

AAMIAISMENU

LEIVÄT, PIIRAKAT JA LEVITTEET

Musta leipä VG
 Ciabatta VG, LF
 Paahtoleipä VG
 Täysjyväpaahtoleipä VG
 Moniviljasämpylä VG
 Voi VG, GF
 Margariini VG, LF, GF
 Yrttinen tuorejuustolevite VG, GF
 Hummus V, VG, LF, GF

Baguette VG
 Voicroissant VG
 Vegaaninen croissant V, VG, LF
 Täysjyväcroissant VG
 Makeat pullat VG
 Muffini VG
 Donitsit VG
 Nutella
 Kattopuutarhan hunaja



Nordic Hotel Forumin kattopuutarhassa on mehiläispesä, joissa hyörii satoja tuhansia ahkeria kaupunkimehiläisiä. Vieraille tarjottava hunaja on mehiläistemme tuottamaa kaupunkihunajaa, joka on kerätty ympäristön viheralueilta.

JUUSTOT, LIHALEIKKELEET, KALAT, JUUREKSET, MAUSTEET

Gouda VG, LF GF
 Emmentaljuusto VG, GF
 Fetaki-juusto VG, GF
 Raejuusto 2 % VG, LF, GF
 Smetana VG, GF
 Sitruunamehulla ja fenkolilla marinoitua
 tofua V, VG, LF, GF
 Siankinkku LF, GF
 Broilerinfileekinkku LF, GF
 Savumakkara LF
 Salaatinlehdet
 Kurkku
 Tomaatti



Graavilohi LF, GF
 Silakkaa tomaattikastikkeessa LF
 Suolasilli LF, GF
 Kapis V, VG, LF, GF
 Punasipuli
 Sitruuna
 Marinoitu kurkku V, VG, LF, GF
 Ituja
 Mustat oliivit
 Retiisejä
 Paahdettu punajuuri V, VG, LF, GF
 Ekstra-neitsytoliiviöljy, kurpitsansiemenöljy,
 sinappi, pähkinäöljy, balsamico, valkoviinietikka

LÄMPIMÄT AAMIAISRUOAT

Keitetty muna 7 min VG, LF, GF
 Munakokkeli VG, GF
 Munakas tomaatin ja juuston kera VG, GF
 Pavut tomaattikastikkeessa V, VG, LF, GF
 Paistetut perunat V, VG, LF, GF
 Pekoni LF, GF
 Uunissa kypsennettyjä nakkeja
 Vegaaninen leike herneestä ja härkäpavusta V,
 VG, LF

Karjalanpiirakka VG
 Kaurahiutalepuuro maidolla VG
 Kaurahiutalepuuro maidoton V, VG, LF
 Rahkapihvit VG
 Pannukakut VG
 Kaneli
 Agavesiirappi V, VG, LF, GF
 Vaahtersiirappi V, VG, LF, GF

Seuraava pysäkki: munatiski! Valmistamme kananmunaruokat haluamallasi tavalla: paistettuina yhdeltä tai molemmalta puolelta, runsastäyteisenä munakkaana tai juuri sellaisina kuin haluat. Käytämme paistamiseen oliivi- tai viinirypäleöljyä. Kaikki munatiskin ruokat valmistetaan virolaisista kananmunista.

AAMIAISMUROT, SOIJATUOTTEET, JOGURTIT, HILLOT JA HEDELMÄT

Manteli-, kookos-, soijavaniljajuoma jook V,
VG, LF, GF
Laktoositon maito VG, LF, GF
Maissihiutaleet VG, GF
Fitness-hiutaleet täysjyvävehnästä ja
kaurasta VG
Mysli pähkinöillä VG
Mysli marjoilla VG
Suklaamysli VG
Riisisuklaa VG, GF
Mansikkahillo V, VG, LF, GF
Vanilja-omenahillo V, VG, LF, GF
Mustaherukkahillo V, VG, LF, GF
Talkkunajuoma VG

Sokeriton soijajuoma V, VG, LF, GF
Kaurajuoma V, VG, LF
MarjasMOOTHIE V, VG, LF, GF
Maustamaton jogurtti VG, LF, GF
Kreikkalainen jogurtti VG, GF
Marjajogurtti VG, LF, GF
Chia-kookosmaitovanukasta V, VG, LF, GF
Kuivatut hedelmät kotitekoisessa siirapissa
V, VG, LF, GF
Marjat V, VG, LF, GF
Meloni
Appelsiin
Greippi
Kokonaiset hedelmät: banaani, omena

Talkkuna on Viron kansallisruoka, joka valmistetaan jauhetusta ja paahdetusta palkokasvi- ja viljasekoituksesta. Aamiaisella tarjottu talkkunajuoma valmistetaan talkkunajauhoista, omenamehusta, maustamattomasta laktoosittomasta jogurtista ja maustetaan kanelilla ja ripauksella sokeria! Eikö kuulostakin hyvältä?

PÄHKINÄT JA SIEMENET

Hasselpähkinä V, VG, LF, GF
Kuivatut luumut V, VG, LF, GF
Rusinat V, VG, LF, GF
Chia-siemenet V, VG, LF, GF

Pellavansiemenet V, VG, LF, GF
Auringonkukansiemenet V, VG, LF, GF
Kurpitsansiemenet V, VG, LF, GF

GLUTEENITTOMAT AAMIAISET

Maissikakku V, VG, LF, GF
Tattarikakku V, VG, LF, GF
Riisikakku V, VG, LF, GF
Gluteenittomat voileipäkeksit V, VG, GF
Gluteeniton vehnäleipä V, VG, LF, GF
Gluteeniton focaccia V, VG, LF, GF

Gluteeniton ruby-mysli V, VG, LF, GF
Gluteeniton makea leivonnainen VG, GF
Gluteeniton myslipatukka VG, GF
Gluteenittomat keksit V, VG, LF, GF
Gluteenittomat suklaakeksit VG, GF

Itä-Virumaan Täkumetsän tilalla valmistettu gluteeniton rubiinimysli on kuitupitoinen aamiaisen, joka sisältää rapeaa luomuviljeltyä tuoretattaria, siemeniä, hunajaa, appelsiinimehua ja erilaisia öljyjä. Kannattaa ehdottomasti kokeilla!

MEHU, KAHVI, TEE

Kahvi vastajauhetuista papuista
Valikoima erilaista teetä
Kylmä maito VG, GF
Kuuma maito VG, GF
Valkoinen sokeri, ruskea sokeri, sokerinkorvike

Tuore paikallinen vesi
Appelsiinimehu
Omenamehu
Maustettua vettä

Aamiaisella tarjottavista tuotteista suuri osa on virolaista alkuperää – tunnistat ne aamiaisbuffetissa Viron lipun väreissä olevasta merkistä. Hyvää ruokahalua!



V - vegaaninen
VG - kasvisruoka
LF - laktoositon
GF - ei lisättyä gluteenia

Aamiaismenu voi poiketa hotellissa tarjottavasta ja muuttua vuodenaikojen mukaan.