

MEYERS



ALMANAK



EN SAMMENHÆNGENDE MADOPLEVELSE

Almanak er vores idé om et levende hverdagskøkken, der har dybe rødder i den nordiske muld. Det er en frokost, der smager af naturen omkring os med udgangspunkt i de grøntsager, urter og frugter, der vokser og modner på vores breddegrader serveret med fyldige proteiner fra både kød og grønt. Med Almanak får I en eksklusiv frokostoplevelse, hvor smag, sundhed og ansvarlighed løftes hele vejen fra jord til bord.

Det grønne fylder godt på tallerkenen sammen med udvalgt kød af højeste kvalitet, syltede sager, håndplukkede delikatesser fra små, lokale leverandører og avlere.

Vi er glade for de allerførste ramsløg i maj og sensommerens havtorn i september, men er ikke bange for at servere dem på toppen af en rygende varm indisk linsedaal eller som en relish til klassiske boller i karry. På ugens menu kan I glæde jer til moderne versioner af de livretter, vi alle sammen spiser i løbet af året; både dem vi kender, og dem vi har overset.

Med en evig nysgerrighed for madens betydning for dig og for fællesskabet, præsenterer vi hver dag nye måltidsoplevelser, der vækker sanserne, inspirerer jeres madvaner og gør frokosten til mere end en påfyldning af energi. Vi ønsker, at maden skal samle jer, åbne jeres horisonter og være samtaleemne på kontorgangene allerede inden, den er serveret.

TANKERNE BAG

Sæsonerne som ledetråd

Årstiderne er tæt på vores køkken og lægger fundamentet for de retter, I finder på frokostmenuen. Det grønne fylder godt på tallerkenen sammen med både kød- og fiskeretter. Vi tager gerne favntag med den skattekasse af varierende grøntsagssorter, der findes på vores breddegrader og præsenterer dem i fyldige salater eller bager dem hele med saftig dyppelse ved siden af. Bliver I særligt glade for nogle af jeres frokostretter, deler vi altid glædeligt opskrifterne med jer.

Genkendelige klassikere og smugkik til verden

Almanak smager af det sted, vi er, og er en hyldest til de bedste råvarer fra det lokale spisekammer. Vi fejrer det nordiske og omfavner det store verdenskøkken; krydser grænser med de etniske madtraditioner, men sætter også danske klassikere og favoritter på menuen.

En frokost, der er god for klimaet og for jer

Vi mener, at en god frokost tager hensyn til klodens sundhedstilstand og samtidig gavner vores egen. Derfor består Almanak af de retter, som vi alle sammen nyder at spise, tilberedt med lidt mindre kød, en smule mere grønt og fyldt med grønne urter, korn og bær. Vi vælger oftest lyst kød som for eksempel kylling, fisk og svinekød.

Det er smagen og kvaliteten af råvaren, som skaber grundlaget for den gode frokost. Derfor fokuserer vi på økologi og sørger for et godt, dansk udgangspunkt, hvor vi samtidig ikke er bange for at sætte kål, kartofler og korn i selskab med sumak, sesam og safran.



EN UGE MED ALMANAK

Her kan du se et eksempel på, hvordan en typisk uge med Almanak kan se ud. Vi gør frokosten til en madoplevelse, I kan glæde jer til hver dag og serverer lune simreretter med toppings, nybagt brød, knasende grønt og aromatiske urter.

MANDAG

DAGENS RET

Stegt medister af gris, æble og timian

Rørt sennep med kørvel, sort peber, estragon og lidt snaps

Syltede rødløg

GRØNT ALTERNATIV

Flækærterbøffer serveret med stegt spidskål vendt med dild-vinaigrette

SALATER

Grønne linser, jordskokker, persille, estragon og violet spidskål

Råkost af gulerødder, appelsin, trænebær, solsikkerer og grønkål

DELIKATESSER

Kyllingelevermouse med rosa peber, timian, sprødt brød og ribscompot

Vores egne kryddersild med druekapers, peberrodscreme, rødløg og dild

Økologisk hvede- og rugbrød

TIRSDAG

DAGENS RET

Lam og okse i chokatomatsauce med mynte og koriander

Lun cous cous vendt med olivenolie og citronskal

Yoghurt tilsmagt med olivenolie og salt citron

GRØNT ALTERNATIV

Chokatomatsauce med aubergine, squash og halloumi.

SALATER

Purpur-Tabbouleh - kogt purpur hvedekerner, fenikkel, agurk, appelsin, sumak og radisse

Hjertesalat, basilikum, blomkål, persille og ristede græskar-kerner

DELIKATESSER

Stegt kalkunbryst med ajvar, saltede majroer og mynte

Snackfad: Sprøde grøntsager crudité, friterede brøddchips og hummus

Økologisk hvede- og rugbrød

ONSDAG

DAGENS RET

Pollo alla cacciatora - kylling med kapersoliven og frisk oregano

Grøntsagsgratin af aubergine, squash, tomat, merian og mozzarella

Sprød surdejsbrødkrumme bagt med hvidløgsolie

GRØNT ALTERNATIV

Blomkål alla cacciatora - Blomkål stegt med kapers og oliven

SALATER

Forårsgrøntsager - Snitbønner, hestebønner, forårsløg, tomater, broccoli, olivenolie og parmesan

Spidskål, romainesalat, pære, fuglegræs og italiensk dressing

DELIKATESSER

Mortadella af gris med persillepesto, marineret fennikel og rucola

Grillede peberfrugter, frisk mozzarella, olivenolie, ristede pinjekerner og basilikum

Økologisk hvede- og rugbrød

EKSTRA

Shot af rødbede, ingefær og æble

TORS DAG

DAGENS RET

Bagt torsk med fattigmands-asparges i veloute og hasselnøddcrumble, dild og kålskud

Dampede økologiske kartofler vendt med dild og koldpresset rapsolie

Frisk agurke- og radiserelish

Kold hollandaisescrème

GRØNT ALTERNATIV

Marineret bøftomat-steaks med fattigmandsasparges, hvide bønner, aspargesveloute og hasselnøddcrumble

SALATER

Salat af rugkerner, bladselleri, bagte gule beder, abrikoser, citrusvinaigrette og masser af krydderurter

Glaskål, æble, brøndkarse, ærteskud, knoldselleri og rapskimvinaigrette

DELIKATESSER

Gravad krondyrfilet med enebærsennep, stikkelbær og mizuna

Fuglekvider af gris, rødløg, kørvel, cornichoner, sort peber og mayonnaise

Økologisk hvede- og rugbrød

EKSTRA

Marzarintærte med rabarber

FREDAG

DAGENS RET

Stegt nakke af gris med Koreansk BBQ, hakket koriander, forårsløg, chili og gomadressing

Økologiske jasminris dampet med limeblade og kokos

GRØNT ALTERNATIV

Bagt aubergine og tofu med Koreansk BBQ

SALATER

Ægnudler, bønnespirer, glaskål, koriander og agurk

Rødspidskål, shiso, thaibasilikum, tomat og spinat

DELIKATESSER

Kogte økologiske æg, dild mayonnaise, syltet gulerod og ristet boghvede

Fiskesalat med kapers, citron, bagte gulebeder, cornichon og dild

Økologisk surdejs- og rugbrød

MØD OS

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål til vores frokostordninger eller brug for yderligere information.

SALG

Stine Marquart
Salg

stma@meyers.dk
+45 2677 3944

Betina Petersen
Salg

bepe@meyers.dk
+45 2677 1253

Magnus Strand
Salgschef

mast@meyers.dk
+45 6043 5897

Mette Hvidtfeldt Friis
Forretningschef, Aarhus

mehf@meyers.dk
+45 61 75 39 39

KUNDESERVICE

+45 3918 6900
frokost@meyers.dk

Mi Jespersen
Kundeservice

Patricia Lonnov Astrup
Kundeservice

Helle Wiendel Jakobsen
Kundeservice

Charlie Thyboe
Chef for kundeservice



MEYERS

KØBENHAVN

Dampfærgevej 10, 1. tv.
2100 København Ø

Tlf: 39 18 69 00
frokost@meyers.dk

AARHUS

Sletvej 34
8310 Tranbjerg J.

Tlf: 28 35 08 48
kontaktaarhus@meyers.dk



MEYERS



DEN GRØNNE



EN FROKOSTLØSNING FRA PLANTERIGET

Den grønne er mere end bare fraværet af kød. Det er vores bud på en frokost, der i smag, sammensætning og sensorik, viser det grønne køkkens muligheder og mangfoldighed. Hver dag tegner der sig et tydeligt smagsmæssigt tema – for eksempel inspiration fra et bestemt verdenskøkken, og I vil opleve, at flere retter, spreads, dressinger, brød og toppings spiller op mod hinanden. Med den ene hånd godt nede i den nordiske muld, henter vi med den anden inspiration fra verdens store køkkener, der har større tradition for at arbejde med det vegetariske køkken. Det giver os et stort udvalg af opskrifter og kulinariske værktøjer, der sikrer en varieret og inspirerende frokostoplevelse.

Den grønne kan nydes alle ugens fem dage, kan kombineres med en af vores andre køkkener Almanak eller Det velkendte så mange dage, I ønsker.

EN GRØN BEVÆGELSE

Når vi bruger årstidernes råvarer, får vi grøntsager, frugter og bær når de er allerbedst og fulde af smag, og det er i særdeleshed vigtigt i det grønne køkken. Derudover samarbejder vi med små fødevarerproducenter og lokale avlere, der sikrer os delikatesser og råvarer af højest kvalitet. I vil opleve helbagte grøntsager, spændende smørbare spreads og smagstætte, sammenkogte retter i krydrede saucer side om side med fyldige salater, nybagt brød og vegetarisk pålæg.

Vi er omhyggelige med tilsmagningen og balancen mellem de fem grundsmage, ligesom

vi arbejder med langtidsbaking, rygning og syltning, som alle er nyttige greb til at forløse grøntsagernes potentiale og sikre et velsmagende og tilfredsstillende måltid. Proteiner fra f.eks. bælgfrugter, nødder, frø og kerner giver mæthed og fylde i måltidet, men vi bruger også gerne svampe, ost, saltede citroner, miso eller fermenterede råvarer, der alle er gode ingredienser at kende, når grøntsager og bælgfrugter bærer måltidet.

Glæd jer til en frokost, der ikke er grøn alene for det grønnes skyld, men som er spækket med velsmag og spændende smagsoplevelser, og sender jer mætte og energifyldte tilbage til arbejdet

I vores grønne køkken bygger vi videre på de erfaringer, vi allerede har gjort os gennem tiden f.eks. på vores grønne madkurser og i arbejdet med opskriftudviklingen til vores grønne kogebøger 'Meyers Grøn Mad' og 'Meyers grønne proteiner'.

GRØN VELSMAG

Et vegetarisk måltid, der fungerer, kræver at man gør sig særligt umage med at få det bedste ud af planterigets råvarer. Derfor arbejder vi med det grønne måltid ud fra en række grundprincipper:

SMÆK PÅ SMAGEN

Vegetariske måltider lægger i særlig grad op til rundhåndet brug af krydderier og en målrettet tilsmagning, der får det bedste frem i de grønne råvarer. Vi arbejder aktivt med grundsmage, konsistenser, farver, aromaer m.m., så måltidet får både friskhed og tyngde.

GRØN UMAMI

Oplevelsen af smagsfylde og tilfredshed hænger som regel sammen med en passende intensitet af grundsmagen umami. Vi dyrker den grønne umami, der giver fylde og velsmag til vegetariske måltider.

SÆSONERNE OG ØKOLOGI SOM LEDETRÅD

De mange fantastiske grøntsager, der vokser tæt på os, er kernen i vores menuer. Det giver den bedste spisekvalitet året igennem, når man oplever årstiderne skifter på tallerkenen. Vi fokuserer på økologi og forener det lokale og regionale med råvarer fra ikke helt så nære egne, så vi opnår den størst mulige variation.

VISDOMMEN FRA VERDENSKØKKENERNE

Inspirationen fra hele verden er afgørende, når man skal skabe tilstrækkelig variation over længere tid. Det gælder ikke mindst i det grønne køkken, hvor f.eks. de indiske, japanske, libanesiske og mexicanske køkkener giver fantastiske idéer til et levende grønt køkken fuld af smag.

FORÆDLING I FOKUS

For at sikre velsmag og fylde i det grønne køkken bruger vi forskellige forædlingsmetoder som fermentering, tørring, røgning, syltning mm., som alle giver dybde og ekstra smag til de grønne måltider.

ÅBEN FOR NY INNOVATION

Den grønne bølge er i fuld gang. Et levende grønt køkken er et køkken, der hele tiden kigger ud over sig selv og går i dialog med nye idéer til tilberedningsmetoder og retter.



DEN GRØNNE FROKOSTMENU

Den Grønne er vores bud på en frokost, der i smag, sammensætning og sensorik, viser det grønne køkkens muligheder og mangfoldighed. Hver dag tegner der sig et tydeligt smagsmæssigt tema – for eksempel inspiration fra et bestemt verdenskøkken, og I vil opleve, at flere retter, spreads, dressinger, brød og toppings spiller op mod hinanden. Det sikrer jer en varieret og inspirerende frokostoplevelse. Vores frokost er bygget op om to varme retter, der består af forskellige dele, som tilsammen giver en fuldendt smagsoplevelse. Derudover vil I opleve små anretninger, der er oplagte at spise på eller med brød og friske salater.

MENUEKSEMPEL

DEN ENE LUNE RET

Typisk en ret af sæsonens grøntsager med mættende proteinkilder sammen med forskellige slags tilbehør, toppings og saucer.

- Cremet korma-karry med butternutsquash, spinat, porrer, rodfrugter og kikærter
- Topping: frisk, finthakket koriander og chili
- Økologiske brune ris med ærter og kardemomme
- Mynte-raita

DEN ANDEN LUNE RET

En grøntsagsret som helstegte krydrede grøntsager eller dampet grøntsager smagt til med velmagende olivenolie og hakkede friske urter. Ved siden af forskellige slags tilbehør som toppings, saucer og spreads som passer til begge varme retter.

- Helestegte blomkål med sennepsfrø og ghee
- Blommechutney
- Ristet kokos og sprødristede løg

DESUDEN DET KOLDE

Typisk en kold ret, der består af flere velmagende komponenter med sæsonens grøntsager i centrum. Derudover serveres der også smørbare spreads, postejer eller vegetariske pålægssalater, som er oplagt at spise med brød. Nogle gange kan der også komme sjove overraskelser som hjemmelavet iste, milkshake eller smoothie der passer til dagens tema.

- Grillet aubergine, med tamarin mayo, syltet grønne chilli og ristet peanuts
- Tandoori hummus
- Fersken lassi

SALATER

To forskellige salater som komplimenterer de andre retter. Typisk er den ene salat lavet på mættende grønne proteiner som ærter, bælgfrugter eller rodfrugter. Den anden salat er mere let og sprød og fyldt med massere af grønne blade og sprøde grøntsager med en frisk dressing.

- Kikærter, kartofler, agurk, mynte, rødløg, tomat, gurkemeje, spidskommen, chili og lime
- Revet kål og gulerødder med karry blade, koriander, kokosmel og nigella-frø

BRØD, OST, KAGE OG SHOTS

To slags økologiske brød hver dag, sunde shots af friskpresset frugt og grønt hver onsdag og hjemmebagt kage hver torsdag. Oste én eller flere gange om ugen kan tilkøbes.

- Dagens økologiske hvedebrød fra Meyers
- Økologisk rugbrød fra Meyers
- Onsdag - Shots: æble med ingefær
- Torsdag - Banankage med mørk chokolade
- Kan tilkøbes: Udvalgte nordiske og europæiske oste

MØD OS

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål til vores frokostordninger eller brug for yderligere information.

SALG

Stine Marquart
Salg

stma@meyers.dk
+45 2677 3944

Betina Petersen
Salg

bepe@meyers.dk
+45 2677 1253

Magnus Strand
Salgschef

mast@meyers.dk
+45 6043 5897

KUNDESERVICE

+45 3918 6900
frokost@meyers.dk

Mi Jespersen
Kundeservice

Patricia Lonnov Astrup
Kundeservice

Helle Wiendel Jakobsen
Kundeservice

Charlie Thyboe
Chef for kundeservice



MEYERS

Dampfærgevej 10, 1. tv.
2100 København Ø

Tlf: 39 18 69 00
frokost@meyers.dk





MEYERS

DET VELKENDTE



Med en evig nysgerrighed for madens betydning for dig og for fællesskabet, præsenterer vi hver uge nye måltidsoplevelser, der vækker sanserne, inspirerer jeres madvaner og gør frokosten til mere end en påfyldning af energi. Vi ønsker, at maden skal samle jer, åbne jeres horisonter og helst være samtaleemne på kontorgangene allerede inden, den er serveret.

VELKENDTE HVERDAGSRETTER DER HOLDER I LÆNGDEN

Med sæsonerne som ledestjerne er Det velkendte vores bud på en frokostoplevelse, der har rod i det klassiske verdenskøkken. Maden er som du kender den, og tilhører klassisk og hjemmelavet. Med Det Velkendte får I en alsidig frokostoplevelse, hvor madglæden begejstrer dag efter dag.

Med sæsonerne som ledestjerne

Det velkendte er vores bud på en frokostoplevelse, der har rod i det klassiske verdenskøkken. Sæt jer til bords om de bedste livretter fra klodens store køkkener og glæd jer til en frokost, der har madglæde og tradition som fundament og duftene fra de fjernere himmelstrøg som udsyn. I Det velkendtes køkken præsenterer vi de favoritter, som de er kendt og elsket af os alle sammen. Alting er hjemmelavet fra top til bund, uanset om vi serverer en fransk quiche lorraine med bacon og kartoffel eller

sætter en simrende butter chicken med lune naanbrød og duftende basmatiris på menuen.

Variation og grønne valgmuligheder

Udover dagens ret, der også kommer i en vegetarisk version, serverer vi også altid et udvalg af klassisk pålæg, som kan spises med vores hjemmebagte rug- eller hvedebrød. På den måde tilgodeses alle de forskellige madvaner på kontoret med retter både til traditionalisterne og de mere nysgerrige.

Det velkendte er ganske enkelt en hyldest til de allerbedste livretter kloden rundt og en fejring af den mangfoldige madkultur, der lever i gryderne fra nord til syd. Altid med rod i det nordiske råvaregrundlag og med velsmag og variation som pejlemærke. For hvorfor ikke spise verdens bedste livretter til frokost?

TANKERNE BAG

Velsmagende hverdagsmad

I mere end 30 år har vi lavet frokost til små og store virksomheder i hele Danmark.

Hvis der er én ting, vi har lært i årenes løb, så er det, at den daglige frokost betyder rigtig meget for mange mennesker. Flere får deres hovedmåltid sammen med kollegerne midt på dagen. Derfor har vi også en forpligtelse i at lave sund, mad, man kan leve godt af, hvor folk går glade fra bordet.

Samtidig er der i vores køkkener også et stort fokus på både madspild, dyrevelfærd, sundhed og service samt en konstant nysgerrighed på bredden i den danske råvareskat.

Genkendelige klassikere og smugkig til verden

Vi fejrer det nordiske og omfavner det store verdenskøkken; krydser grænser med de etniske madtraditioner, men sætter også gerne danske klassikere og favoritter på menuen.

Med en kokkestab der tæller nationaliteter fra hele kloden, bærer den daglige frokostmenu ofte præg af dufte, smagsnuancer og tilberedningsmetoder fra kokkenes hjemegn. Desuden trækker vi på opskrifter, viden og innovativ sparring fra vores kolleger i hele Meyers-familien, som altid er på udkig efter en mulighed for at løfte smagen til det næste niveau.



EN UGE MED DET VELKENDTE

Her kan du se et eksempel på, hvordan en typisk uge med en frokost kan se ud. Gå til bords med et udvalg af velkendte favoritter, som er spist og elsket af os alle sammen – lavet fra bunden af lokale råvarer, hvor genkendelighed og variation står øverst på menuen.

ONSDAG

DAGENS RET

Boller i karry med jasminris

GRØNT ALTERNATIV

Veggie-deller lavet på quinoa og linser med karrysovs

TILBEHØR

Bagte bolsjebeder med rodfrugter, granatæble, syltede rabarber og karse

Mangochutney med æble, ingefær, mynte og nigellafrø

Azukibønner med quinoa, blomkål og rød mizuna-dressing

Grøn salat med peberfrugter

Økologisk durumbrød

MANDAG

DAGENS RET

Laksefilet med citron, peber og urter

GRØNT ALTERNATIV

Bagekartofler med chili. Hertil hummus med grillet peberfrugt, hvidløg, mandler, persille og purløg på toppen

TILBEHØR

Perle-couscous med mango, cherry-tomater, grøn kål og dilledressing med hvidløg og lime

Grillet gul squash med mandler, spinat og fennikelskud

Kyllingesalat med hjertesalat, agurk, rød skovsyre og dressing på rødvinseddike

Rødkålsalat med appelsin

Dampet broccoli

Økologisk brød på surdej og rugmel

TORS DAG

DAGENS RET

Svinemørbrad a' la creme med små stegte kartofler

GRØNT ALTERNATIV

Risnudler med spinat, kokosmælk og vegansk chorizo

TILBEHØR

Limabønner med tomater, grønne bønner, frisk basilikum og sennepsdressing

Citronbagt squash med spinat, rød mizuna-dressing

Fennikelsalat med æble, græskarkerner og appelsin

Bagt blomkål med birkes

Økologisk brød med rugmel

TIRSDAG

DAGENS RET

Persisk Fesenjoon-marineret kylling med valnødder, granatæbler og krydret tomat sauce

GRØNT ALTERNATIV

Persisk gryderet med hvide bønner, peberfrugt, gul squash, tomater, aubergine, granatæble og purløg på toppen

TILBEHØR

Dampet ris med forårsløg

Vandmelonsalat med mynte, feta og masser af limesaft

Azukibønner med peberfrugt, hjertesalat, spinat, bredbladet persille og citron

Cherrytomater med syltede rødløg, frisk basilikum og krydret oliedressing

Grøn salat med agurk og radiser

Økologisk surdejsbrød

FREDAG

DAGENS RET

Sennepsmarineret hamburgerryg med flødekartofler

GRØNT ALTERNATIV

Veganske bøffer lavet på linser, soltørrede tomater, kikærter og quinoa

TILBEHØR

Salat med hvedekerner, grøn kål, savoykål, æbler, syltede rødløg, druer og senneps-honningdressing

Romanesco vendt med soltørrede tomater, fetaost og limesaft

Råkostsalat med rosiner og orangesaft

Økologiske baguettes

MØD OS

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål til vores frokostordninger eller brug for yderligere information.

SALG

Stine Marquart

Salg

stma@meyers.dk

+45 2677 3944

Betina Petersen

Salg

bepe@meyers.dk

+45 2677 1253

Magnus Strand

Salgschef

mast@meyers.dk

+45 6043 5897

KUNDESERVICE

+45 3918 6900

frokost@meyers.dk

Mi Jespersen

Kundeservice

Patricia Lonnov Astrup

Kundeservice

Helle Wiendel Jakobsen

Kundeservice

Charlie Thyboe

Chef for kundeservice





MEYERS

Dampfærgevej 10, 1. tv.
2100 København Ø

Tlf: 39 18 69 00
frokost@meyers.dk

