

MYWOKS ALLERGIGUIDE 2026

Vi vill att alla våra gäster ska känna sig trygga när de äter hos oss. Tabellerna nedan visar vilka av de vanligaste allergenerna varje rätt innehåller eller kan innehålla spår av. Vid frågor eller specifika allergier, kontakta alltid personalen innan du beställer.

Allergenförkortningar

G Gluten 	M Mjölk/Laktos 	Ä Ägg 	FI Fisk 
KR Kräftdjur/Skaldjur 	BL Blötdjur. 	SO Soja 	JP Jordnötter 
N Nötter 	SES Sesam 	SE Selleri 	SN Senap 

Sulfit och lupin förekommer inte i någon rätt i denna guide enligt nuvarande recept.

● = Innehåller	○ = Kan innehålla spår av	(tomt) = Innehåller ej
----------------	---------------------------	------------------------

Så läser du tabellen: hitta din rätts nummer eller namn i vänsterkolumnen. Varje kolumn till höger motsvarar ett allergen enligt förkortningarna ovan, en fylld prick (●) betyder att rätten innehåller allergenet, en ihållig prick (○) betyder att den kan innehålla spår, och en tom ruta betyder att allergenet inte ingår.

Nr	Wokrätter (#01-09)	G 	M 	Ä 	FI 	KR 	BL 	SO 	JP 	N 	SES 	SE 	SN 
01	Orange Chicken	○											
02	Spicy Wok	•					•	•					
03	Chicken Red Curry				•	•							
04	Satay Chicken	•					•	•					
05	Massaman Chicken				•	•			•				
06	Thai Cashew	•	•		•	•	•	•		•			
07	Beef Wok	•					•	•					
08	Yakiniku	•						•			•		
09	Fried Chicken	•											

Serveras med säsongens wokgrönsaker (t.ex. morot, purjolök, paprika, broccoli, majs) tillför inga ytterligare allergener.

#	Asiatiska bowls & street food (#20-27)	G 	M 	Ä 	FI 	KR 	BL 	SO 	JP 	N 	SES 	SE 	SN 
20	Pad Thai	•		•			•	•	•				
21	Mango Noodles	•		•				•					
22	Koreansk Kebab	•	•	•				•					•
23	Poké Bowl	•		•	•			•			•		•
24	Bibimbap	•		•	•	•		•					
25	Slim Wok	•	•					•					
26	Fried Rice	•		•				•					
27	Bao	•	•	•				•	•		•		•

Uppdaterad 2026-08-10

#	Nya rätter 26	G 	M 	Ä 	FI 	KR 	BL 	SO 	JP 	N 	SES 	SE 	SN 
	Crispy Lime Chicken	•		•							○	○	○
	Bulgogi Dumpling	•		○	○			•	○	○	•		

Obs: våra nya rätter går inte att få som glutenfria.

#	Sallader & kimchi	G 	M 	Ä 	FI 	KR 	BL 	SO 	JP 	N 	SES 	SE 	SN 
	Rödkålskimchi										•		
	Morot & vitkålsallad												
	Orange Kimchi												

Obs: "Orange Kimchi" ovan (från salladsskivan) skiljer sig från den orange kimchi som serveras som tillbehör till Bibimbap (rätt 24) den innehåller fisksås, ansjovis och räkor, se allergenerna FI/KR/SO på Bibimbap-raden.

	Nudlar & Vårrullar	G 	M 	Ä 	FI 	KR 	BL 	SO 	JP 	N 	SES 	SE 	SN 
	Stekta nudlar	•		•				•			•		
	Vårrullar	•									•		

	Såser & tillbehör	G 	M 	Ä 	FI 	KR 	BL 	SO 	JP 	N 	SES 	SE 	SN 
	Currysås												
	Sötsursås												
	Jordnötsås					•			•				
	Vitlöksås	•	•	•							•		•
	Sweet chili												

	Såser & tillbehör	G 	M 	Ä 	FI 	KR 	BL 	SO 	JP 	N 	SES 	SE 	SN 
	Spicy Mayo	•		•									•
	Hot Thai												
	Mangokebabsås	•		•									•
	Tomat Srirachasås												

Uppdaterad 2026-08-10

#	Sushi	G 	M 	Ä 	FI 	KR 	BL 	SO 	JP 	N 	SES 	SE 	SN 
S1	My Wok 8 bitar	•			•	•		•			•		
S2	My Wok 12 bitar	•			•	•		•			•		
S3	My Wok 16 bitar	•			•	•		•			•		
S4	Nigiri 9 bitar				•	•							
S5	Nigiri 14 bitar				•	•							
S6	Lax & Avokado				•								
S7	Grillad Lax	•		•	•			•			•		
S8	Grillad Lax 14 bitar	•		•	•			•			•		
S9	Veggie Kombo	•						•			•		
S10	California Roll	•		•	•	•		•			•		
S11	Salmon Roll				•						•		
S12	Veggie Crispy Roll	•						•			•		
S13	Spicy Salmon Roll	•		•	•			•			•		
S14	Spicy Tuna Roll	•		•	•			•					
S15	Tempura Dragon Roll	•		•		•		•					
S16	Chicken Karaage Dragon Roll	•		•				•					

Vårt sushiris innehåller gluten från risvinäger (under 25 ppm). Är du mycket glutenkänslig eller har celiaki. Obs informera alltid personalen innan beställning.

VIKTIGT ATT VETA

Rätterna tillagas i ett gemensamt kök där spår av samtliga allergener kan förekomma, bland annat via delade fritureer, stekbord och redskap. Uppgifterna ovan är baserade på nuvarande recept och kan komma att ändras, hör alltid av dig till personalen vid allergi eller specifik kostrestriktion innan du beställer.

Ingrediensdetaljer

Är en kompletterande information

Nedan följer fullständiga ingredienslistor för rätter där allergenmatrisen ovan bara visar koderna. Allergenförkortningarna är desamma som på sidan 1, se tabellen där.

Nya rätter	Innehåller	Kan innehålla spår av
Crispy Lime Chicken	Gluten (panering), ägg, kokt ris, majssirap, chilipasta (chili, vatten, salt, vitlök, salladslök), vatten, salt, chili (Gochukaro), alkohol, socker, salt.	Sesam, selleri, senap.
Bulgogi Dumpling	Gluten (dumplingsdeg & soja), sesam, soja.	Ägg, fisk, jordnötter, nötter.

Obs: våra nya rätter går inte att få som glutenfria.

Sushi – bricka/set-storlekar (antal bitar per sort)	Nigiri Lax	Grillad Lax	Nigiri räka	Nigiri avokado	Halstrad rullar	Laxrullar	California
50 bitar sushi	10	4	5	6	8	8	9
40 bitar sushi	7	3	4	6	6	6	7
30 bitar sushi	5	2	3	5	5	5	5

Sushirullar	Ingredienser
Halstrad rullar	Halstrad lax, selleri (se Wasabisås och Spicy Mayo nedan).
Laxrullar	Lax, avokado (se Teriyakisås och Spicy Mayo nedan).
California	Krabbstick (skaldjur), vetemjöl, gurka (se Majonnäs/Kewpie nedan).

Topping: sesamfrön och gräslök (kan tas bort vid önskemål).

Nudlar & vårrullar	Ingredienser
Stekta nudlar	Äggnudlar (ägg, vetemjöl), mushroomsoy (sojabönor, vete), mörk soja (sojabönor, vete), sesamolja, morot, purjolök, lök, kinakål.
Vårrullar	Vetemjöl, vitkål, bönor, lök, morot, potatis, glasnudlar, canolaolja, sesamolja, socker, salt.

Såser till Sushi	Innehåller
Teriyakisås	Söt soja, socker, sojabönor, ingefära, majsstärkelse. Serveras ofta med Spicy Mayo (gluten).
Wasabisås	Kondenserad mjölk (mjölk), limejuice, Kewpie (ägg), wasabi, salt, majonnäs (gluten, laktos).
Spicy Mayo	Majonnäs (ägg, senap), honung, salt, limejuice, sriracha hot chili sås (chili, vitlök, socker, ättika, E202, E415).
Majonnäs / Kewpie	Majonnäs (ägg, senap). Kewpi: ägg, senap, vetemjöl (gluten).

Sallader & kimchi	Ingredienser
Rödkålskimchi	Rödkål, syltad ingefära (socker, E260, E330, E202, E951, E955, E954), ättika, socker, sesamolja, sesamfrön.
Morot & vitkålsallad	Vitkål, morot, curry, ättika, socker, rapsolja, salt.
Orange Kimchi	Kinakål, socker, chili, vitlök, salt, lök, ingefära, surhetsreglerande medel (E330).

Sås & tillbehör	Ingredienser
Currysås	Gul lök, vitlök, ingefära, curry, gurkmeja, salt, socker, glutamat, tomatpuré, kokosmjölk.
Sötsursås	Socker, salt, ättika, tomatpuré, limejuice.
Jordnötsås	Kokosmjölk, massaman currypasta (räkpasta, chili, lök, vitlök, korianderfrö, citrongräs, limeskal), glutamat, socker, krossade jordnötter.
Vitlöksås	Turkisk yoghurt (pastöriserad mjölk och grädde, laktosfri), Kewpie majonnäs (ägg, senap, vete), majonnäs (ägg, senap), vitlök, sesamolja.
Sweet chili	Socker, chili, vinäger, vitlök, majsstärkelse, förtjockningsmedel.
Spicy Mayo	Majonnäs (ägg, senap), Kewpie majonnäs (vete), sriracha hot chili sås (chili, vitlök, socker, ättika, salt, E202, E415).
Hot Thai	Paprika, socker, ättika, chili, vitlök.
Mangokebabsås	Kewpie majonnäs (ägg, senap, vete), lime, socker, sriracha chilisås (vitlök, E202, E415), mango, kebabkrydda.
Tomat Srirachåsås	Krossade tomater, sriracha (vitlök, E202, E415), socker.