



RAVINTOLA TAMMER

JUHLA & KOKOUS



Tammerin aamiaiset ja brunssit

AAMIAINEN JUHLASALIN BUFFETPÖYDÄSTÄ | 14 €
klo 7.00-10.00

KABINETTEIHIN TARJOILTAVAT AAMIAISBUFFETIT

SKANDI | 18 €

kylmäsavustettua lohta
sillikaviaaria
koristeltuja kananmunanpuolikkaita
naudan savupaistia
emmentaljuustoa
salaattia, kurkkua ja tomaattia
Ahon luomujogurttia
luomuperuna- ja ruisleipää
karjalanpiirakoita
kirnuvoja
luomukaurapuuroa
mehustettuja kotimaisia puutarhamarjoja
kahvia
haudutettua ruusunmarjateetä
mustaherukkamehua
kanelipullia ja herrasväen pikkuleipiä



Ravintola Tammer

Satakunnankatu 13, 33100 Tampere

p. 020 1234 630

sales.tampere@sokoshotels.fi

www.ravintolatammer.com

BRUNSSI | alk. 28 €



Pyydämme ystävällisesti valitsemaan ryhmällemme yhden menuista ja vahvistamaan sen viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta. Pidätämme oikeuden muutoksiin. Voimassa 2010.



RAVINTOLA TAMMER

JUHLA & KOKOUS



Ravintola Tammer

Satakunnankatu 13, 33100 Tampere

p. 020 1234 630

sales.tampere@sokoshotels.fi

www.ravintolatammer.com

Tammerin aamiaiset ja brunssit

WELLNESS AAMIAINEN | 22 €

Kohtuuden periaatteita

Terveellinen ruoka sinänsä on tavoiteltava asia, sillä se luo pohjan ihmisen hyvinvoinnille. Täytyy kuitenkin muistaa, että ihminen on myös psyykinen kokonaisuus eli meihin liittyy myös henkinen ja tunteellinen puoli, siksi lähes kaikki laihdutuskuurit ja vastaavat ponnistukset eivät suurimmalla osalla ihmisistä toimi kuin vain hetken aikaa.

Terveellisen ruoan tulisi olla elämäntapa, ei niinkään ohimenevä ponnistus.

Suurimmalle osalle ihmisistä, joilla ei ole erityistarpeita kuten urheilijat, raskaana olevat tai sairaat, suositellaan ns. kohtuuden periaatetta niin liikunnassa, levossa kuin ruokavaliossa. Eli tämä sallii elämästä nauttimisen. Ruoan suhteen on tärkeää pitää ns. arkiruoka terveellisenä ja sallia itselleen kohtuullisen hetken silloin tällöin, esimerkiksi aamiaisen ystävien parissa ja nauttien vaikkapa kulinaarisia elämyksiä.

Tämän vuoksi Tammerin Wellness aamiainen sisältää myös muutamia hieman vakiintuneesta käsityksestä poikkeavia, "mielen hyvinvointia" stimuloivia tuotteita.

Hedelmänektaria
Tuorepuristettua appelsiinimehua
Karpalomehua
Virgin Mary
Marjasmoothie

Ahon luomujogurttia
Hedelmäsalaattia
Tähtianiksella marinoitua aprikoosia
Valikoima leseitä ja siemeniä

Katkarapuvaahtoa
Inkiväärillä maustettua jäämeren lohta
Kalkkunaleikettä
Häränrintarilletteä
Kylmäsavustettua tofua
Polarjuustoa (15%)
Kyyttö Armas (appenzeller tyyppinen juusto 40%)

Täysjyväämpylöitä
Mallasleipää
Mustaa makkaraa
Puolukkahilloa

Kahvi/teevalikoima
Tummaa suklaata



Pyydämme ystävällisesti valitsemaan ryhmällemme yhden menuista ja vahvistamaan sen viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta. Pidätämme oikeuden muutoksiin. Voimassa 2010.