

Meny

Frukost 65:-

Kuvertbröd, yoghurt med tillbehör, fruktsallad, kokt ägg, juice & kaffe

Veckans hembakta kaka

Smörgåsar *(inklusive dryck)*

Ost & skinka 55:-

Salami & brie 60:-

Smoothies

Hallon, banan & havregurt, till detta serveras nötter 40:-
(innehåller bra fetter, protein, c-vitamin & B12)

Ananas, melon, apelsin & mango, till detta serveras nötter 40:-
(energiboost med massor av c-vitamin)

Sallader

Ost & skinksallad 85:-

Ost, skinka, sallad, gurka, tomat, paprika, lök samt ditt val av Rhode Island -eller vitlöksdressing

Chevrésallad 90:-

Chevréost serveras på en bädd av mixad sallad rörd i vinägrett, serverad med rödbetor, sparris, granatäpple och päron, samt toppad med pinjenötter

Kycklingsallad 90:-

Serveras med en mix av sallad, bulgur, rödlök, fetaost samt ditt val av Rhode Island- eller vitlöksdressing

Alla sallader serveras med smör & bröd samt dryck.

din & min
salong . boutique
0612-105 50

FIRST HOTEL KRAMM
0612-77 13 30
kramm.reception@firsthotels.se
www.kramm.se



Smoothie med boost!

(Ananas, Honungsmelon, Mango, Apelsin)

Ananas innehåller utöver vitaminer och mineraler bland annat bromelin som är ett enzym som är bra för till exempel magen, blodtrycket och bihålorna och som motverkar inflammationer av organ. Dessutom är den tropiska frukten mild vätskedrivande och mjukgörande för huden.

Mango Innehåller A-vitamin som bland annat anses hjälpa till att bevara synen bättre.

Honungsmelon för att du får en god portion C-vitamin och en rad viktig mineraler på köpet så som kalium och kalcium.

Apelsin är mer än bara C-vitamin de innehåller en mängd växtämnen och flavonoider. Flavonoiden hesperidin har visat sig kunna sänka kolesterol samt stoppa inflammationer. Hesperidin har även visat sig kunna minska hörsnuva, sänka blodtrycket, sakta ner virus och stabilisera blodsockret.

Smoothieboost med hallon och banan

(Hallon, Banan, Havregurt)

Banan är bra mot högt blodtryck då den innehåller mycket kalium och magnesium. Kaliumet kan vara bra för att motverka stress, och magnesiumet mot huvudvärk. Det har även visat sig att banan är bra vid mag- och tarmsår och även bra mot magcancer.

Hallon är fiberrika och hjälper därför till att reglera kolesterolhalten. Bären innehåller mycket C-vitamin, folsyra, järn, kalcium och kalium. Hallon är dessutom slemlösande, avgiftande och kan lindra menstruationssmärter.

Havregurt är fritt från allt som har med mjölk att göra med fullt av fantastiska havrefibrer och bra fett från rapsolja. Innehåller bra med protein, kolhydrater, kalcium och vitamin D, samt B12 och betaglukanerna som är bra för hjärtat samt kolestrolnivåerna i blodet.

din & min
salong . boutique
0612-105 50

FIRST HOTEL KRAMM
0612-77 13 30
kramm.reception@firsthotels.se
www.kramm.se

