

A young woman with light brown hair is sleeping peacefully, her eyes closed and a slight smile on her face. She is wearing a white, plush bathrobe. A large, ornate gold trophy is resting on her forehead. The trophy has a circular base with a logo and a decorative handle. The background is a soft, out-of-focus white, suggesting a bed or a clean, bright environment.

# SPORTSMENYER

BREDDE OG UNGDOM

Scandic

# PRICES

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| • Sportsmeny 2 retter                 | 225,- |
| • Sportsmeny 3 retter                 | 305,- |
| • Sportsbuffet                        | 345,- |
| • 2-retters Sportsbuffet              | 245,- |
| • Matpakke                            | 85.-  |
| • Kampmat                             | **    |
| • Måltid korn og yoghurt              | 95,-  |
| • Måltid brød og pålegg               | 115,- |
| • Hel frukt / stk                     | 10,-  |
| • Kaffe inkludert i menyene og buffet |       |

\*\* Må avtales med hotellet.





## 3-RETTERS SPORTSMENY – 1

Gresskarsuppe med ristede gresskarkjerner og yoghurt. Servert med grovt brød og smør

*Inneholder: Sl, L (melk), G (hvete, havre, rug)*

Grillet kyllingbryst med Garganellipasta, oliven, tomater, sukkererter og fetaost

*Inneholder: L (melk), E, G (hvete)*

Fruktsalat med vaniljekesam og karamelliserte nøtter

*Inneholder: L (melk), N (hassel, mandler)*

*Kan gjøres om til to retter, hele selskapet må velge det samme.*

*Allergener: G=Gluten L=Laktose E=Egg S=Skalldyr F=Fisk P=Peanøtter N=Nøtter  
So=Soya Sl=Selleri Sn=Sennep Se=Sesam Su=Sulfitter Lu=Lupiner B=Bløtdyr*



## 3-RETTERS SPORTSMENY – 2

«Byggryns Otto» med spekeskinke, sopp, ruccola og ristede mandler

**Inneholder:** L (melk), G (bygg), N (mandler), Su

Stekt torsk med potetkrem, brokkoli, rødløk og grønne bønner. Lun vinaigrette

**Inneholder:** F, L (melk), Su

Yoghurtmousse med Granola og friske bær

**Inneholder:** G (hvete), L (melk), N (hassel, mandler)

*Kan gjøres om til to retter, hele selskapet må velge det samme.*

Allergener: G=Gluten L=Laktose E=Egg S=Skaldyr F=Fisk P=Peanøtter  
N=Nøtter So=Soya Sl=Selleri Sn=Sennep Se=Sesam Su=Sulfitter  
Lu=Lupiner B=Bløtdyr





## SPORTSBUFFET – KR 345,-

- Salatbar

Blandet salat, agurk, tomater, syltet rødløk, oliven, ost, kylling, mais, krutonger, bakt blomkål og 2 dressinger

- 3 ferdige salater

Pastasalat med kylling, quinoasalat/bulgursalat med røkelaks, urter, egg og yoghurt dressing, Cæsarsalat

- 2 stk protein (1 kjøtt og 1 fisk)
- 5 typer grønnsaker, ris, poteter og 1 saus til hvert protein
- 2 søte fristelser
- Brødbuffet med smør og margarin





## 2-RETTERS SPORTSBUFFET – KR 245,-

### ALT 1

Ristet laks med ingefærsyltet agurk, salat, fullkornscouscous, tomater, oliven og quinoasalat med curry-yoghurt

**Inneholder:** G (hvete), L (melk), Su

Bakte epler med vaniljesaus

**Inneholder:** L (melk), E

### ALT 2

Taco-aften: karbonadedeig, fullkornstortilla, salsa, guacamole, letrømme. Salatbuffet, salat, mais, tomater, agurk, paprika og løk

**Inneholder:** G (hvete), E

Grillet ananas med koriander og vaniljekesam

**Inneholder:** L (melk)

Allergener: G=Gluten L=Laktose E=Egg S=Skaldyr F=Fisk P=Peanøtter N=Nøtter  
So=Soya Sl=Selleri Sn=Sennep Se=Sesam Su=Sulfitter Lu=Lupiner B=Bløtdyr



## 2-RETTERS SPORTSBUFFET – KR 245,-

### ALT 3

Grillede kyllinglår og vinger med asiatiske smaker med chilinudler, soya, hvitløk, sesamolje, ristede sesamfrø, sukkererter, bønner, paprika og ananas

**Inneholder:** E, G (hvete), So, Se, Sn, Su

Birchermüsli med eplekompott

**Inneholder:** L (melk), G (hvete, havre), N (hassel)

### ALT 4

Lasagne med fullkornspasta, karbonadedeig og vår salat-buffet med salat, paprika, agurk, mais, kokte byggryn, rødløk, olivenolje og dressing

**Inneholder:** L (melk), G (hvete, havre), E, Sn, Su

Semulepudding med rødsaus

**Inneholder:** L (melk)

Allergener: G=Gluten L=Laktose E=Egg S=Skaldyr F=Fisk P=Peanøtter N=Nøtter  
So=Soya Sl=Selleri Sn=Sennep Se=Sesam Su=Sulfitter Lu=Lupiner B=Bløtdyr





## 2-RETTERS SPORTSBUFFET – KR 245,-

### ALT 5

Hamburgerbuffet (kalveburger) med grove brød, salat-buffet med salatblader, tomat, rødløk og sylteagurk, ovnsbakte urtepoteter, hjemmelaget cocktailsaus og sennepsvinaigrette

**Inneholder:** G (hvete, havre), E, Su, Sn

Yoghurt-panna cotta med rørte bringebær

**Inneholder:** L (melk)

Allergener: G=Gluten L=Laktose E=Egg S=Skaldyr F=Fisk P=Peanøtter N=Nøtter  
So=Soya Sl=Selleri Sn=Sennep Se=Sesam Su=Sulfit Lu=Lupiner B=Bløtdyr





# MATPAKKE KR 85.-

Det å spise et balansert og næringsrikt måltid midt på dagen er viktig når man skal holde energinivået oppe. Smør gjerne med deg en matpakke. Gjør den både sunn og god - unn deg gjerne ett bakverk.

Men husk - alt skal spises opp, slik at vi felles unngår matsvinn.

Din servitør hjelper deg med matpapir.



# KAMPMAT

- Avtales direkte med hotellet.
- Prises på forespørsel.





# MÅLTID KORN OG YOGHURT KR 95.-

- Yoghurt
- 2 typer müsli
- 2 typer tørket frukt eller nøtter
- 1 type kuttet frukt
- 1 hel frukt
- Melk
- Kaffe
- Vann

**Inneholder:** L (melk), G (hvete, havre), Su

Allergener: G=Gluten L=Laktose E=Egg S=Skaldyr F=Fisk P=Peanøtter N=Nøtter  
So=Soya Sl=Selleri Sn=Sennep Se=Sesam Su=Sulfitter Lu=Lupiner B=Bløtdyr





# MÅLTID BRØD OG PÅLEGG KR 115.-

- Grovt brød
- Smør
- Ost
- Skinke
- Syltetøy
- Frukt
- Skivede tomater, agurk, paprika
- Melk
- Appelsinjuice
- Kaffe

**Inneholder:** L (melk), G (hvete, havre), Su

Allergener: G=Gluten L=Laktose E=Egg S=Skaldyr F=Fisk P=Peanøtter N=Nøtter  
So=Soya Sl=Selleri Sn=Sennep Se=Sesam Su=Sulfit Lu=Lupiner B=Bløtdyr