



MEYERS

ALMANAK



ÉN SAMMENHÆNGENDE MADOPLEVELSE

Med Almanak samler vi arbejdspladsen om ét fælles frokostmåltid og det fællesskab, der opstår, når vi spiser det samme – sammen.

Almanak fejrer årets gang med vores evige fokus på sæsonnære råvarer og den vilde natur. Hver dag inviteres dig og kollegaerne til at mødes om en frokost, hvor vores fælles livretter er kærligt opdateret med årstidens allerbedste råvarer og med et ufravigeligt fokus på velsmag og sundhed.

Variation er kernen i den gode frokost

Hver dag komplimenterer den varme ret et spændende tilbehør af fyldige salater, grønne urter, syrlige sager, saftig dyppelse, sprøde toppings og nybagt brød. Menuen er baseret på forskellige temaer, så det altid er nye smagsoplevelser, der venter jer.

Delikatesserne varierer hver dag mellem oste, spændende pålæg eller et udvalg af charcuteri, som er oplagt at spise til eller på brød.

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.

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 skattekiste 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 bæredygtig frokost

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 puster liv i den daglige frokost og serverer lune simreretter med toppings, nybagt brød, knasende grønt og aromatiske urter.

ONSDAG

DAGENS RET

Fiskefrikadeller med citron og dild, ristede kartofler, urter og remoulade

GRØNT ALTERNATIV

Falafler af kikærter, kommen og koriander med squash og persille

TILBEHØR

Pastrami serveret med grove senneps-pickles

Æggesalat med drueagurk, karry og masser af urter

Sprød glaskål, gulerødder, radiser og sort sesam

Grillede rødder med flækærter, persillesalsa, fennikel frø og anis

Økologisk surdejsbrød og rugbrød

MANDAG

DAGENS RET

Brændende kærlighed med kartoffelmos

GRØNT ALTERNATIV

Vegansk brændende kærlighed med røget selleri og bløde løg

TILBEHØR

Stegt pastinak med hasselnøddeolie, persille og eddike

Sprød spidskål, frisk grønkål, fricee og asparges med grov sennepsdressing

Syltede rødbeder

Emmerbrød og rugbrød

Syltede gulerødder med estragoncreme

Kyllingesalat med svampe og syltede løg

TORSdag

DAGENS RET

Kødboller af lam og okse

GRØNT ALTERNATIV

Veggiebolognese på linser, oliven og tomat

TILBEHØR

Stegte søde kartofler vendt med chilisovs

Stegt rosenkål, spinat og feta med citron, oregano og olivenolie

Sprød spidskål med snittet rødløg, persille og mynte, granatæble

Mini mozzarella med haricots verts og merian

Kalverilette med fennikelfrø og syltet fennikel

Pitabrød, hvedebrød og rugbrød

TIRSDAG

DAGENS RET

Langtidstegt oksetykkam i tomat og oliven

GRØNT ALTERNATIV

Persillerødder og pastinak vendt i tangpesto

TILBEHØR

Stegte gnocchi med timian og butternut squash

Stegte squash vendt i pesto med kapers, merian, linser og mandler

Gulerodscrudite, oregano, spinat og røgede mandler.

Baccalau med torsk, kartoffel og kapers

Rullepølse med løg, karse og pickles

Grov foccacia med rosmarin og rugbrød

FREDAG

DAGENS RET

Bagt oksebov med rosmarin og timian

GRØNT ALTERNATIV

Helt grillet blomkål med varme krydderier og oliven

TILBEHØR

Bagte aubergine med hvidløg, timian, kardemomme og sherryeddike

Perlebyg med sultana rosiner, appelsin, røgede mandler, mynte og granatæblekerner

Rødbedecrudite med feta, rosiner, oregano og cashewnød

Syltede grønne asparges med æggecreme.

Varmtrøget laks vendt med kapers, mynte og piment

Madbrød med tomat og rugbrød

MØD OS

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

SALGSTEAM

Stine Marquart
Customer manager

stma@meyers.dk
+45 2677 3944

.....

Betina Petersen
Account manager

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

Oplev en frokost der hylder planteriget og skubber til grænserne for, hvad vegetarisk mad kan være. Med grøntsagerne i centrum, sæsonen som rettesnor og verdens store køkkener som udsyn, serverer vi en frokost, der sender jer mætte, energifyldte og inspirerede tilbage til arbejdsdagen.

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

EN GRØN BEVÆGELSE

Grøntsagerne har altid spillet en central rolle i vores frokostkøkken og på de 15 år, vi har leveret frokostmåltider, er der sket en tydelig bevægelse i retning af en grønnere madkultur i Danmark – for sundhedens, planetens og velsmagens skyld.

Det gælder også for kunderne i vores frokostkøkken, som i stigende grad efterspørger én eller flere grønne dage om ugen.

Med Den grønne træder vi et skridt længere ind i det grønne landskab og flytter grænserne for, hvordan et vegetarisk måltid kan se ud.

Vi trækker flittigt på de projekter, der allerede foregår i vores gastronomiske værksteder. Her dyrker vi forskellige forædlingsmetoder som fermentering, tørring, røgning, syltning mm., som alle giver dybde og ekstra smag i det grønne køkken. Derudover arbejder vi med tempeh og bælgfrugter, der er gode, grønne proteinkilder, som giver mæthed til de vegetariske måltider.

Alt sammen for at tilbyde en vegetarisk frokost, der giver den fylde, velsmag, mæthed og tilfredshed, som mange af os er vant til at forbinde med råvarer fra dyreriget.

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 kokebog 'Meyers Grøn Mad'. Alle disse erfaringer kombinerer vi med ny udvikling i vores grønne værksted i Nordhavn.

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 en 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

I Nordhavn, hvor vi holder til, disponerer vi over betydelig kapacitet og kompetence i forskellige forædlingsmetoder som fermentering, tørring, røgning, syltning mm., som alle giver dybde og ekstra smag i det grønne køkken.

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.

Vi tildeler grøntsagerne den absolutte hovedrolle og giver muligheden for at tilvælge den grønne frokost 1-5 dage om ugen.



DEN GRØNNE FROKOSTMENU

Et grønt måltid skal have sin egen identitet og lægger op til flere retter, spreads, dressinger, brød og toppings, der supplerer hinanden. Hver dag tegner der sig et tydeligt smagsmæssigt tema – inspireret af et bestemt verdenskøkken, som i eksemplet nedenfor. Vores frokost er bygget op om to retter, der består af fem forskellige dele, som tilsammen giver en fuldendt smagsoplevelse. Derudover består frokosten af små anretninger, der er oplagte at spise på eller med brød.

MENUEKSEMPEL

DEN ENE

Typisk en sammenkogt ret af sæsonens grøntsager sammen med mættende proteiner i en krydret sauce. Ved siden af serveres fire slags tilbehør som fyldige salater, toppings, saucer, korn eller bælgfrugter.

- Cremet korma-karry med butternutsquash, porrer, rodfrugter og kikærter
- Topping: koriander, spinat, chili, mynte-raita og blommechutney
- Brune ris med ærter, kardemomme og sennepsfrø
- Ristet kokos og sprødristede løg

DEN ANDEN

Helstegte grøntsager eller grønne proteinkilder som falafler, samosa eller rødbededeller. Ved siden af fire slags tilbehør som fyldige salater, toppings, saucer, korn eller bælgfrugter.

- Bagt blomkål med tandoori og yoghurt
- Krydderurtesalat
- Marineret kål med gurkemeje og karry
- Tørrede frugter: rosiner, dadler og abrikos
- Sprødristede mungbønner

DESUDEN

Smørbare spreads, postejer, skiveskårede delikatesser og grønt pålæg, som er oplagt at servere med brød.

- Creme af selleri, cashew og bukkehorn
- Aloo tikki (kartoffelkager med ærter og kikærtemel)
- Bagte gulerødder og crudité med cremet kokos

BRØD, OST, KAGE OG SHOTS

Tre slags 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.

- Rugbrød, hvedebrød og naanbrød med nigellafrø
- Shots: æble - senna - ingefær
- Udvalgte nordiske og europæiske oste
- Kokosmakron med mørk chokolade

MØD OS

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

SALGSTEAM

Stine Marquart
Customer manager

stma@meyers.dk
+45 2677 3944

.....

Betina Petersen
Account manager

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

Dampfærgevej 10, 1. tv.
2100 København Ø

Tlf: 39 18 69 00
frokost@meyers.dk





MEYERS

DET VELKENDTE



VELKENDTE HVERDAGSRETTER DER HOLDER I LÆNGDEN

Med Det velkendte samler vi arbejdspladsen om ét fælles frokostmåltid og det fællesskab, der opstår, når vi spiser det samme – sammen.

Her serverer vi klassikere fra de nordiske breddegrader og livretter fra det store verdenskøkken. Det er gedigne hverdagsretter og variation og dufte fra hele verden, der er i gryderne. Vores kokkestab tæller nationaliteter fra hele kloden og derfor bærer den daglige frokostmenu ofte præg af dufte, smagsnuancer og tilberedningsmetoder fra kokkenes hjemegn.

Variationen er kernen i den gode frokost

Med Det velkendte ønsker vi at skabe et køkken fuld af tillid og velsmag, der den ene dag byder på boller i karry med hvide ris til – og dagen efter saftig persisk kylling i krydret tomatsovs. Hver dag er der friskbagt surdejsbrød, rugbrød og pålæg samt en salatbar hvor man vælger lige det, man har lyst til.

Altid velsmagende og uden dikkedarer – det velkendte og trygge til frokosten hver dag.

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.

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 verdenskokken; 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, grønkål 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

TORSDAG

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 tomatsauce

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, grønkål, 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.

SALGSTEAM

Stine Marquart
Customer manager

stma@meyers.dk
+45 2677 3944

.....

Betina Petersen
Account manager

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

Dampfærgevej 10, 1. tv.
2100 København Ø

Tlf: 39 18 69 00
frokost@meyers.dk

