, Kung Markatta
- 5 g Salt, Kung Markatta
- 20 g Olivolja, Kung Markatta

### PICKLAD RÖDLÖK

- 120 g Rödlök
- 50 g Citronjuice, Kung Markatta
- 50 g Rårörsocker, Kung Markatta
- 50 g Vatten

### SALLAD

- 2 st Rödbeta
- 2 st Gul morot
- 1/3 Rättika
- 1 ask Rödbetskott
- 1 ask Vattenkrasse
- 100 g Solrosfrön, Kung Markatta
- 100 g Pumpaför, Kung Markatta

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka upp sojabitarna med buljongen och låt sjuda i ca 15 minuter tills den är mjuk
- 2 Marinera i övriga ingredienser och kyl ner
- 3 Blanda kikärter olivolja, koriander, lime och salt
- 4 Finstrimla rödlöken och pickla med citron, socker och vatten
- 5 Rosta solros- och pumpaför
- 6 Strimla morot, rödbeta och rättika
- 7 Montera alla ingredienser i grupper på tallriken



# TORKAD FRUKT



## RUSSIN



**Kung Markatta®  
Sultanrussin Osvavlade  
KRAV 250 g**  
Artnr: 1110204  
Martin Servera: 210666  
Svensk Cater: 1110204  
Mårdskog: 1110204



**Urtekram®  
Mörka russin Osvavlade  
EKO 300 g**  
Artnr: 1050023  
Menigo: 107915 L  
Svensk Cater: 1050023  
Mårdskog: 1050023



**Urtekram®  
Russin Sultan Osvavlade  
EKO 7x400 g**  
Artnr: 1050805  
Menigo: 108652 B  
Svensk Cater: 1050805  
Mårdskog: 1050805



**Kung Markatta®  
Sultanrussin Osvavlade  
KRAV 500 g**  
Artnr: 1110206  
Menigo: 106172 L  
Martin Servera: 262220  
Svensk Cater: 1110206  
Mårdskog: 1110206



## KOKOS



**Urtekram®  
Russin Sultan Osvavlade  
EKO 2,5 kg**  
Artnr: 1050807  
Menigo: 112172 B  
Svensk Cater: 1050807  
Mårdskog: 1050807



**Kung Markatta®  
Kokosflingor KRAV  
250 g**  
Artnr: 1110203  
Svensk Cater: 1110203  
Mårdskog: 1110203



**Urtekram®  
Rivet kokosmjöl EKO  
200 g**  
Artnr: 1054405  
Menigo: 108428 B  
Martin Servera: 282772  
Svensk Cater: 1054405  
Mårdskog: 1054405



**Urtekram®  
Kokoschips Rostade EKO  
200 g**  
Artnr: 1029082  
Martin Servera: 231555  
Svensk Cater: 1029082  
Mårdskog: 1029082



**Kung Markatta®  
Kokoschips Naturella KRAV  
100 g**  
Artnr: 1231808  
Svensk Cater: 1231808  
Mårdskog: 1231808



**Kung Markatta®  
Kokoschips Rostade KRAV  
100 g**  
Artnr: 1231809  
Svensk Cater: 1231809  
Mårdskog: 1231809



## ÄPPLE



**Urtekram®  
Äppeltärningar KRAV  
7x125 g**  
Artnr: 1051992  
Martin Servera: 573386  
Svensk Cater: 1051992  
Mårdskog: 1051992



**Urtekram®  
Äppelchips, torkade KRAV  
75 g**  
Artnr: 1051113  
Martin Servera: 572727  
Svensk Cater: 1051113  
Mårdskog: 1051113



**Urtekram®  
Äppelchips med äkta Kanel,  
torkade KRAV 75 g**  
Artnr: 1051114  
Martin Servera: 572743  
Svensk Cater: 1051114  
Mårdskog: 1051114



## GOJIBÄR



**Urtekram®  
Gojibär EKO 40 g**  
Artnr: 1051436  
Menigo: 114105 L  
Martin Servera: 573311  
Svensk Cater: 1051436  
Mårdskog: 1051436



**Kung Markatta®  
Gojibär KRAV 50 g**  
Artnr: 1770203  
Svensk Cater: 1770203  
Mårdskog: 1770203



## BÄRPULVER



**Kung Markatta®  
Lingonpulver KRAV  
75 g**  
Artnr: 1000043  
Svensk Cater: 1000043  
Mårdskog: 1000043



**Kung Markatta®  
Blåbärspulver KRAV  
75 g**  
Artnr: 1000042  
Svensk Cater: 1000042  
Mårdskog: 1000042



## KATRINPLOMMON, FIKON & DADLAR



**Urtekram®  
Katrinplommon Calif EKO  
200 g**  
Artnr: 1051096  
Menigo: 113119 B  
Svensk Cater: 1051096  
Mårdskog: 1051096



**Kung Markatta®  
Fikon KRAV  
250 g**  
Artnr: 1110309  
Martin Servera: 262634  
Svensk Cater: 1110309  
Mårdskog: 1110309



**Urtekram®  
Urtekram Fikon Soltorkade  
utan sulfiter EKO 2,5 kg**  
Artnr: 1051701  
Svensk Cater: 1051701  
Mårdskog: 1051701



**Urtekram®  
Dadlar EKO  
2,5 kg**  
Artnr: 1051801  
Menigo: 112389 L  
Svensk Cater: 1051801  
Mårdskog: 1051801



## ÖVRIGA FRUKTER



**Urtekram®  
Urtekram Mango Soltorkad  
EKO 135 g**  
Artnr: 1051464  
Martin Servera: 572966  
Svensk Cater: 1051464  
Mårdskog: 1051464



**Urtekram®  
Bananchips EKO  
200 g**  
Artnr: 1056122  
Martin Servera: 573378  
Svensk Cater: 1056122  
Mårdskog: 1056122



**Kung Markatta®  
Kakaonibs KRAV Fairtrade  
50 g**  
Artnr: 1770205  
Svensk Cater: 1770205  
Mårdskog: 1770205



## DESSERT / 10 PORTIONER

# KAKAOBAR

med rödbeta, bönor och lingon

### BAR

- 1 dl Kakao, Kung Markatta
- 100 g Röda kidneybönor, Kung Markatta
- 150 g Rödbetsjuice, Friggs
- 250 g Dadlar, Kung Markatta
- 40 g Lingonpulver, Kung Markatta
- 120 g Kokosolja, Kung Markatta
- 1 dl Kokosflingor, Kung Markatta

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Mixa alla ingredienser till bar
- 2 Tryck ut 3cm tjockt i en plåt
- 3 Rosta och grovhacka fröna, toppa
- 4 Kyl ner och låt stelna
- 5 Skär i önskad form och toppa med lingonpulver

### TOPPING

- 2 dl Pumpafrön, Kung Markatta
- 2 dl Solrosfrön, Kung Markatta

# BRÖD



## GROVT BRÖD



**Kung Markatta®  
Fullkornsbröd fyra sädeslag  
Osötad KRAV 500 g**  
Artnr: 1661201  
Menigo: 730754 L  
Martin Servera: 496646  
Svensk Cater: 1661201  
Mårdskog: 1661201



**Kung Markatta®  
Rågbröd Osötad KRAV  
500 g**  
Artnr: 1661202  
Menigo: 730746 B  
Martin Servera: 628438  
Svensk Cater: 1661202  
Mårdskog: 1661202



**Kung Markatta®  
Solrosbröd Osötad EKO  
500 g**  
Artnr: 1661203  
Menigo: 730958 B  
Svensk Cater: 1661203  
Mårdskog: 1661203



## MAJSKAKOR



**Kung Markatta®  
Majskakor KRAV 110 g**  
Artnr: 1931206  
Svensk Cater: 1931206  
Mårdskog: 1931206



**Friggs®  
Tunna Majskakor EKO  
130 g**  
Artnr: 1655041  
Menigo: 122896 B  
Martin Servera: 383216  
Svensk Cater: 1655041  
Mårdskog: 1655041



**Friggs®  
Majskakor Chiafrö &  
Havssalt 130 g**  
Artnr: 1605591  
Martin Servera 383489  
Svensk Cater: 1605591  
Mårdskog: 1605591



**Friggs®  
Majskakor Havssalt  
130 g**  
Artnr: 1605632  
Martin Servera 383521  
Svensk Cater: 1605632  
Mårdskog: 1605632



## KIKÄRTSKAKOR



**Friggs®  
Majskakor Popcorn  
130 g**  
Artnr: 1605636  
Svensk Cater: 1605636  
Mårdskog: 1605636



**Friggs®  
Majskakor Ost  
130 g**  
Artnr: 1605637  
Martin Servera 383281  
Svensk Cater: 1605637  
Mårdskog: 1605637



**Friggs®  
Majskakor Gräddfil/Lök  
125 g**  
Artnr: 1605638  
Svensk Cater: 1605638  
Mårdskog: 1605638



**Friggs®  
Kikärtskakor Glutenfri  
12% protein 130 g**  
Artnr: 1000376  
Martin Servera 351142  
Svensk Cater: 1000376  
Mårdskog: 1000376



## RISKAKOR



### Friggs® Riskakor Lättsaltade EKO 125 g

Artnr: 1605560  
Menigo: 147271 L  
Martin Servera: 387548  
Svensk Cater: 1605560  
Mårdskog: 1605560



### Friggs® Riskakor Ost 125 g

Artnr: 1605580  
Menigo: 192293 L  
Martin Servera: 716563  
Svensk Cater: 1605580  
Mårdskog: 1605580



### Friggs® Riskakor Pizza 125 g

Artnr: 1605581  
Menigo: 167939 L  
Svensk Cater: 1605581  
Mårdskog: 1605581



### Friggs® Riskakor Gräddfil & Lök 125 g

Artnr: 1605582  
Menigo: 163785 L  
Martin Servera: 123943  
Svensk Cater: 1605582  
Mårdskog: 1605582



## SNACKPACK



### Friggs® Snackpack Taco 25 g

Artnr: 1000498  
Menigo: 123293 L  
Svensk Cater: 1000498  
Mårdskog: 1000498



### Friggs® Snackpack Cheese Glutenfri 25 g

Artnr: 1605803  
Menigo: 122591 L  
Svensk Cater: 1605803  
Mårdskog: 1605803



### Friggs® Snackpack Pizza Glutenfri 25 g

Artnr: 1605804  
Menigo: 122592 L  
MartinServera: 355147  
Svensk Cater: 1605804  
Mårdskog: 1605804



### Friggs® Snackpack Dill & Gräslök Glutenfri 25 g

Artnr: 1605807  
Menigo: 122595 L  
MartinServera: 355178  
Svensk Cater: 1605807  
Mårdskog: 1605807



### Friggs® Snackpack Popcorn Glutenfri EKO 25 g

Artnr: 1605806  
Menigo: 122594 L  
Svensk Cater: 1605806  
Mårdskog: 1605806



### Friggs® Snackpack Grill Glutenfri EKO 25 g

Artnr: 1605805  
Menigo: 122593 L  
Svensk Cater: 1605805  
Mårdskog: 1605805



## MELLANMÅL / 10 PORTIONER

# RÅGBRÖD MED AVOCADO

### INGREDIENSER

45 g Rågbröd, Kung Markatta  
240 g Avocado  
20 g Rädisa  
20 g Pumpafrön, Kung Markatta  
5 g Kokosolja, Kung Markatta  
3 g Salt, Kung Markatta  
150 g Rosésallad  
10 g Lingonpulver, Kung Markatta

3 Rosta pumprafröna med kokosoljan  
och saltet på 160°C i 12 minuter  
4 Grovhacka fröna

### LILA HUMMUS

240 g Röda kidneybönor, Kung Markatta  
45 g Rödbetsjuice, Kung Markatta  
10g Kallpressad rapsolja, Kung Markatta  
3 g Salt  
10 g Lingonpulver, Kung Markatta

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

1 Mixa bönorna med övriga ingredienser till en slät hummus  
2 Lägg över i spritspåse

### MONTERING

1 Dela rågbröden på mitten  
2 Spritsa på hummus  
3 Lägg avokadoskivor och rosésallad  
4 Toppa med pumprafröhack, hyvlade rädisor och lingonpulver

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

1 Skiva avokado och hyvla rädisor  
2 Skölj och plocka rosésallad



# PÅLÄGG



## TAHINI - SESAMSMÖR



**Kung Markatta®  
Tahini med Havssalt KRAV  
360 g**  
Artnr: 1000171  
Svensk Cater: 1000171  
Mårdskog: 1000171



**Kung Markatta®  
Tahini utan salt  
360 g**  
Artnr: 1000172  
Svensk Cater: 1000172  
Mårdskog: 1000172



**Kung Markatta®  
Tahini med Havssalt KRAV  
1,5 kg**  
Artnr: 1000173  
Svensk Cater: 1000173  
Mårdskog: 1000173



**Kung Markatta®  
Tahini utan salt KRAV  
1,5 kg**  
Artnr: 1000174  
Svensk Cater: 1000174  
Mårdskog: 1000174



## JORDNÖTSMÖR



**Kung Markatta®  
Jordnötssmör med havssalt  
KRAV 360 g**  
Artnr: 1000883  
Svensk Cater: 1000883  
Mårdskog: 1000883



**Kung Markatta®  
Jordnötssmör utan salt  
KRAV 1,5 kg**  
Artnr: 1000884  
Svensk Cater: 1000884  
Mårdskog: 1000884



**Kung Markatta®  
Jordnötssmör m Havssalt  
KRAV 1,5 kg**  
Artnr: 1000885  
Svensk Cater: 1000885  
Mårdskog: 1000885



**Kung Markatta®  
Mörk Chokladkräm EKO  
Fairtrade 200 g**  
Artnr: 1140002  
Svensk Cater: 1140002  
Mårdskog: 1140002



## LUNCH / 10 PORTIONER

# SOJAKEBAB

### KEBAB

- 500 g Tunnbröd eller pitabröd
- 250 g Torkade Sojagrytbitar (750 g kokta), Kung Markatta
- 20 g Grönsaksbuljongpulver
- 10 g Kokosolja, Kung Markatta
- 5 g Kebabkryddmix, Urtekram
- 5 g Salt, Kung Markatta

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka sojagrytbitarna 15minuter i buljongen
- 2 Stek sojagrytbitarna frasiga i kokosolja och kryddor

### SESAMDRESSING

- 250 g Sojaghurt, Alpro
- 35 g Tahini sesampasta, Kung Markatta
- 20 g Citronjuice, Kung Markatta
- 5 g Salt

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Vispa samman ingredienserna och smaksätt med saltet

### KEBAB

- 100 g Rödkål
- 100 g Morot
- 50 g Frisésallad
- 50 g Röda mangoldskott
- 100 g Gurka eller zucchini

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Strimla grönsaker och sallad
- 2 Montera tunnbröd med sesamdressing, grönsaker, sallad och sojagrytbitar
- 3 Rulla ihop, ta en tugga och njut!
- 4 Ett roligare alternativ är att låta barnen bygga sin egen kebab
- 5 Servera gärna med nyångad fullkorns-couscous från Kung Markatta och extra sesamdressing



# SÖTNING



## SIRAP



**Kung Markatta®  
Agavesirap KRAV**  
12x250 g  
Artnr: 1150002  
Svensk Cater: 1150002  
Mårdskog: 1150002



**Kung Markatta®  
Kokossirap EKO**  
6x250 ml  
Artnr: 1150003  
Svensk Cater: 1150003  
Mårdskog: 1150003



**Kung Markatta®  
Lönnsirap KRAV**  
187 ml  
Artnr: 1500175  
Menigo: 104908 L  
Svensk Cater: 1500175  
Mårdskog: 1500175



## SOCKER



**Kung Markatta®  
Kokossocker KRAV**  
10x200 g  
Artnr: 1147003  
Martin Servera: 354233  
Svensk Cater: 1147003  
Mårdskog: 1147003



**Kung Markatta®  
Rårörsocker KRAV  
Fairtrade 500 g**  
Artnr: 1500173  
Svensk Cater: 1500173  
Mårdskog: 1500173



## DESSERT / 4 PORTIONER

# CHIAPUDDING med chokladmousse

### CHIAPUDDING

- 4 dl Mandelmjök, Alpro
- 6 msk Chiafrön, Kung Markatta
- 1/2 tsk Vaniljpulver, Urtekram

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Rör samman alla ingredienser och fördela i 4 glas
- 2 Låt stå kylt över natten

## CHOKLADMOUSSE

- 200 g Mörk choklad
- 4 st Äggulor
- 3 st Äggvitor
- 50 g Rårörsocker, Kung Markatta
- 3 dl Soya Vispgrädde Airy & Creamy, Alpro

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Smält choklad över vattenbad
- 2 Vispa äggulor och rårörsocker luftigt
- 3 Vispa äggvitorna i en separat skål
- 4 Vispa grädden i ytterligare en skål
- 5 Vänd ner den smälta chokladen i skålen med äggula och rårörsocker. Tillsätt därefter äggvitan och sist den vispade grädden.
- 6 Fördela moussen i glasen med chiapudding.
- 7 Ställ i kyl, minst 2 timmar

# MOS



## MOS



**Urtekram®**  
**Äpplemos 100% Frukt**  
**Osötad EKO 6x 700 g**  
Artnr: 1039662  
Menigo: 111852 L  
Martin Servera: 520841  
Svensk Cater: 1039662  
Mårdskog: 1039662



MELLANMÅL / 10 PORTIONER

## ÄPPLE OCH KOKOSLASSI

med smak av kamomill

### INGREDIENSER

650 g Kokosmjölk, Kung Markatta  
600 g Äpplemos osötad, Urtekram  
50 g Citronjuice, Kung Markatta

### TE

6 påsar Kamomillte, Friggs  
300 g Vatten

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka vattnet och lägg i tepåsarna, låt dra i 10 minuter, sila och kyl ner
- 2 Mixa med övriga ingredienser
- 3 Servera med is och toppa med malen kanel



# TE



## VÄLJ RÄTT TE

### SMAKRIKT TE

Tillsatser av konstgjorda aromer ger en kvalmig och intetsägande smak och kan vara ett sätt att dölja en undermålig råvara. Välj därför te med naturliga aromer med djup smak och ljuvlig beska.

### RÄTT OCH BRETT SORTIMENT

Förutom olika smakaraktär, har alla tevarianter sina egna funktionella fördelar. Det finns med andra ord ett te för varje tillfälle. Därför är ett brett utbud av varianter att rekommendera.

Eko och hälsotrenden är stark vilket bidrar till att framförallt ekologiska teer ökar. Gröna och örtter ökar extra mycket.

### RÄTT TE TILL VARJE TILLFÄLLE

Grönt te passar t ex utmärkt till asiatiska rätter, medan ett klassiskt svart earl grey

passar till frukosten och ger en bra start på dagen med sin fylliga smak och höga koffeinhalt. Örtte kan drickas närsomhelst på dagen eller kvällen då det är koffeinfritt.

### HÄLSOSAMT MILJÖVAL

Te är generellt känt för att vara hårt besprutat. Därför är det särskilt viktigt att välja ett ekologiskt te. Bäst är de som är KRAV-märkta då kraven är högre än EU-ekologisk märkning. Fairtrade garanterar också bra arbetsvillkor och miljö för människorna som odlar och skördar. Väljer du Kung Markatta eller Yogi Tea gör du ett bra ekologiskt val, både för människa och miljö.

Se också upp för tepåsar med metallstift och påsar av plast som kan avge nanoplast. Välj därför påsar av enbart nedbrytbart papper från Kung Markatta, Yogi Tea och Friggs.

## VARIANTER

Det finns olika sätt att kategorisera te, men generellt används fem benämningar: svart, grönt, rött/Rooibos och ört.

**Svart te** kommer från växten Camellia Sinensis och är fermenterat.

- Smaken varierar mycket beroende på var teet är odlad.

**Grönt te** är inte fermenterat vilket gör att tebladen behåller sin naturliga smak och doft vilket ger lite beskare, gräsigare smak.

- Det gröna teet anses hälsosammare.

**Örtte** (infusions) innehåller inga blad från växten Camellia Sinensis utan består primärt av olika örtblandningar med t ex kamomill, pepparmint eller citrongräs.

**Rooibos** som till vardags kallas rött te kommer främst från Sydafrika.

- Är helt fritt från koffein
- Innehåller stora mängder antioxidanter.
- Traditionellt sägs Rooibos lindra till exempel halsbränna, allergi och eksem.



# TE

## TELÅDA



**Kung Markatta®  
Sortimentslåda Te KRAV  
Fairtrade 5x42 påsar**  
Artnr: 1102807  
Menigo: 108792 L  
Martin Servera: 298943  
Svensk Cater: 1102807  
Mårdskog: 1102807



NYHET  
VECKA  
34

**Kung Markatta®  
Telåda 8 smaker RFA KRAV  
Fairtrade 160 påsar**  
Artnr: 1001070  
Menigo: 108792 L  
Martin Servera: 298943  
Svensk Cater: 1001070  
Mårdskog: 1001070



## SVART TE I KUVERT



**Kung Markatta®  
Earl Grey KRAV  
Fairtrade 6x20 påsar**  
Artnr: 1102801  
Menigo: 108786 L  
Martin Servera: 299016  
Svensk Cater: 1102801  
Mårdskog: 1102801



NYHET  
VECKA  
34

**Kung Markatta®  
Earl Grey 100-pack RFA  
KRAV Fairtrade 12x100  
påsar**  
Artnr: 1102810  
Menigo: 117067 B  
Martin Servera: 298943  
Svensk Cater: 1102810  
Mårdskog: 1102810



**Kung Markatta®  
English Breakfast KRAV  
Fairtrade 6x20 påsar**  
Artnr: 1102802  
Menigo: 108787 L  
Martin Servera: 299008  
Svensk Cater: 1102802  
Mårdskog: 1102802



**Kung Markatta®  
English Breakfast KRAV  
Fairtrade 12x100 påsar**  
Artnr: 1102811  
Svensk Cater: 1102811  
Mårdskog: 1102811



NYHET  
VECKA  
34

**Kung Markatta®  
Lemon RFA KRAV  
Fairtrade 6x20 påsar**  
Artnr: 1001044  
Svensk Cater: 1001044  
Mårdskog: 1001044



NYHET  
VECKA  
34

**Kung Markatta®  
Lemon RFA KRAV  
Fairtrade 12x100 påsar**  
Artnr: 1001067  
Svensk Cater: 1001067  
Mårdskog: 1001067



NYHET  
VECKA  
34

**Kung Markatta®  
Black Currant RFA KRAV  
Fairtrade 6x20 påsar**  
Artnr: 1001045  
Svensk Cater: 1001045  
Mårdskog: 1001045



NYHET  
VECKA  
34

**Kung Markatta®  
Black Currant RFA KRAV  
Fairtrade 12x100 påsar**  
Artnr: 1001068  
Svensk Cater: 1001068  
Mårdskog: 1001068



NYHET  
VECKA  
34

**Kung Markatta®  
Forest Fruit RFA KRAV  
Fairtrade 6x20 påsar**  
Artnr: 1001050  
Svensk Cater: 1001050  
Mårdskog: 1001050



NYHET  
VECKA  
34

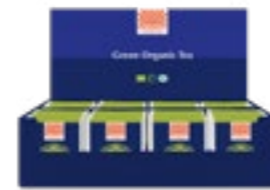
**Kung Markatta®  
Forest Fruit RFA KRAV  
Fairtrade 12x100 påsar**  
Artnr: 1001069  
Svensk Cater: 1001069  
Mårdskog: 1001069



## GRÖNT TE I KUVERT



**Kung Markatta®  
Grönt Te KRAV Fairtrade  
6x20 påsar**  
Artnr: 1102803  
Menigo: 108788 L  
Martin Servera: 298992  
Svensk Cater: 1102803  
Mårdskog: 1102803



**Kung Markatta®  
Grönt Te KRAV Fairtrade  
12x100 påsar**  
Artnr: 1102812  
Svensk Cater: 1102812  
Mårdskog: 1102812



**Kung Markatta®  
Grönt Te Citrongräs KRAV  
Fairtrade 6x20 påsar**  
Artnr: 1102804  
Menigo: 108789 L  
Martin Servera: 298976  
Svensk Cater: 1102804  
Mårdskog: 1102804



**Yogi Tea®  
Kryddte Green Energy  
KRAV 6x17 påsar**  
Artnr: 1361373  
Svensk Cater: 1361373  
Mårdskog: 1361373



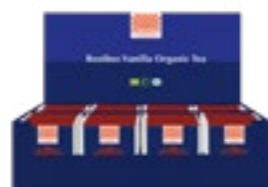
## RÖTT TE / ROOIBUS I KVERT



**Kung Markatta®**  
**Rooibos KRAB**  
**Fairtrade 6x20 påsar**  
 Artnr: 1102805  
 Menigo: 108790 L  
 Martin Servera: 298968  
 Svensk Cater: 1102805  
 Mårdskog: 1102805



**Kung Markatta®**  
**Rooibos Vanilj KRAB**  
**Fairtrade 6x20 påsar**  
 Artnr: 1102806  
 Menigo: 108791 B  
 Martin Servera: 298950  
 Svensk Cater: 1102806  
 Mårdskog: 1102806



**Kung Markatta®**  
**Rooibos Vanilj KRAB**  
**Fairtrade 12x100 påsar**  
 Artnr:



**Friggs®**  
**Rött Te - Blåbär**  
**6x20 påsar**  
 Artnr: 1602381  
 Menigo: 722758  
 Svensk Cater: 1602381  
 Mårdskog: 1602381



## KRYDDTE / ÖRTTE I KVERT



**Yogi Tea®**  
**Kryddte Rooibos**  
**6x17 påsar**  
 Artnr: 1361385  
 Menigo: 115031 B  
 Svensk Cater: 1361385  
 Mårdskog: 1361385



**Yogi Tea®**  
**Kryddte original/Classic**  
**KRAV 6x17 påsar**  
 Artnr: 1361366  
 Menigo: 114479 B  
 Martin Servera: 299024  
 Svensk Cater: 1361366  
 Mårdskog: 1361366



**Yogi Tea®**  
**Kryddte Ginger-Lemon**  
**KRAV 6x17 påsar**  
 Artnr: 1361368  
 Menigo: 114480 B  
 Martin Servera: 322109  
 Svensk Cater: 1361368  
 Mårdskog: 1361368



**Yogi Tea®**  
**Black Chai Kryddigt Svart**  
**Te KRAV 6x17 påsar**  
 Artnr: 1361387  
 Menigo: 114478 B  
 Svensk Cater: 1361387  
 Mårdskog: 1361387



**Yogi Tea®**  
**Kryddte Green Chai**  
**KRAV 6x17 påsar**  
 Artnr: 1361388  
 Menigo: 114481 B  
 Martin Servera: 299313  
 Svensk Cater: 1361388  
 Mårdskog: 1361388



**Yogi Tea®**  
**Kryddte Sweet Chai**  
**KRAV 6x17 påsar**  
 Artnr: 1361389  
 Svensk Cater: 1361389  
 Mårdskog: 1361389



**Friggs®**  
**Kamomille**  
**12 x 25 x 1,8 g**  
 Artnr: 1602365  
 Menigo: 175310 L  
 Martin Servera: 151076  
 Svensk Cater: 1602365  
 Mårdskog: 1602365



**Friggs®**  
**Pepparmynta**  
**12 x 25 x 1,8 g**  
 Artnr: 1602370  
 Martin Servera: 539262  
 Svensk Cater: 1602370  
 Mårdskog: 1602370



## DRYCK / 10 PORTIONER

# KRYDDIGT CITRONTTE

med kikärtor och tofu

### INGREDIENSER

10 g Citronte (6påsar), Kung Markatta  
 750 g Vatten  
 750 g Sojadryck, Alpro  
 150 g Kikärtor (avrunna), Kung Markatta  
 120 g Agavesirap, Kung Markatta  
 5 st Kardemummakärnor, Urtekram  
 2 g Gurkmeja, Urtekram  
 2 g Ingefära, Urtekram  
 1 g Sesamfrön, Kung Markatta

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Mixa vatten med kikärtor tills det är helt slätt
- 2 Koka upp kikärtsvattnet med sojadryck, agavesirap och kryddor
- 3 Tillsätt citronteet och låt dra i 5 minuter
- 4 Lyft upp tepåsarna
- 5 Håll upp den varma tedrycken i din favoritkopp och toppa med tofugrädden.

Dekorera gärna med några sesamfrön och lite gurkmeja.

# TE- KONCEPT



## TE PÅ MENYN

- Ett variationsrikt utbud med smakrika teer för en bred målgrupp
- Lyft te på menyn genom att tydliga smak och karaktärsbeskrivningar
- Kampanjer och kombo-erbjudanden
- Bjud på en fantastisk smakvärld



## EXPOSTÄLL FRÅN VECKA 34

- Utbyggbart system

## BRETT SORTIMENT AV TE & SÖTNING

- Hållbart odlade med rättvisa villkor, unika trippel certifierade smaker\*.
- "Bara Te", naturliga smaker
- Hållbar produktion och förpackning.
- Brett sortiment, med fokus på te-drickares favoritsmaker för minskad matsvinn och kostnad.
- Utan aromer, kemiska gödningsämnen och genmodifierade organismer\*\*



\* Kung Markatta Te; Lemon, Black Currant & Forestfruit \*\*Kung Markatta Te & Yogi Tea



# KAKAO & CHOKLAD-DRYCK

## KAKAO



**Kung Markatta®  
Kakaopulver KRAV  
Fairtrade 250 g**  
Artnr: 1111405  
Menigo: 103152 L  
Martin Servera: 527101  
Svensk Cater: 1111405  
Mårdskog: 1111405



**Kung Markatta®  
Kakaopulver KRAV  
Fairtrade 5x 1 kg**  
Artnr: 1138001  
Menigo: 115616 L  
Martin Servera: 512053  
Svensk Cater: 1138001  
Mårdskog: 1138001



**Kung Markatta®  
Chokladdryck KRAV  
Fairtrade 250 g**  
Artnr: 1000628  
Svensk Cater: 1000628  
Mårdskog: 1000628



### DRYCK / 10 PORTIONER

## KAKAO

med kokosmjölk och blåbär

### INGREDIENSER

50 g Kakaopulver, Kung Markatta  
1500 g Kokosmjölk, Kung Markatta  
500 g Vatten  
4 g Malen kardemumma,  
Urtekram  
4 g Malen kanel, Urtekram  
2 g Malen ingefära, Urtekram  
30 g Blåbärspulver, Kung Markatta  
120 g Agavesirap, Kung Markatta  
½ vaniljstång  
alt. 20 g vaniljsocker,  
Urtekram

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

1 Koka upp alla ingredienser och sjud  
i 10-15minuter  
2 Servera varm toppat med vispad  
sojagrädde och extra blåbärspulver

# VÄXT- BASERAD MEJERI



## MANELDRYCK



**Alpro®  
Mandeldryck Original  
8x1 l**  
Artnr: 1541342  
Menigo: 109995 B  
Svensk Cater: 1541342  
Mårdskog: 1541342



**Alpro®  
Mandeldryck Osötad  
8x1 l**  
Artnr: 1541349  
Menigo: 115436 L  
Martin Servera: 252155  
Svensk Cater: 1541349  
Mårdskog: 1541349



**Provamel®  
Mandeldryck Osötad  
EKO 12x1 l**  
Artnr: 1541432  
Svensk Cater: 1541432  
Mårdskog: 1541432



**Alpro®  
Havre Barista Professional  
Osötad Glutenfri  
8x1 l**  
Artnr: Lanseras v 32



SKUM  
BAR

## SOJADRYCK



**Alpro®  
Soya Professional 12x1 l**  
Artnr: 1541413  
Martin Servera: 532747  
Svensk Cater: 1541413  
Mårdskog: 1541413



SKUM  
BAR



**Alpro®  
Soyadryck Original  
EKO 8x1 l**  
Artnr: 1541414  
Menigo: 206996 L  
Martin Servera: 532705  
Svensk Cater: 1541414  
Mårdskog: 1541414



**Alpro®  
Soyadryck Original  
Kalcium Blå 12x1 l**  
Artnr: 1541415  
Menigo: 206633 L  
Martin Servera: 532713  
Svensk Cater: 1541415  
Mårdskog: 1541415



**Alpro®  
Soyadryck Osötad Röd  
12x1 l**  
Artnr: 1541410  
Menigo: 206634 L  
Martin Servera: 532721  
Svensk Cater: 1541410  
Mårdskog: 1541410



## KOKOSDRYCK



**Provamel®  
Sojadryck Naturell  
EKO 12x1 l**  
Artnr: 1541427  
Svensk Cater: 1541427  
Mårdskog: 1541427



**Alpro®  
Kokos Original  
8x1 l**  
Artnr: 1541420  
Menigo: 212711 B  
Svensk Cater: 1541420  
Mårdskog: 1541420



**Alpro®  
Kokos Professional  
12x1 l**  
Artnr: 1541440  
MartinServera: 231878  
Svensk Cater: 1541440  
Mårdskog: 1541440



SKUM  
BAR

## ALTERNATIV TILL GREKISK YOGHURT



**Alpro®  
Greek Style Naturell 400 g**  
Artnr: 1541446  
Svensk Cater: 1541446  
Mårdskog: 1541446





## VÄXTBASERADE ALTERNATIV TILL YOGHURT



**Alpro®  
Plantgurt Naturell  
750 g**  
Artnr: 1541346  
Svensk Cater: 1541346  
Mårdskog: 1541346



**Alpro®  
Plantgurt Kokos  
750 g**  
Artnr: 1541449  
Svensk Cater: 1541449  
Mårdskog: 1541449



**Alpro®  
Plantgurt Osötad EKO  
750 g**  
Artnr: 1541475  
Svensk Cater: 1541475  
Mårdskog: 1541475



**Alpro®  
Jordgubb med Banan &  
Persika med Päron 4-pack  
500 g**  
Artnr: 1541437  
Svensk Cater: 1541437  
Mårdskog: 1541437



## KOKOSMJÖLK



**Kung Markatta®  
Kokosmjölk KRAV  
Fairtrade 6x400ml**  
Artnr: 1231802  
Menigo: 105451 L  
Martin Servera: 214296  
Svensk Cater: 1231802  
Mårdskog: 1231802



**Kung Markatta®  
Kokosmjölk Krämig 18%  
EKO 3x3 l**  
Artnr: 1231810  
Menigo: 105373 B  
Martin Servera: 233338  
Svensk Cater: 1231810  
Mårdskog: 1231810



**Kung Markatta®  
Kokosgrädde 22% EKO  
3 l**  
Artnr: 1120002  
Menigo: 122596 L  
Svensk Cater: 1120002  
Mårdskog: 1120002



**Kung Markatta®  
Kokosgrädde 22% KRAV  
6x400 ml**  
Artnr: 1231807  
Martin Servera: 390948  
Svensk Cater: 1231807  
Mårdskog: 1231807



## VÄXTBASERADE ALTERNATIV TILL GRÄDDE



**Alpro®  
Soya Matgrädde Cuisine  
15%, kyl 15x250 ml**  
Artnr: 1541460  
Menigo: 210063 L  
Martin Servera: 230730  
Svensk Cater: 1541460  
Mårdskog: 1541460



**Alpro®  
Soya Culinary 15% for  
Professionals, ej kyl 12x1 l**  
Artnr: 1541329  
Menigo: 210491 L  
Martin Servera: 348678  
Svensk Cater: 1541329  
Mårdskog: 1541329



**Alpro®  
Soya Vispgrädde 25,5%  
Airy & Creamy 15x250 ml**  
Artnr: 1541456  
Menigo: 209970 L  
Martin Servera: 228981  
Svensk Cater: 1541456  
Mårdskog: 1541456



**Soyatoo®  
Spraygrädde Soja  
250 g**  
Artnr: 1380602  
Menigo: 122871 B  
Martin Servera: 357202  
Svensk Cater: 1380602  
Mårdskog: 1380602



## LUNCH / 10 PORTIONER

# SOUVLAKISPETT

med äppeltzatziki

### SOUVLAKI

- 250 g Torkad sojafärs, Kung Markatta
- 2 pkt Umamibuljongtärning, Kung Markatta
- 100 g Lök
- 3 g Torkad oregano
- 6 g Paprikapulver
- 3 g Vitlökspulver
- 200 g Kockt grötris, Kung Markatta
- 7 g Salt
- 150 g Kikärtsmjöl, Urtekram
- 20 st Grillspett

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka sojafärsen 15 minuter i buljongen
- 2 Riv löken och blanda med sojafärs, kockt grötris, kikärtsmjöl och kryddor
- 3 Forma och stek avlånga biffar i kokosolja, trä dem på grillspett
- 4 Riv gurka och äpple och krama ur vätskan
- 5 Blanda med sojghurt, hackad dill, kokosolja, äppelcidervinäger och salt
- 6 Servera med nykockt bulgur

### ÄPPELTZATSIKI

- 350 g Soygurt, Alpro
- 10 g Dill
- 100 g Gurka
- 100 g Äpple
- ½ klyfta Vitlök
- 15 g Kokosolja, Kung Markatta
- 10 g Äppelcidervinäger, Kung Markatta
- 3 g Salt



# JUICE & SHOTS



#### Kung Markatta® Citronjuice KRAV

1 l

Artnr: 1000878  
Menigo: 116353 L  
Martin Servera: 441865  
Svensk Cater: 1000878  
Mårdskog: 1000878



#### Kung Markatta® Rödbetsjuice KRAV

750 ml

Artnr: 1118131  
Menigo: 121790 B  
Martin Servera: 285239  
Svensk Cater: 1118131  
Mårdskog: 1118131



#### Kung Markatta® Limejuice KRAV

200 ml

Artnr: 1118136  
Martin Servera: 252997  
Svensk Cater: 1118136  
Mårdskog: 1118136



#### Kung Markatta® Pressad Ingefära 95% KRAV

200 ml

Artnr: 1118135  
Svensk Cater: 1118135  
Mårdskog: 1118135



#### Friggs® Katrinplommonjuice

500 ml

Artnr: 1601027  
Menigo: 191807 L  
Martin Servera: 437400  
Svensk Cater: 1601027  
Mårdskog: 1601027



#### Kung Markatta® Ingefärshot EKO

250 ml

Artnr: 1117133  
Martin Servera: 314417  
Svensk Cater: 1117133  
Mårdskog: 1117133



DRYCK / 10 PORTIONER

## RÖD SMOOTHIE

#### INGREDIENSER

500 g Katrinplommonjuice, Friggs  
300 g Röda vindruvor  
120 g (1 st) Banan  
50 g Linfrö, Kung Markatta  
500 g Frysta jordgubbar  
30 g Lingonpulver, Kung Markatta

#### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

1 Mixa alla ingredienser  
2 Servera och njut!

# VITAMINER

Ge dina gäster en god start på morgonen med ett extra tillskott av vitaminer. Friggs Kosttillskott är ett uppskattat element på frukostbuffen.

## ! TIPS

C-vitamin fungerar som antioxidant och hjälper till att bygga upp kroppens brosk- och benvävnad. Samtidigt underlättar den upptaget av järn från maten.



**Friggs®**  
**ABCDE-vitamin**  
**med citrussmak 20 st 98 g**  
Artnr: 1280354  
Svensk Cater: 1280354  
Mårdskog: 1280354



**Friggs®**  
**C-vitamin**  
**20 st 98 g**  
Artnr: 1280065  
Martin Servera: 199885  
Svensk Cater: 1280065  
Mårdskog: 1280065



**Friggs®**  
**D-vitamin**  
**20 st 98 g**  
Artnr: 1280088  
Svensk Cater: 1280088  
Mårdskog: 1280088



**Friggs®**  
**Magnesium**  
**20 st 98 g**  
Artnr: 1280356  
Svensk Cater: 1280356  
Mårdskog: 1280356



# BARS

## ! TIPS

Swebar kommer i praktisk  
lättplacerad och säljdrivande  
displaylåda

### FRUKT & NÖTBAR



**Kung Markatta®  
Frukt & Nötbar - Dadel,  
Valnöt & Acai EKO 40 g**  
Artnr: 1471002  
Svensk Cater: 1471002  
Mårdskog: 1471002



**Kung Markatta®  
Frukt & Nötbar - G.äpple,  
Körsbär & pekan EKO 40 g**  
Artnr: 1471003  
Menigo: 107188 L  
Svensk Cater: 1471003  
Mårdskog: 1471003



**Kung Markatta®  
Frukt & Nötbar - Kokos &  
Mandel EKO 40 g**  
Artnr: 1471004  
Menigo: 107189 L  
Svensk Cater: 1471004  
Mårdskog: 1471004



### PROTEINBAR



**Dalblads® Swebar®  
Chocolate  
15x55 g**  
Artnr: 1000843  
Menigo: 115829 B  
Svensk Cater: 1000843  
Mårdskog: 1000843



**Dalblads® Swebar®  
Mintchocolate  
15x55 g**  
Artnr: 1000853  
Menigo: 115833 B  
Svensk Cater: 1000853  
Mårdskog: 1000853



**Dalblads® Swebar®  
Cocos  
15x55 g**  
Artnr: 1000844  
Menigo: 115830 B  
Svensk Cater: 1000844  
Mårdskog: 1000844



**Dalblads® Swebar®  
Hallonlakrits  
15x55 g**  
Artnr: 1000852  
Menigo: 115832 B  
Svensk Cater: 1000852  
Mårdskog: 1000852



**Dalblads® Swebar®  
Marängsviss  
15x55 g**  
Artnr: 1000854  
Svensk Cater: 1000854  
Mårdskog: 1000854



**Dalblads® Swebar®  
Chokladboll  
15x55 g**  
Artnr: 1000850  
Svensk Cater: 1000850  
Mårdskog: 1000850

# LUNCH & MIDDAG



Växtbaserat protein

Pasta & nudlar

Gryn

Ris

Baljväxter

Mjöl

Tomat

Smaksättning

Kryddor

Olja & vinäger

Snacks & konfektyr

# VÄXT- BASERAT PROTEIN

## SOJAPROTEIN



**Kung Markatta®  
Torkad Sojafärs Osötad  
KRAV 5 kg**  
Artnr: 1107165  
Menigo: 120565 L  
Martin Servera: 490557  
Svensk Cater: 1107165  
Mårdskog: 1107165



**Kung Markatta®  
Torkade Sojagrytbitar  
Osötad KRAV 5 kg**  
Artnr: 1107166  
Menigo: 120567 L  
Martin Servera: 490573  
Svensk Cater: 1107166  
Mårdskog: 1107166



**Kung Markatta®  
Sojaprotein Strimlor  
Osötad 5 kg**  
Artnr: 1007005  
Menigo: 120858 L  
Martin Servera: 479576  
Svensk Cater: 1007005  
Mårdskog: 1007005



## TOFU



**Kung Markatta®  
Tofu Naturell kyld KRAV  
Fairtrade 6x270 g**  
Artnr: 1812301  
Menigo: 209943 L  
Martin Servera: 292540  
Svensk Cater: 1812301  
Mårdskog: 1812301



**Kung Markatta®  
Tofu Marinerad KRAV  
Fairtrade 6x270 g**  
Artnr: 1812303  
Martin Servera: 508150  
Svensk Cater: 1812303  
Mårdskog: 1812303



**Kung Markatta®  
Tofu Naturell KRAV  
Fairtrade 1,08 kg**  
Artnr: 1812310  
Svensk Cater: 1812310  
Mårdskog: 1812310



**Kung Markatta®  
Tofu Marinerad KRAV  
Fairtrade 1,15 kg**  
Artnr: 1812311  
Svensk Cater: 1812311  
Mårdskog: 1812311



## LUNCH / 10 PORTIONER

# SOJAFÄRSBULLAR med sötsur sås

### SOJAFÄRSBULLAR

250 g Torkad sojafärs,  
Kung Markatta  
2 pkt Umamibuljongtärningar,  
Kung Markatta  
100 g Lök  
2 g Kryddpeppar  
5 g Paprikapulver  
200 g Kokt grötris,  
Kung Markatta  
7 g Salt  
150 g Kikärtsmjöl, Urtekram

### CITRON- OCH DILLSÅS

100 g Lök (1 st)  
200 g Morötter (2 st)  
10 g Rapsolja, Kung Markatta  
50 g Citronjuice, Kung Markatta  
50 g Äppelcidervinäger,  
Kung Markatta  
400 g Sojagrädde, Alpro  
200 g Vatten  
2 st Umamibuljongtärning,  
Kung Markatta  
20 g Dill  
10 g Salt

### TILLVÄGAGÅNCSÅTT

- 1 Koka sojafärsen 15 minuter i buljongen
- 2 Riv löken och blanda med sojafärs, kokt grötris, kikärtsmjöl och kryddor
- 3 Forma och stek bullarna i rapsolja
- 4 Fräs lök och morötter i rapsolja och tillsätt citronjuice, vinäger, buljong, vatten och sojagrädde
- 5 Låt koka i 15 minuter och mixa slät, smaka av med salt och hackad dill

# PASTA & NUDLAR

## SPAGETTI



### Kung Markatta® Spagetti Vit KRAV 500 g

Artnr: 1160705  
Martin Servera: 406660  
Svensk Cater: 1160705  
Mårdskog: 1160705



### Kung Markatta® Spagetti Vit KRAV 6kg

Artnr: 1160712  
Menigo: 750525  
Martin Servera: 288100  
Svensk Cater: 1160712  
Mårdskog: 1160712



### Kung Markatta® Spagetti Fullkorn 500 g

Artnr: 1160730  
Menigo: 117871  
Martin Servera: 285698  
Svensk Cater: 1160730  
Mårdskog: 1160730



## LASAGNE



### Kung Markatta® Lasagneplattor KRAV 5kg

Artnr: 1160725  
Menigo: 107838  
Martin Servera: 572974  
Svensk Cater: 1160725  
Mårdskog: 1160725



## PENNE



### Kung Markatta® Penne KRAV 10 kg

Artnr: 1160726  
Menigo: 714623 L  
Martin Servera: 575977  
Svensk Cater: 1160726  
Mårdskog: 1160726



### Urtekram® Penne Glutenfri EKO 250 g

Artnr: 1020041  
Svensk Cater: 1020041  
Mårdskog: 1020041



## FUSILLI



### Urtekram® Fusilli Glutenfri EKO 250 g

Artnr: 1160731  
Svensk Cater: 1160731  
Mårdskog: 1160731



### Kung Markatta® Fusilli Fullkorn 100% KRAV 6 kg

Artnr: 1160716  
Menigo: 108708 L  
Martin Servera: 288126  
Svensk Cater: 1160716  
Mårdskog: 1160716



## MAKARONER



### Kung Markatta® Makaron Vit KRAV 10 kg

Artnr: 1160727  
Martin Servera: 575969  
Svensk Cater: 1160727  
Mårdskog: 1160727



## NUDLAR



### Kung Markatta® Äggnudlar gjorda på färska ägg EKO 3 kg

Artnr: 1141003  
Menigo: 116987 L  
Martin Servera: 267690  
Svensk Cater: 1141003  
Mårdskog: 1141003





LUNCH / 10 PORTIONER

## CURRYGRYTA

med kokos, äpple och nudlar

### GRYTA

- 10 g Kokosolja, Kung Markatta
- 50 g Tärnad lök, färsk eller fryst
- 175 g Osötad äpplemos, Urtekram
- 8 g Curry, Urtekram
- 2 g Gurkmeja, Urtekram
- 725 g Kokosmjölk (1/4 burk), Kung Markatta
- 40 g Citronjuice, Kung Markatta
- 30 g Grönsaksbuljongpulver, Kung Markatta
- 5 g Salt, Kung Markatta
- 200 g Torkade Sojastrimlor, Kung Markatta

### TOPPRENING

- 25 g Fullkornsmajsmjöl/Maizena
- 50 g Vatten

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka sojastrimlorna i 15 min med 20 g buljong
- 2 Fräs löken i kokosfett, curry och gurkmeja utan att det tar färg
- 3 Tillsätt 10 g av buljongen och övriga ingredienser förutom sojastrimlorna
- 4 Koka i 15 minuter, mixa och red av med fullkornsmajsmjöl/Maizena utört i vatten
- 5 Tillsätt sojastrimlorna och koka i ytterligare 10 minuter

### BÖNSALLAD OCH NUDLAR

- 500 g Nudlar, Kung Markatta
- 350 g Röda kidneybönor, Kung Markatta
- 125 g Torkade äppeltärningar, Urtekram eller färskt äpple
- 25 g Agavesirap, Kung Markatta
- 25 g Naturell rapsolja
- 25 g Citronjuice, Kung Markatta
- 1 g Gurkmeja, Urtekram
- 3 g Salt, Kung Markatta

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT NUDLAR

- 1 Koka nudlarna enligt förpackningens anvisningar

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT DRESSING

- 1 Vispa ihopa Agavesirap, olja, citronjuice, gurkmeja och salt
- 2 Blanda dressingen med bönor och äpple

Servera bönsallad, nykokta nudlar och currygryta separat



# GRYN



## BOVETE



**Kung Markatta®  
Bovete Hel KRAV  
500 g**  
Artnr: 1500144  
Svensk Cater: 1500144  
Mårdskog: 1500144



**Kung Markatta®  
Bovete Krossad KRAV  
5 kg**  
Artnr: 1500316  
Svensk Cater: 1500316  
Mårdskog: 1500316



**Kung Markatta®  
Bovete Hel KRAV  
5 kg**  
Artnr: 1500314  
Svensk Cater: 1500314  
Mårdskog: 1500314



**Kung Markatta®  
Hirs KRAV  
2x2,5 kg, 5 kg**  
Artnr: 1500354  
Menigo: 102412 L  
Martin Servera: 361089  
Svensk Cater: 1500354  
Mårdskog: 1500354



## COUSCOUS



**Kung Markatta®  
Couscous Fullkorn KRAV  
3x1,67 kg**  
Artnr: 1500353  
Menigo: 705467 L  
Martin Servera: 563577  
Svensk Cater: 1500353  
Mårdskog: 1500353



**Urtekram®  
Couscous EKO  
4x2,5 kg**  
Artnr: 1010906  
Menigo: 111891 L  
Martin Servera: 263947  
Svensk Cater: 1010906  
Mårdskog: 1010906



**Kung Markatta®  
Bulgur Fullkorn KRAV  
5 kg**  
Artnr: 1500320  
Martin Servera: 214189  
Svensk Cater: 1500320  
Mårdskog: 1500320



**Urtekram®  
Bulgur EKO  
4x2,5 kg**  
Artnr: 1010799  
Menigo: 111770 L  
Martin Servera: 264101  
Svensk Cater: 1010799  
Mårdskog: 1010799



## MAJSGRYN



**Urtekram®  
Majsgryn Polenta KRAV  
450 g**  
Artnr: 1011213  
Svensk Cater: 1011213  
Mårdskog: 1011213





LUNCH / 10 PORTIONER

## GULASCHGRYTA på sojagrytbitar med rotfrukter, syrad citrusgrädde och bulgur

### GULASCH

- 250 g Torkade sojagrytbitar, Kung Markatta
- 30 g Grönsaksbuljongpulver, Kung Markatta
- 100 g Lök
- 5 g Vitlökspulver, Urtekram
- 100 g Paprika (1 st)
- 15 g Paprikapulver, Urtekram
- 3 g Spiskummin, Urtekram
- 100 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 800 g Krossade tomater, Kung Markatta
- 20 g Salt, Kung Markatta
- 1 g Timjan torkad, Urtekram
- 150 g Fast matpotatis (2 st)
- 100 g Morot
- 100 g Kålrot
- 30 g Sambal oelek, Kung Markatta
- 2 st Umamibuljongtärning, Kung Markatta
- 1200 g Vatten
- 20 g Äppelcidervinäger, Kung Markatta
- 10 g Rårörsocker, Kung Markatta

### CITRUSGRÄDDE

- 1 st Skalet av apelsin
- 250 g Sojagrädde, Alpro

### ÖVRIGT

- 6 dl Bulgur, Kung Markatta

### TILLVÄGACÅNGSSÄTT

- 1 Koka upp sojabitarna med buljongen och låt sjuda i ca 15 minuter tills de är mjuka
- 2 Hacka löken och tärna rotfrukter, potatis och paprika
- 3 Fräs på alla ingredienser i en stor gryta och tillsätt sambal, tomatkross, puré, kryddor, vatten och buljong
- 4 Låt puttra tills potatis och rotfrukter är mjuka
- 5 Smaka av med salt, vinäger och socker
- 6 Vispa upp sojagrädden och smaksätt med apelsinskal
- 7 Servera grytan med nykokt bulgur och citrusgrädden

# RIS

## THAIRIS



**Kung Markatta®  
Svart Thairis KRAV  
Fairtrade 500 g**  
Artnr: 1590340  
Svensk Cater: 1590340  
Mårdskog: 1590340



**Kung Markatta®  
Rött Thairis Fullkorn KRAV  
Fairtrade 500 g**  
Artnr: 1500204  
Svensk Cater: 1500204  
Mårdskog: 1500204



## BASMATIRIS



**Kung Markatta®  
Basmatiris KRAV Fairtrade  
1x5 Kg**  
Artnr: 1590345  
Martin Servera: 276790  
Svensk Cater: 1590345  
Mårdskog: 1590345



## JASMINRIS



**Kung Markatta®  
Jasminris KRAV Fairtrade  
1x5 Kg**  
Artnr: 1590346  
Menigo: 119550 B  
Martin Servera: 276802  
Svensk Cater: 1590346  
Mårdskog: 1590346



## MATRIS



**Kung Markatta®  
Vitt Matris Paraboiled  
KRAV Fairtrade 10 kg**  
Artnr: 1590323  
Svensk Cater: 1590323  
Mårdskog: 1590323



**Kung Markatta®  
Vitt Matris Paraboild KRAV  
Fairtrade 5 kg**  
Artnr: 1590311  
Menigo: 103345 L  
Martin Servera: 187757  
Svensk Cater: 1590311  
Mårdskog: 1590311



**Kung Markatta®  
Långt Ris Fullkorn KRAV  
Fairtrade 10 kg**  
Artnr: 1590319  
Svensk Cater: 1590319  
Mårdskog: 1590319



**Kung Markatta®  
Vitt Grötris KRAV  
Fairtrade 5 Kg**  
Artnr: 1590309  
Menigo: 750529 L  
Martin Servera: 288134  
Svensk Cater: 1590309  
Mårdskog: 1590309



## GRÖTRIS

### DESSERT / 10 PORTIONER

## KOKOSRIS MED MANGO

och kakaorostade solrosfrön

### INGREDIENSER

750 g Kokosgrädde, Kung Markatta  
500 g Vatten  
2 g Salt  
½ st Vaniljstång  
250 g Grötris, Kung Markatta  
400 g Tärnad mango  
5 g Kakaopulver, Kung Markatta  
100 g Solrosfrön, Kung Markatta  
10 g Kokosolja, Kung Markatta  
2 påsar Kamomill Te, Friggs

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

1 Koka grötriset i kokosgrädde, vatten och vanilj  
2 Mixa mango  
3 Rosta solrosfröna på 170°C med kakaon och te i 10 minuter  
4 Lägg upp gröten, toppa med sås och fröna

# BALJ- VÄXTER

## BELUGALINSER



**Kung Markatta®  
Svarta Belugalinser KRAV  
450 g**  
Artnr: 1000791  
Menigo: 114791 L  
Svensk Cater: 1000791  
Mårdskog: 1000791



**Kung Markatta®  
Svarta Belugalinser KRAV  
5 kg, 2 x 2,5 kg**  
Artnr: 1500372  
Svensk Cater: 1500372  
Mårdskog: 1500372



## GRÖNA LINSER



**Kung Markatta®  
Gröna Linser KRAV  
450 g**  
Artnr: 1500412  
Svensk Cater: 1500412  
Mårdskog: 1500412



**Urtekram®  
Gröna linser EKO  
2,5 kg**  
Artnr: 1010298  
Menigo: 557231 B  
Martin Servera: 111970  
Svensk Cater: 1010298  
Mårdskog: 1010298



**Urtekram®  
Delikatesslinser le puy EKO  
2,5 kg**  
Artnr: 1010354  
Menigo: 112101 B  
Svensk Cater: 1010354  
Mårdskog: 1010354



**Kung Markatta®  
Gröna linser KRAV  
5 kg, 2 x 2,5 kg**  
Artnr: 1500302  
Menigo: 107076 L  
Martin Servera: 599746  
Svensk Cater: 1500302  
Mårdskog: 1500302



## RÖDA LINSER



**Urtekram®  
Röda splitlinser KRAV  
400 g**  
Artnr: 1010443  
Svensk Cater: 1010443  
Mårdskog: 1010443



**Kung Markatta®  
Röda linser KRAV  
450 g**  
Artnr: 1500411  
Menigo: 114221 B  
Svensk Cater: 1500411  
Mårdskog: 1500411



**Kung Markatta®  
Röda splitlinser KRAV  
5 kg, 2 x 2,5 kg**  
Artnr: 1500378  
Menigo: 115538 L  
Svensk Cater: 1500378  
Mårdskog: 1500378



**Urtekram®  
Röda splitlinser EKO  
2,5 kg**  
Artnr: 1010441  
Menigo: 111971 B  
Martin Servera: 557199  
Svensk Cater: 1010441  
Mårdskog: 1010441



## KIKÄRTOR



**Urtekram®  
Kikärter EKO  
2,5 kg**  
Artnr: 1010599  
Menigo: 111879 B  
Martin Servera: 270520  
Svensk Cater: 1010599  
Mårdskog: 1010599



**Kung Markatta®  
Kikärter KRAV  
5 kg, 2 x 2,5 kg**  
Artnr: 1500336  
Menigo: 107073 L  
Martin Servera: 572982  
Svensk Cater: 1500336  
Mårdskog: 1500336



## QUINOA VIT



**Kung Markatta®  
Quinoa Vit EKO  
5 kg, 3x1,67 kg**  
Artnr: 1500355  
Martin Servera: 553917  
Svensk Cater: 1500355  
Mårdskog: 1500355



## QUINOA RÖD



**Kung Markatta®  
Röd Quinoa EKO  
5 kg, 2 x 2,5 kg**  
Artnr: 1500332  
Martin Servera: 575951  
Svensk Cater: 1500332  
Mårdskog: 1500332



## RÖDA KIDNEYBÖNOR KONSERV



**Kung Markatta®  
Röda Kidneybönor EKO  
400 g**  
Artnr: 1161806  
Svensk Cater: 1161806  
Mårdskog: 1161806



**Kung Markatta®  
Röda Kidneybönor Konserv  
EKO 2,6 kg**  
Artnr: 1161885  
Menigo: 117064 L  
Svensk Cater: 1161885  
Mårdskog: 1161885



## SVARTA BÖNOR KONSERV



**Kung Markatta®  
Svarta Bönor Konserv  
EKO 6x2,6 kg**  
Artnr: 1161816  
Menigo: 117066 L  
Martin Servera: 394288  
Svensk Cater: 1161816  
Mårdskog: 1161816



## VITA BÖNOR



**Urtekram®  
Vita Bönor EKO  
2,5 kg**  
Artnr: 1013154  
Menigo: 112378 L  
Svensk Cater: 1013154  
Mårdskog: 1013154



**Kung Markatta®  
Vita bönor KRAV  
5 kg, 2 x 2,5 kg**  
Artnr: 1500340  
Menigo: 107075 L  
Svensk Cater: 1500340  
Mårdskog: 1500340



## RÖDA BÖNOR



**Kung Markatta®  
Röda Kidneybönor KRAV  
5 kg, 2 x 2,5 kg**  
Artnr: 1500342  
Menigo: 107072 L  
Svensk Cater: 1500342  
Mårdskog: 1500342



## SVARTA BÖNOR



**Kung Markatta®  
Svarta Bönor KRAV  
5 kg, 2 x 2,5 kg**  
Artnr: 1500343  
Svensk Cater: 1500343  
Mårdskog: 1500343



## KIKÄRTOR KONSERV



**Kung Markatta®  
Kikärter KRAV  
400 g**  
Artnr: 1161805  
Svensk Cater: 1161805  
Mårdskog: 1161805



**Kung Markatta®  
Kikärter Konserv KRAV  
2,6 kg**  
Artnr: 1161884  
Menigo: 117060 L  
Martin Servera: 394106  
Svensk Cater: 1161884  
Mårdskog: 1161884



## BLANDADE BÖNOR KONSERV



**Kung Markatta®  
Blandade Bönor EKO  
2,6 kg**  
Artnr: 1161803  
Svensk Cater: 1161803  
Mårdskog: 1161803



**Kung Markatta®  
Blandade bönor EKO  
2,6 kg**  
Artnr: 1161812  
Menigo: 117058 L  
Martin Servera: 393892  
Svensk Cater: 1161812  
Mårdskog: 1161812



## LUNCH / 25 BARNPORTIONER - 1 GASTRONOMBLECK

# KRÄMIG LASAGNE

med röda linser, sojafärs och tomat

### SOJAFÄRSSÅS

- 50 g Olivolja, Kung Markatta
- 200 g Torkad sojafärs (600g kokt), Kung Markatta
- 15g Grönsaksbuljongpulver, Kung Markatta
- 250 g Tärnad lök, färsk eller fryst
- 300 g Riven zucchini
- 100 g Rivna morötter
- 45 g Lasagne kryddmix, Urtekram
- 1250 g Krossad tomat, Kung Markatta
- 25 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 1250 g Vatten
- 75 g Äppelcidervinäger, Kung Markatta
- 35 g Salt
- 175 g Torkade röda linser, Kung Markatta

### KRÄMIG SÅS

- 1500 g Sojacusine matlagningsgrädde, Alpro
- 20 g Salt, Kung Markatta
- 50 g Fullkornsmajsmjöl, Urtekram alt. Maizena
- Vatten

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka upp sojagrädde och salt
- 2 Blanda fullkornsmajsmjöl/Maizena med lite vatten och red av såsen

### LASAGNE

- 800 g Lasagneplattor gastronom, Kung Markatta

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Varva den krämiga såsen med lasagneplattor och sojafärssås
- 2 Börja och toppa med den krämiga såsen
- 3 Grädda lasagnen på 170C i 35-40 minuter
- 4 Servera gärna med en härlig sallad på zucchini, rosésallad, syrad rödlök och spenat

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka sojafärsen 15minuter i buljong
- 2 Fräs sojafärs och grönsaker i olivoljan
- 3 Tillsätt övriga ingredienser förutom linserna och låt koka i 45 minuter
- 4 Tillsätt linserna sista 10 minuterna

# MJÖL



## TIPS

Fröknäcke baserat på Fullkornsmajsmjöl, bovetemjöl eller kikärtsmjöl ger bra krispighet till soppor och grytor.

Majsmjöl är också utmärkt som redning i såser och grytor.

### KOKOSMJÖL



**Kung Markatta®  
Kokosmjöl KRAV  
200 g**  
Artnr: 1147002  
Svensk Cater: 1147002  
Mårdskog: 1147002



### RISMJÖL



**Kung Markatta®  
Rismjöl Fullkorn KRAV  
500 g**  
Artnr: 1010083  
Svensk Cater: 1010083  
Mårdskog: 1010083



### BOVETEMJÖL



**Kung Markatta®  
Bovetemjöl EKO  
500 g**  
Artnr: 1010783  
Svensk Cater: 1010783  
Mårdskog: 1010783



### MAJSMJÖL



**Urtekram®  
Fullkornsmajsmjöl KRAV  
500 g**  
Artnr: 1011203  
Menigo: 111895  
Martin Servera: 257758  
Svensk Cater: 1011203  
Mårdskog: 1011203



### KIKÄRTSMJÖL



**Urtekram®  
Kikärtsmjöl EKO  
300 g**  
Artnr: 1000033  
Svensk Cater: 1000033  
Mårdskog: 1000033



# TOMAT

## TOMATPURÉ



**Kung Markatta®  
Tomatpuré Påse Osötad  
KRAV 5 kg**  
Artnr: 1501821  
Menigo: 104888  
Martin Servera: 219683  
Svensk Cater: 1501821  
Mårdskog: 1501821



**Kung Markatta®  
Tomatpuré 22% Osötad  
KRAV 6x200 g**  
Artnr: 1501828  
Svensk Cater: 1501828  
Mårdskog: 1501828



**Kung Markatta®  
Tomatpuré 22% Osötad  
KRAV 800 g**  
Artnr: 1501805  
Menigo: 118670 L  
Martin Servera: 469072  
Svensk Cater: 1501805  
Mårdskog: 1501805



## PASSERADE TOMATER



**Kung Markatta®  
Passerade Tomater Osötad  
KRAV 690 g**  
Artnr: 1161801  
Svensk Cater: 1161801  
Mårdskog: 1161801



## KROSSADE TOMATER



**Kung Markatta®  
Krossade Tomater Osötad  
KRAV 12 x 400 g**  
Artnr: 1501812  
Menigo: 1501812  
Martin Servera: 378687  
Svensk Cater: 1501812  
Mårdskog: 1501812



**Kung Markatta®  
Krossade Tomater Osötad  
KRAV 2,5 kg**  
Artnr: 1501817  
Menigo: 787701  
Martin Servera: 134569  
Svensk Cater: 1501817  
Mårdskog: 1501817



## 10 PORTIONER

# BARBEQUE KETCHUP

### KETCHUP

- 300 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 8 g Sambal oelek, Kung Markatta
- 15 g Äpplecidervinäger, Kung Markatta
- 75 g Rårörsocker, Kung Markatta
- 15 g Riven pepparrot
- 2 g Malen kanel
- 2 g Spiskummin, Urtekram
- 2 g Paprikapulver, Urtekram

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka samman alla ingredienser till ketchupen och låt svalna

# SMÅK- SÄTTNING



## SOJA



**Kung Markatta®  
Äkta Japansk Soja EKO  
145 ml**  
Artnr: 1151002  
Svensk Cater: 1151002  
Mårdskog: 1151002



**Kung Markatta®  
Äkta Japansk Tamari EKO  
145 ml**  
Artnr: 1151002  
Svensk Cater: 1151002  
Mårdskog: 1151002



**Urtekram®  
Tamari Genuin Glutenfri  
EKO 250 ml**  
Artnr: 1030801  
Svensk Cater: 1030801  
Mårdskog: 1030801



**Urtekram®  
Shoyu Soja EKO 250 ml**  
Artnr: 1031001  
Svensk Cater: 1031001  
Mårdskog: 1031001



## BULJONG



**Kung Markatta®  
Umamibuljong Tärning EKO  
6 X 11 g**  
Artnr: 1601419  
Svensk Cater: 1601419  
Mårdskog: 1601419



**Kung Markatta®  
Grönsaksbuljongpulver  
1,35% Salt EKO 4 kg**  
Artnr: 1601415  
Menigo: 103148 L  
Martin Servera: 181917  
Svensk Cater: 1601415  
Mårdskog: 1601415



## SAMBAL OELEK



**Kung Markatta®  
Sambal Oelek  
Ekologisk 700 g**  
Artnr: 1161002  
Svensk Cater: 1161002  
Mårdskog: 1161002



## SWEET CHILISÅS



**Kung Markatta®  
Sweet Chilisås  
23,2 g Socker EKO 250 g**  
Artnr: 1731404  
Martin Servera: 276838  
Svensk Cater: 1731404  
Mårdskog: 1731404



## MISO



**Kung Markatta®  
Rårismiso EKO  
300 g**  
Artnr: 1151004  
Svensk Cater: 1151004  
Mårdskog: 1151004



**Kung Markatta®  
Vit Miso Ekologisk  
6x300 g, 1,8 kg**  
Artnr: 1151006  
Svensk Cater: 1151006  
Mårdskog: 1151006



## SENAP



**Kung Markatta®  
Dijonsenap Osötad KRAV  
200 g**  
Artnr: 1501401  
Martin Servera: 518456  
Svensk Cater: 1501401  
Mårdskog: 1501401



**Kung Markatta®  
Dijonsenap Osötad KRAV  
5 kg**  
Artnr: 1501402  
Svensk Cater: 1501402  
Mårdskog: 1501402







LUNCH / 10 PORTIONER

## RAMENSOPPA

med nudlar, sojastrimlor och krispiga grönsaker

### RAMEN

- 2 st Umamibuljongtärning, Kung Markatta
- 300 g Rårismiso, Kung Markatta
- 200 g Japansk soja, Kung Markatta
- 3000 g Vatten
- 30 g Ägavesirap, Kung Markatta
- 60 g Äppelcidervinäger, Kung Markatta

### ÖVRIGT

- 300 g Nudlar, Kung Markatta
- 200 g Torkade Sojastrimlor, Kung Markatta
- 1 st Umamibuljongtärning, Kung Markatta
- 250 g Rödkål
- 150 g Morot
- 150 g Edamamebönor
- 100 g Böngroddar
- 150 g Rättika
- 200 g Tofu, Kung Markatta

### PICKLAD RÖDLÖK

- 120 g Rödlök (1 st)
- 50 g Citronjuice, Kung Markatta
- 50 g Rårörsocker, Kung Markatta
- 50 g Vatten

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka samman alla ingredienser till soppan i 30 minuter
- 2 Tillaga nudlarna i buljongen
- 3 Koka upp sojastrimlorna med buljongtärning och låt sjuda i ca 15 minuter
- 4 Skiva rödlöken och koka upp med citron, socker och vatten
- 5 Tärna grönsaker och tofu
- 6 Arrangera allt i djup skål och häll på den varma buljongen
- 7 Toppa gärna med rostade seamfrön

# KRYDDOR



**Urtekram®  
Bakpulver  
EKO 80 g**  
Artnr: 1080822  
Martin Servera: 457465  
Svensk Cater: 1080822  
Mårdskog: 1080822



**Urtekram®  
Kanel Mald Äkta  
EKO 20 g**  
Artnr: 1074134  
Martin Servera: 457465  
Svensk Cater: 1074134  
Mårdskog: 1074134



**Urtekram®  
Kardemumma Hel  
EKO 15 g**  
Artnr: 1074211  
Martin Servera: 457648  
Svensk Cater: 1074211  
Mårdskog: 1074211



## SALT



**Kung Markatta®  
Örtsalt EKO  
90 g**  
Artnr: 1601418  
Martin Servera: 390922  
Svensk Cater: 1601418  
Mårdskog: 1601418



**Kung Markatta®  
Atlantsalt Fint Oraffinerat  
1 kg**  
Artnr: 1020603  
Martin Servera: 518407  
Svensk Cater: 1020603  
Mårdskog: 1020603



**Kung Markatta®  
Atlantsalt Grovt Oraffinerat  
1 kg**  
Artnr: 1020602  
Svensk Cater: 1020602  
Mårdskog: 1020602





LUNCH / 10 PORTIONER

## MAJS- OCH KIKÄRTSFITTERS

med gul morotshummus och rostade morötter

### FRITTERS

- 100 g Corn flakes Kung Markatta
- 50 g Kikärtsmjöl, Urtekram
- 500 g Kikärter, Kung Markatta
- 100 g Majs
- 50 g Röd quinoa, Kung Markatta
- 7 g Salt
- 3 g Spiskummin
- 30 g Limejuice, Kung Markatta
- 30 g Kokosolja, Kung Markatta

### GUL MOROTSHUMMUS

- 150 g Gula morötter
- 20 g Citronjuice, Kung Markatta
- 50 g Tahini, Kung Markatta
- 2 g Vitlökspulver
- 2 g Gurkmeja
- 30 g Olivolja, Kung Markatta
- 400 g Kikärter, Kung Markatta
- 10 g Salt

### ROSTADE MORÖTTER

- 500 g Morötter i olika färger
- 40 g Kokosolja, Kung Markatta
- 20 g Crönsaksbuljongpulver, Kung Markatta

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka quinoan
- 2 Mixa cornflakes till pulver
- 3 Mixa kikärterna och majs till en slät puré
- 4 Blanda i quinoa, kikärtsmjöl, salt, spiskummin, limejuice och kokosolja i purén
- 5 Forma små biffar och vänd i cornflakespulvret
- 6 Stek gyllene i kokosolja
- 7 Helrosta morötterna på 180°C med buljongpulvret tills de är mjuka
- 8 Dela morötterna i stavar innan servering
- 9 Koka gula morötter och mixa med övriga ingredienser till hummusröra

# OLJA & VINÄGER

## KOKOSOLJA



**Kung Markatta®  
Kokosolja Virgin KRAV  
Fairtrade 225 ml**  
Artnr: 1231805  
Martin Servera: 328336  
Svensk Cater: 1231805  
Mårdskog: 1231805



**Kung Markatta®  
Neutral Kokosolja EKO  
500 ml**  
Artnr: 1150001  
Menigo: 123295 B  
Svensk Cater: 1150001  
Mårdskog: 1150001



**Kung Markatta®  
Kokosolja Kallpressad Virgin  
KRAV Fairtrade 675 ml**  
Artnr: 1231806  
Menigo: 111733 L  
Martin Servera: 567743  
Svensk Cater: 1231806  
Mårdskog: 1231806



## SESAMOLJA



**Kung Markatta®  
Sesamoljor KRAV  
500 ml**  
Artnr: 1111607  
Svensk Cater: 1111607  
Mårdskog: 1111607



## BALSAMICO



**Urtekram®  
Balsamico Aceto Di Modena  
EKO 6x250 ml**  
Artnr: 1032800  
Martin Servera: 316323  
Svensk Cater: 1032800  
Mårdskog: 1032800



## ÄPPELCIDERVINÄGER



**Kung Markatta®  
Äppelcidervinäger Filtrerad  
Osötad KRAV 6x750 ml**  
Artnr: 1731401  
Menigo: 109252 L  
Martin Servera: 281204  
Svensk Cater: 1731401  
Mårdskog: 1731401



**Kung Markatta®  
Äppelcidervinäger  
Ofiltrerad KRAV 750 ml**  
Artnr: 1731402  
Svensk Cater: 1731402  
Mårdskog: 1731402



## OLIVOLJA



**Urtekram®  
Olivolja Extra Jungfru  
EKO 1 l**  
Artnr: 1035100  
Svensk Cater: 1035100  
Mårdskog: 1035100



**Kung Markatta®  
Olivolja Extra Virgin KRAV  
500 ml**  
Artnr: 1111603  
Svensk Cater: 1111603  
Mårdskog: 1111603





LUNCH / 10 PORTIONER

## BLOMKÅLSSOPPA

med kokosmjölk, sötpotatisspread och majsaka

### BLOMKÅLSSOPPA

- 1250 g Blomkål, färsk eller fryst
- 250 g Gullök, färsk eller fryst
- 50 g Kokosolja, Kung Markatta
- 1450 g Kokosmjölk (1/2 konserv), Kung Markatta
- 25 g Grönsaksbuljongpulver, Kung Markatta
- 100 g Citronjuice, Kung Markatta
- 1500 g Vatten
- 10 g Salt, Kung Markatta

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Dela blomkål och lök och lägg i kastrull
- 2 Fräs i kokosoljan utan att det tar färg
- 3 Tillsätt övriga ingredienser och koka blomkålen mjuk
- 4 Mixa soppan slät

### MAJSKAKA MED SÖTPOTATISSPREAD

- 550 g Skalad sötpotatis
- 180 g Kokta vita bönor, Kung Markatta
- 5 g Salt
- 25 g Citronjuice, Kung Markatta
- 25 g Naturell rapsolja, Kung Markatta
- 50 g Majsaka, Friggs

### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Änga eller baka sötpotatisen i ugnen tills den är mjuk
- 2 Mixa med vita bönor, citronjuice, salt och naturell rapsolja
- 3 Toppa majsakan med sötpotatisspread och gärna lite smörgåskrasse

Receptet återfinns i Dabas och Mashie.

# SNACKS & KONFEKTYR

## SNACKSMIX



**Kung Markatta®  
Snacksmix nöt m. tranbär  
och äpple EKO 50 g**  
Artnr: 1871202  
Menigo: 106744 B  
Svensk Cater: 1871202  
Mårdskog: 1871202



**Kung Markatta®  
Snacksmix Choklad m  
nötter, goji, EKO 50 g**  
Artnr: 1871205  
Menigo: 106747 B  
Svensk Cater: 1871205  
Mårdskog: 1871205



**Kung Markatta®  
Snacksmix m. Tamari-  
mandlar KRAV 50 g**  
Artnr: 1871206  
Menigo: 112054 B  
Martin Servera: 502666  
Svensk Cater: 1871206  
Mårdskog: 1871206



**Kung Markatta®  
Popcornmajs EKO  
400 g**  
Artnr: 1000629  
Svensk Cater: 1000629  
Mårdskog: 1000629



## CHIPS



**Kung Markatta®  
Rotfruktschips KRAV  
75 g**  
Artnr: 1161003  
Svensk Cater: 1161003  
Mårdskog: 1161003



**Urtekram®  
Tortilla Chips Salt EKO  
125 g**  
Artnr: 1026410  
Svensk Cater: 1026410  
Mårdskog: 1026410



**Kung Markatta®  
Syrliga Ormar (m fruktjuice,  
utan gelatin) EKO 100 g**  
Artnr: 1901001  
Martin Servera: 396382  
Svensk Cater: 1901001  
Mårdskog: 1901001



**Kung Markatta®  
Fruktbjörnar (m fruktjuice,  
utan gelatin) EKO 100 g**  
Artnr: 1901002  
Svensk Cater: 1901002  
Mårdskog: 1901002



**Kung Markatta®  
Sötlakritsrullar EKO  
100 g**  
Artnr: 1901003  
Martin Servera: 396366  
Svensk Cater: 1901003  
Mårdskog: 1901003



**Kung Markatta®  
Colafaskor EKO  
100 g**  
Artnr: 1901005  
Svensk Cater: 1901005  
Mårdskog: 1901005



**Kung Markatta®  
Sura Pinnar EKO  
100 g**  
Artnr: 1901006  
Svensk Cater: 1901006  
Mårdskog: 1901006



**Kung Markatta®  
Djungeldjur EKO  
100 g**  
Artnr: 1901007  
Martin Servera: 396358  
Svensk Cater: 1901007  
Mårdskog: 1901007



# DRYCK

---

Kombucha & ingefärsdricka

---

Öl & sparkling

---



# KOMBUCHA & INGEFÄRS- DRICKA



## ALKOHOLFRIA ALTERNATIV SOM GÖR SKILLNAD FÖR DIN GÄSTS MÅLTIDSUPPLEVELSE.

Kung Markattas Kombucha och Ingefärsdricka är ett lönsamt val och av gäster uppskattat kolsyrat dryckesalternativ på meny.

Kombucha har en härligt fräsch och porlande frisk smak, Ingefärsdricka är en kolsyrad dryck liknande ginger beer med en uppfriskande smak av ingefära och citron. Båda dryckerna passar bra till maten men också som ett trevligt alkoholfritt alternativ till Minglet. Självklar är båda klimatsmarta och märkta med Äkta vara.



**Kung Markatta®  
Kombucha naturell 3 g  
socker EKO 275 ml**  
Artnr: 1152001  
Svensk Cater: 1152001  
Mårdskog: 1152001



**Kung Markatta®  
Kombucha ingefära 3 g  
socker EKO 275 ml**  
Artnr: 1152002  
Svensk Cater: 1152002  
Mårdskog: 1152002



**Kung Markatta®  
Ingefärsdricka EKO  
20x275ml**  
Artnr: 1117131  
Menigo: 112163 B  
Martin Servera: 483586  
Svensk Cater: 1117131  
Mårdskog: 1117131





# ÖL & SPARKLING

## ÖL



**Kung Markatta®**  
Ljus lager 2,6% opastöriserat hantverksöl KRAV 33 cl  
Artnr: 1161301  
Menigo: 102500  
Martin Servera: 757484  
Svensk Cater: 1161301  
Mårdskog: 1161301



## SPARKLING ALKOHOLFRIITT



**Kung Markatta®**  
Mousserande äppelmust m passionsfrukt EKO 750 ml  
Artnr: 1143002  
Svensk Cater: 1143002  
Mårdskog: 1143002



**Kung Markatta®**  
Mousserande äppelmust med citron KRAV 750 ml  
Artnr: 1143003  
Svensk Cater: 1143003  
Mårdskog: 1143003



**Kung Markatta®**  
Mousserande vitt vin alkoholfritt KRAV 750 ml  
Artnr: 1144001  
Svensk Cater: 1144001  
Mårdskog: 1144001



# INDUSTRI



# INDUSTRI

## LINSER



**Gröna linser KRAV**  
**25 kg**  
Artnr: 6500322  
Svensk Cater: 6500322  
Mårdskog: 6500322



**Svarta Belugalinser KRAV**  
**25 kg**  
Artnr: 6500371  
Svensk Cater: 6500371  
Mårdskog: 6500371



**Röda linser KRAV**  
**25 kg**  
Artnr: 6500324  
Svensk Cater: 6500324  
Mårdskog: 6500324



## BÖNOR



**Vita bönor KRAV**  
**25 kg**  
Artnr: 6500325  
Svensk Cater: 6500325  
Mårdskog: 6500325



**Röda Kidneybönor KRAV**  
**25 kg**  
Artnr: 16500345  
Svensk Cater: 6500345  
Mårdskog: 6500345



**Svarta Bönor KRAV**  
**25 kg**  
Artnr: 6500346  
Svensk Cater: 6500346  
Mårdskog: 6500346



**Mungbönor EKO**  
**25 kg**  
Artnr: 6500305  
Svensk Cater: 6500305  
Mårdskog: 6500305



**Sojabönor KRAV**  
**25 kg**  
Artnr: 6500308  
Svensk Cater: 6500308  
Mårdskog: 6500308



**Adukibönor KRAV**  
**25 kg**  
Artnr: 6500321  
Svensk Cater: 6500321  
Mårdskog: 6500321



**Röda splitlinser KRAV**  
**25 kg**  
Artnr: 6010439  
Svensk Cater: 6010439  
Mårdskog: 6010439



## LINSER

## NÖTTER, FRÖN & GRYN



**Jordnötter KRAV**  
25 kg  
Artnr: 6500365  
Svensk Cater: 6500365  
Mårdskog: 6500365



**Chiafrön EKO**  
25 kg  
Artnr: 6500366  
Svensk Cater: 6500366  
Mårdskog: 6500366



**Solrosfrön KRAV 25 kg**  
Artnr: 6500312  
Svensk Cater: 6500312  
Mårdskog: 6500312



**Sesamfrö Oskalade KRAV**  
25 kg  
Artnr: 6110301  
Svensk Cater: 6110301  
Mårdskog: 6110301



**Kokossocker KRAV**  
25 kg  
Artnr: 6139001  
Svensk Cater: 6139001  
Mårdskog: 6139001



**Kakao KRAV**  
Fairtrade 25 kg  
Artnr: 6111406  
Svensk Cater: 6111406  
Mårdskog: 6111406



## FLAKES



**C-flakes Glutenfria**  
Osötade EKO  
10 kg  
Artnr: 1012761



**Dinkelflakes EKO**  
10 kg  
Artnr: 1012763



## RIS



**Pumpafrön KRAV**  
25 kg  
Artnr: 16500309  
Svensk Cater: 16500309  
Mårdskog: 6500309



**Couscous KRAV**  
25 kg  
Artnr: 6130001  
Svensk Cater: 6130001  
Mårdskog: 6130001



**Bovete Hel KRAV**  
25 kg  
Artnr: 6500377  
Svensk Cater: 6500377  
Mårdskog: 6500377



**Bulgur KRAV**  
25 kg  
Artnr: 6501825  
Menigo:  
Martin Servera:  
Svensk Cater: 6501825  
Mårdskog: 6501825



**Vildris KRAV**  
25 Kg  
Artnr: 6500304  
Svensk Cater: 6500304  
Mårdskog: 6500304



**Thairis EKO**  
25 kg  
Artnr: 1500310  
Menigo:  
Martin Servera:  
Svensk Cater: 1500310  
Mårdskog: 1500310



**Svart Thairis EKO**  
25 kg  
Artnr: 6500310  
Svensk Cater: 6500310  
Mårdskog: 6500310



## SALT, SOCKER & KAKAO



**Atlantsalt Flint**  
25 kg  
Artnr: 6020607  
Svensk Cater: 6020607  
Mårdskog: 6020607



**Rårörsocker KRAV**  
25 kg  
Artnr: 6161508  
Svensk Cater: 6161508  
Mårdskog: 6161508



**Rårörsocker KRAV**  
Fairtrade 25 kg  
Artnr: 6281501  
Svensk Cater: 6281501  
Mårdskog: 6281501



**Rörsocker KRAV**  
Fairtrade 25 kg  
Artnr: 6025260  
Svensk Cater: 6025260  
Mårdskog: 6025260



## KIKÄRTOR



**Kikärtor Torra KRAV**  
25 kg  
Artnr: 6010598  
Svensk Cater: 6010598  
Mårdskog: 6010598



**Kikärtor EKO**  
25 kg  
Artnr: 6500370  
Svensk Cater: 6500370  
Mårdskog: 6500370



## QUINOA



**Quinoa Vit EKO**  
25 kg  
Artnr: 6500307  
Svensk Cater: 6500307  
Mårdskog: 6500307



**Röd Quinoa KRAV**  
25 kg  
Artnr: 6500329  
Svensk Cater: 6500329  
Mårdskog: 6500329



# KONTAKT

Vi på Midsona Foodservice älskar bra mat. Därför gör vi allt för att hjälpa dig med klimatsmarta och lönsamma lösningar baserade på hållbara produkter för din verksamhet. Tveka inte att höra av dig med förfrågningar och frågor som rör hälsosam mat.

## KAM

### KAM Grossist/ Privat /Industri

P.O Björkman  
Tel: 0708-707 641  
po.bjorkman@midsona.se

### Nordic Head of Business Area Foodservice

Ted Wendt  
ted.wendt@midsona.se

### KAM Offentlig / Anbudsansvarig

Gunilla Donnersten  
Tel: 0704- 371 440  
gunilla.donnersten@movementgroup.se

### Säljchef Foodservice

Stefan Grandin  
Tel: 0702-708 580  
stefan.grandin@midsona.se

## SÄLJKONSULENTER PRIVAT / OFFENTLIG

### Norrland

Hanzi Wallin  
0701-07 44 10  
hanzi.wallin@movementgroup.se

### Skåne, Blekinge & Småland

Ingela Anderberg  
0709-96 95 57  
ingela.anderberg@movementgroup.se

### Stockholm, Södermanland & Gotland

Håkan Källberg  
0738 03 48 56  
hakan.kallberg@movementgroup.se

### Göteborg, Halland, Småland, Dalsland, Värmland, Närke & Östergötland

Peter Strömberg  
0737-47 00 60  
peter.stromberg@movementgroup.se

