

# Menyförlag



## Menyförlag Pep kiosk

Utbudet i en kiosk styrs till exempel av vad det finns för förutsättningar i form av utrustning, tid till förberedelse och tillgång till produkter. Nedan finns därför menyförlag på mellanmål att utgå ifrån och som kan passa olika förutsättningar. Lycka till!  
Säkerställ att det finns produkter även för de som har allergier och intoleranser och att det framgår tydligt

### Frukt/bär och grönsaker

Frukt – T ex banan, citrusfrukter, päron eller äpple

Grönsaker – T ex snacksmorötter med hummus, paprikastavar och cocktailtomater.

Finns mixer så erbjud gärna smoothie som kan mixas av fryst frukt/bär som t ex jordgubbar, hallon, mango, ananas tillsammans med vatten/mjölk/yoghurt.

Finns möjlighet så erbjud gärna uppskuren frukt – t ex melon- eller ananasbitar på tandpetare/glasspinne, på spett eller i bägare.

Frukt direkt från frysen, som mango- eller ananasbitar kan serveras i bägare som alternativ till isglass eller mixas med t ex banan eller frysta hallon till glasskonsistens.

### Smörgåsar och wraps

Bröd – Nyckelhålmärkt mjukt eller hårt bröd

Pålägg – Nyckelhålmärkt färskost, hummus, ost, ägg, kalkon, skinka samt gärna en skiva paprika eller tomat

Knäckebröd med fyllning – t ex Wasa Sandwich

Finns möjlighet så servera gärna grillade, varma smörgåsar eller wraps som alternativ eller varför inte en pizzamacka på knäckebröd med tomatsås, oregano och riven ost.

### Yoghurt och gröt mm

Yoghurt/Soygurt/Havregrurt i bägare/skål med frysta, tinade bär och müsli

Keso eller kvarg, naturell eller smaksatt utan tillsatt socker – kan serveras t ex med frukt eller bär

Drickkvarg/drickyoghurt, utan tillsatt socker/lättsöckrad.

Grötbägare som kompletteras med kokande vatten – kan serveras med uppskuren frukt eller mjölk.

Overnight oats eller chiapudding – tillagas inte utan kan förbereds dagen innan med havregryn eller chiafrön som bas.

Går att variera med olika sorters mjölk/yoghurt eller vegetabiliska alternativ, kryddor och frukt/bär. Chiapudding är ett bra alternativ för personer med glutenintolerans.

# Menyförlag



## Nötter, bars och snacks

T ex färdigförpackade påsar med nöt/frö/torkade bär-mixer. Obs! Säkerställ hygienregler och välj frömixer i första hand om kiosken är nötfri för att undvika allergiska reaktioner.

Majskakor – Nyckelhålmärkta, lättsaltade

Bars av olika slag – välj gärna sorter där havregryn, nötter/fröer står först i ingrediensförteckningen eller en proteinvariant utan tillsatt socker

Rawfood-bollar/bars går bra att mixa och göra själv och har god hållbarhet i kylskåp. Använd gärna fröer som bas då nötter är en vanligare allergen.

## Dryck

Erbjud kranvatten gratis genom att erbjuda glas/mugg med vatten eller att fylla på medhavd flaska.

Vatten/mineralvatten på flaska

Lättmjölk eller vegetabiliska alternativ som havremjök, gärna berikade med D-vitamin

Färdigmixad smoothie – välj i första hand en sort mixad på hela frukter och bär hellre än juice eller must från frukt.

Om smaksatt dryck, som läsk eller saft, ska erbjudas, så välj en sort utan tillsatt socker, t ex ett zero-alternativ

Kaffe och te

## Produkter som håller länge på hyllan

- Knäckebröd, gärna med fyllning, t ex Wasa Sandwich
- Majskakor, Nyckelhålmärkta, lättsaltade
- Vacuumförpackat bröd, t ex tortillabröd till wraps
- Grötkoppar med t ex havregryn och kryddor att tillsätta kokande vatten till
- Påsar med naturella nötter, fröer och torkad frukt och bär – gärna färdiga mixer
- Bars av olika slag – välj gärna en sort där havregryn, nötter/fröer står först i ingrediensförteckningen eller en proteinvariant utan tillsatt socker
- Proteinmilkshakes – utan tillsatt socker eller lättsockrade som kan förvaras oöppnad i rumstemperatur
- Mjölk/vegetabiliska mjölkalternativ, t ex havremjök som kan förvaras oöppnad i rumstemperatur

## Produkter för frysen

- Fryst frukt och bär (dessutom ofta billigare än färsk) att mixa till smoothies eller serveras halvtinad i bägare som ett alternativ till isglass, t ex mango- eller ananastärningar
- Bröd, gärna Nyckelhålmärkt som går att rosta eller använda i smörgåsgrill
- Riven ost, gärna Nyckelhålmärkt, som går att använda till grillade mackor.