
SPORTSMENY
Scandic

Scandic

PRISER OPP T.O.M. 16 ÅR

Sportsmeny 2 retter 235,-

Sportsmeny 3 retter 315,-

Sportsbuffet**.....355,-

2 retters sportsbuffet*.....255,-

Matpakke.....95,-

Måltid korn og yoghurt.....105,-

Måltid brød og pålegg.....115,-

Hel frukt / stk.....15,-

Måltider servert utenom kjøkkenets åpningstider må avtales med Scandic og vil bli belastet kr 85,-per pers. Kaffe er inkludert i menyer og buffet.

*Serveres som tallerkenrett til grupper opp til 30 personer. Som buffet for over 30 personer.
** Serveres til grupper over 30 personer.

PRISER OVER 17 ÅR

Sportsmeny 2 retter.....235,-

Sportsmeny 3 retter.....315,-

Sportsbuffet**.....355,-

2-retters sportsbuffet*.....310,-

Matpakke.....95,-

Kampmat1.....Må avtales med hotellet

Kampmat2.....Valg av protein 495,-/760,-

Måltid korn og yoghurt.....125,-

Måltid brød og pålegg.....135,-

Hel frukt / stk.....15,-

Måltider servert utenom kjøkkenets åpningstider må avtales med Scandic og vil bli belastet kr 85,-per pers. Kaffe er inkludert i menyer og buffet.

*Serveres som tallerkenrett til grupper opp til 30 personer. Som buffet for over 30 personer.
** Serveres til grupper over 30 personer.



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

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 yoghurtdressing, 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

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, lettrømme. 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

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

ALT 5

Hamburgerbuffet 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=Sulfitter Lu=Lupiner B=Bløtdyr



MATPAKKE

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 1

Avtales direkte med hotellet.
Prises på forespørsel.



KAMPMAT 2

Buffet bestående av:

- 2 typer brød, fint og grovt, ost, skinke, kalkunpålegg, smør, margarin, syltetøy og hel frukt
- Pastarett med 2 sauser
- Valg mellom kyllingbryst og oksefilet med grønnsaker, poteter, ris og 2 sauser. Noen porsjoner fisk er tilgjengelig.
- Liten salatbar med grønn salat, tomater, mais, agurk, revet ost, oliven, rømmedressing og vinaigrette
- Korn og yoghurt

- Buffet med kylling som protein: **495,-**
- Buffet med storfe som protein: **760,-**



MÅLTID KORN OG YOGHURT

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

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=Sulfitter Lu=Lupiner B=Bløtdyr