



# KONFERANSEMENY

GOD, NÆRINGSRIK MAT GIR GOD KONSENTRASJON

## FROKOST

*Fokus på lokale og sesongbaserte kvalitetsråvarer.*

Rikholdig frokostbuffet basert på norske frokostvaner; assortert brød, pålegg, yoghurt med tilbehør og juice

## PAUSEGODT

*Bærekraftig, grønt og godt*

### Yoghurt bowl

med frukt og knasende sprø granola

### Eple spesial

eplegrøt med bygg og spelt med eple- og rosinkompott

### Chiapudding

med dagens bærcoulie

### Kjøleskapsgrøt av havre

med kesam, tørket frukt, honning og nøtter

### Dagens smoothie

### Sesongens frukt

### Fruktpause med nøtter og sjokolade

### Sprø friske grønnsaker

med dipp

## ENERGIPAUSE

*Noe søtt "attåt" og en pause sammen*

### Hjemmelaget granolabar

med nøtter og tørket frukt

### Flapjack og juiceshot

### Dagens kake

### Assortert hvete- og wienerbakst

## PÅSMURT

Halve rundstykker standard

Halve rundstykker luxus

## WRAPS

Kylling, hjertesalat og parmesandressing

Pulled pork og spicy hoisin

Mango, hvetekorn, nøtter og kokos karrydressing

## FOCACCIA

Kylling og koriandermajones

Spekeskinke, eggerøre og Västerbottenost

Skagenrøre, reddik og dill

Varmrøkt laks og knutekålslaw med yoghurt dressing

Soppomelett og ristede gresskarkjerner

Mozzarella, tomat og basilikumsmajones

## DAGENS SANDWICH

**Clubsandwich på landbrød**

med estragonmajones og salte chips

**Croque monsieur toast på focaccia**

med norsk alpeost og røkt skinke

**Sub sandwich med flankestek**

syltet løk og blåmuggostkrem

**Rekeblings på landbrød**

med avokado, dillmajones og fennikel crudité

**Schiacciata focaccia**

med tomat og mozzarella, pesto og spinatsalat

# DAGENS 2 - RETTERS LUNSJ\*

## SALAT

**Vietnamese Beef Noodle salat**

**Cæsarsalat**

med kylling, bacon og parmesandressing

**Klassisk rekesalat**

**Spekeskinkesalat fra Tind**

Sprø salat med modnet spekeskinke, egg, gressløkrømme og melkebrød

**Salat Nicoise**

med norsk røkt makrell, aspargesbønner og dillvinaigrette

**Marinert bulgursalat**

med grønnkål, syltet eple, soyabønner og hummus

**Salat med ekte fetaost**

solmodne kalamataoliven og livlige tomater

## FOOD BOWLS

**Salmon Poké**

spicy laks med sushiris, avokado og ingefær

**Økologisk Buddha bowl**

couscous, egg, krydderstekte kikerter og hvit bønnehummus

**Chicken bowl**

sitron og hvitløksbakt kyllingbryst med hummus

## RAMEN

**Miso ramen**

med ristet sopp, pak choy, chiliflakes og nudler

**Ramen nudelsalat**

med ingefær – og chilimarinerte svinestrimler

**Ramen nudelsalat**

med spicy vannameirreker

## VARMRETTER

**Søtpotet og aubergine curry**

med ris og mandler

**Grønnsakslasagne**

med cottage cheese

**Red curry goong**

med vannameirreker og risnudler

**Fiskegryte**

med persillerot og dill

**Beef bourguignon**

med potet – og selleripure

**Kyllinggryte**

med soltørket tomat, kokosmelk og ris

**Spagetti bolognese**

med parmesan

\*Alle lunsjretter er inkludert tilbehør og dessert

# DRIKKE

Mugge med appelsinjuice

Mugge med eplejuice

Kaffe/Te

Mineralvann