

# Menyer 7A Odenplan September 2020 – mars 2021

Vi på 7A vet att mat och dryck är en viktig del av en lyckad och inspirerande mötesdag.

Bifogat följer våra val och förslag av menyer inför säsongen.

# Konferens

## — Bra mat under hela vistelsen



### Måltidspaket

I paketet ingår förmiddagsfika med kaffe/te och smörgås. Dagens mingellunch med sallad, nybakat bröd, vispat smör, måltidsdryck samt chokladbit efter maten. Eftermiddagsfika med kaffe/te och fikabuffé som består av utvalda konditoribitar och bakverk.

Under dagen finns kaffe/te, godis, torkad frukt, färsk frukt, mandlar och biscotti uppdukat på buffé samt tillgång till mineral- och stilla vatten.

### Uppgradera till måltidspaket EKO

Till eftermiddagsfikat lägger vi till en hälsobar. Vi kan garantera att 80% av de vi serverar är ekologiska och rättvisemärkta produkter.

Minimum 10 personer. Ett menyval för samtliga i sällskapet.  
Med reservation för ändringar av råvaror.



# Konferens

## — Bra mat under hela vistelsen



---

### Halvdagspaket

#### — Förmiddag

Halvdagspaketet består av smörgås, kaffe/te, frukt, godis, mandlar samt torkad frukt och biscottis på buffé under förmiddagen, samt tillgång till mineral- och stilla vatten. Dagens mingellunch med sallad, nybakat bröd, vispat smör, måltidsdryck samt chokladbit efter maten.

---

### Halvdagspaket

#### — Eftermiddag

Halvdagspaketet består av dagens mingellunch med sallad, nybakat bröd, vispat smör, måltidsdryck samt chokladbit efter maten. Kaffe/te, frukt, godis, mandlar, torkad frukt, biscottis samt en fikabuffé som består av utvalda konditoribitar och bakverk under eftermiddagen, samt tillgång till mineral- och stilla vatten.

Minimum 10 personer. Ett menyval för samtliga i sällskapet.  
Med reservation för ändringar av råvaror.



# Frukostmeny

## — För en god start på dagen



---

### Frukostpaket

Kaffe/te, smörgås, smoothie/juice, färsk samt torkad frukt, godis och biscotti på buffé.

---

### Frukostmeny Nr. 1

Färsk frukt, croissanter, 2 sorters marmelad, smörgåsar med ost, kalkon och grönsaker, smoothies/juice och kaffe/te.

---

### Frukostmeny Nr. 2

Färsk frukt, croissanter, 2 sorters marmelad, kokt ägg och kaviar, smörgåsar med ost, kalkon och grönsaker, naturell yoghurt med bär och müsli, smoothie/juice och kaffe/te.

Allt kaffe och te vi serverar är ekologiskt och rättvisemärkt. Minimum 10 personer. Ett menyval för samtliga i sällskapet. Med reservation för ändringar av råvaror.

# Fikameny

## — Pausa och fyll på med ny energi



---

### Fikapaket

Kaffe/te och en fikabuffé som består av utvalda konditoribitar och bakverk. Smoothie/juice, färsk samt torkad frukt, godis och biscotti på buffé.

---

### Ekologiskt fikapaket

7As medvetna fikapaket erbjuder 100% ekologiska och veganska råvaror. Kaffe/te, vegansk rawfoodboll och färsk frukt.

Allt kaffe och te vi serverar är ekologiskt och rättvisemärkt. Minimum 10 personer.  
Ett menyval för samtliga i sällskapet. Med reservation för ändringar av råvaror.



# Dagens Lunch — Närproducerat & säsongsbetonat



Vi arbetar med närproducerade, säsongsbetonade råvaror. Våra kockar sätter ihop en lunchrätt som varierar från dag till dag. Självklart så har vi även en alternativ rätt till de som önskar vegetariskt eller är i behov av specialkost. Meddela oss i förväg.

Smaklig spis!

---

Dagens mingellunch serveras alltid med nybakat bröd, vispat smör, grönsallad, dressing samt måltidsdryck och kaffe/te med chokladbit.

Samtliga priser är angivna exklusive moms. Minimum 10 personer. Ett menyval för samtliga i sällskapet. Med reservation för ändringar av råvaror.



# Middagsmenyer

## — God mat för en trevlig afton



---

### Meny Nr. 1

Getfärskost med pumpa, havtorn & rågkrutonger

Rödvinbräserad högrek med champinjoner, tryffelpuré & smörkokt lök

Yoghurtpannacotta med höstäpplen & bakade smulor

---

### Meny Nr. 2

Höstsoppa på skogssvamp med nattbakad selleri, sikrom & granolja

Majskyckling med bakad spetskål, tomat & jordärtskockssås

Chokladkräm med med kola, gräddfil & hjortron

Minimum 10 personer. Ett menyval för samtliga i sällskapet. Med reservation för ändringar av råvaror.



# Middagsmenyer — God mat för en trevlig afton

---

## Meny Nr. 3

Sotad fjordlax med kålrabbi, yuzugurka soja & koriander

Kryddstekt ankbröst med pumpa, ingefära, nakenhavre & säsongens svamp

Bakad mjölkchokladkräm med persika, hallon & pistage

---

## Meny Nr. 4

Fänkålsbakad röding med krasse, forellrom och rödbeta.

Svensk hängmörad biff med jordärtsskocka, tomat & Gruyere

Passionsfruktbavaroise med brownie, päron & mynta

Minimum 10 personer. Ett menyval för samtliga i sällskapet. Med reservation för ändringar av råvaror.



# Buffémenyer

## — Något gott för alla smaker



---

### Buffémeny Nr. 1

- Misolax med ingefära, gulbeta & Sean connerydressing
- Sojastekt gårdskyckling med bakad spetskål & fetaostkräm
- Dillbakade rotfrukter med spenat, bulgur & belugalinser
- Nypotatis med syrade senapsfrön, & kapis i ranchdressing
- Surdegsbröd
- Vispad färskost & gräslök

---

### Buffémeny Nr. 2

- Falafel på svensk gräarta med zucchini, syrad rödlök & myntadressing
- Bakad spetskål med marinerad tofu, furikake & rödbets hummus
- Avocado med solrostahini, gravad citron & rågkrutonger
- Glasnudelsallad med krispiga grönsaker i sojadressing
- Rostade morötter med Harissabulgur, grillost & mandlar
- Surdegsbröd
- Vispad färskost & gräslök

Minimum 20 personer. Ett menyval för samtliga i sällskapet. Med reservation för ändringar av råvaror.

# Buffémenyer

## — Något gott för alla smaker



### Buffémeny Nr. 3

- Sotad flankstek med jordärtskocka, svartkål & gruyere-majonnäs
- Hällstekt fjordlax med fänkål, grön tomat & fläderemulsion
- Höstsallad med lättrokt ankbröst, bovete, grönkål, svamp & pumpa
- Rostad färskpotatis & spetskål med purjolök i tryffeldressing
- Bakade rödbetor med hallon, getost & solroskrokant
- Surdegsbröd
- Vispad färskost & gräslök

### Buffémeny Nr. 4

- Kalvrostbiff med torkad tomat, sotad lök & jalapenomajonnäs
- Fänkålsbakad fjällröding med rädisor, krasse & citronyoghurt
- Serranoskinka med bakad selleri & karljohansvamp
- Brynt svamp med höstäpple & Vesterhavssost i currykokt nakenhavre
- Helbakad blomkål "ras el hanout" med fetaost, ruccola & quinoa
- Potatis & jordärtskocksgratäng med purjolök & timjan
- Surdegsbröd
- Vispad färskost & gräslök

Minimum 20 personer. Ett menyval för samtliga i sällskapet. Med reservation för ändringar av råvaror.

# Buffémenyer

## — Något gott för alla smaker



---

### Något sött till buffén?

- Chokladcreme med kola
- Yoghurtpannacotta med höstäpplen
- Färskostmousse med blåbär

---

### Större tilltugg

- Bakad spetskål med burrata, kimchisesam & koriander
- Najadlax med blomkål, grönt äpple & pepparrot
- Skagenröra med rädisa, löjrom & kavring
- Lagrad ostkräm med löjrom, inlagda kantareller & rågkrutonger
- Pilgrimsmussla med gravad tomat, ingefära & jalapeno
- Flankstek med jordärtskocka, tryffelmajonnäs & grönkål
- Glasnudelsallad med marinerade räkor & groddar
- Kalvrostbiff "Vitello Tonato" med kapis & parmesan

Minimum 10 personer. Ett menyval för samtliga i sällskapet. Med reservation för ändringar av råvaror.



# Mingelmat — Tilltugg för ett lyckat mingel

---

## Mingelbuffé

- Kantarellpaj med purjolök, lagrad ost & löjrom
- Slider med pulled chicken, jalapenomajonnäs, sticklök & koriander
- Skagenröra med rädisa & kavring
- Serranoskinka med karljohansvamp & nattbakad selleri
- Sotad fjordlax med sean connerydressing & kimchisesam

---

## Mingeltallrik

- Tunnskivad lufttorkad skinka & Salami Milano med kronärtskocka
- Bakad plommontomat med mozzarella & tapenade
- Taleggio med fikonmarmelad
- Surdegsbröd & vispad färskost

Minimum 20 personer. Ett menyval för samtliga i sällskapet. Med reservation för ändringar av råvaror.

# Mingelmat

## — Tilltugg för ett lyckat mingel



---

### Kanapéer

- Fänkålsbakad röding med syrad gurka & flädermajonnäs
- Gravlaxtatar med kapis, parmesan & forellrom
- Pumpa med getost & havtorn
- Petit Chou med lagrad ostkräm, brynt svamp & friterad lök
- Skagenröra med rädisa på smörstekt bröd
- Ankleverterrin med bakat fikon & kavring
- Rensteksmousse med pepparrot & krasse

---

### Wraps

- Varmrökt fjordlax med gurka, pepparrot & groddar
- Falafel med ajvarbulgur, fetaost & myntadressing
- Hoisinfläsk med chiligurka, srirachamajonnäs & salladslök
- Kryddstekt gårdskyckling med bacon & lagrad ost dressing
- Grillkryddad rostbiff med picklesmajonnäs & rostad lök

Minimum 10 personer. Ett menyval för samtliga i sällskapet. Med reservation för ändringar av råvaror.