

PRESSEMEDDELELSE

2. juni 2026

Scandic-morgenmad i SAS-lounger – få den bedste start på flyrejsen

Op til sommerens højsæson for flyrejser rykker Scandics hotelmorgenmad ind i SAS-lounger i Skandinavien for at give rejsende den bedst mulige start. Samtidig sættes fokus på, hvordan de rette valg ved morgenbordet kan forbedre flyoplevelsen.

Snart tager mange danskere på ferie, og de rette valg ved morgenbordet kan gøre en mærkbar forskel for både energiniveau, velvære og humør under rejsen. Kabinetrykket i et fly gør, at tarmene kan udvide sig med op til 30 procent, hvilket kan give ubehag og luft i maven. Derfor er måltidet inden afgang afgørende.

– En let og balanceret morgenmad er en effektiv måde at forberede kroppen på - for eksempel skyr med bær og granola. Husk også at drikke rigeligt, da den tørre kabineluft øger behovet for væske. Juice er ikke ideelt som tørstslukker, da det hurtigt hæver blodsukkeret uden at hydrere, fortæller Sofia Antonsson, autoriseret diætist og specialist i mave-tarmsundhed.

I de kommende måneder serveres Scandic-morgenmad i SAS-lounger i Arlanda, Kastrup og Gardermoen. Buffeten byder på et bredt udvalg af nordiske og økologiske råvarer - fra frugt og grøntsager, der giver let næring, til proteinrige alternativer, som holder energien stabil.

– En rigtig god morgenbuffet involverer alle sanser. Hos Scandic er morgenmaden en central del af oplevelsen og sætter tonen for hele opholdet. Den oplevelse tager vi nu med ind i loungerne, så gæsterne får en smagsprøve på, hvad der venter på vores hoteller, siger Karsten Varshøj Nielsen, F&B-direktør hos Scandic Danmark.

– Vores lounge er kendt for deres rolige atmosfære og skandinaviske service. Sammen med Scandic kan vi nu tilbyde en morgenmad, der løfter helhedsoplevelsen og giver gæsterne en endnu bedre start på rejsen, siger Theres Birger, Head of Onground Product hos SAS.

5 tips til en bedre morgenmad før flyrejsen

Tænk i farver og næring

Tomat, peberfrugt, agurk, salater, ærteskud og bær giver fibre, væske og næring uden at tynde maven.

Hold energien stabil

Vælg protein og mørkt brød. Æg, skyr, yoghurt og ost holder blodsukkeret stabilt og mætter længe.

Vær opmærksom på maven

Kabinetryk kan forstærke luft i maven. Undgå fødevarer som bønner, løg og kål. Vær også opmærksom på fx vandmelon og tørrede abrikoser.

Vælg det, du kender

Har du en følsom mave, så hold dig til velkendte fødevarer. Drik vand, undgå juice og begræns kaffe.

Tag dig tid

Spis i ro og mag. Stress ved morgenbordet kan give ubehag senere på rejsen.

Om Scandic Danmark

Scandic Hotels i Danmark er en del af Scandic Hotels Group, Nordens største hotelvirksomhed med cirka 280 hoteller og 58.000 værelser i drift og under udvikling. I Danmark driver Scandic 27 hoteller fra Sønderborg til København. Scandic har alle dage været pioner inden for bæredygtighed og er stadig ledende på området. [Læs mere om Scandic her](#)

Scandic-morgenmad serveres dagligt kl. 05.00–11.00 i to måneder i hver lounge:

- Arlanda: juni-juli (Terminal 5)
- Kastrup: august-september (Terminal 3)
- Gardermoen: oktober-november (udenrigsterminalen)

Partnerskabet mellem Scandic og SAS skal skabe en mere sammenhængende rejseoplevelse for over 11 millioner medlemmer. Scandic Friends niveau 5+ samt SAS EuroBonus Gold og Diamond har gratis loungeadgang ved rejser med SAS. Øvrige rejsende kan købe adgang i forbindelse med deres flyrejse.

For mere information, kontakt venligst:

Gunnvør Dalsgaard, Communication Manager, Scandic Hotels Danmark

Email: gunnvor.dalsgaard@scandichotels.com

Telefon: +45 2847-7405

Om Scandic Danmark

Scandic Hotels i Danmark er en del af Scandic Hotels Group, Nordens største hotelvirksomhed med cirka 280 hoteller og 58.000 værelser i drift og under udvikling. I Danmark driver Scandic 27 hoteller fra Sønderborg til København. Scandic har alle dage været pioner inden for bæredygtighed og er stadig ledende på området. [Læs mere om Scandic her](#)