

ALMANAK



MEYERS

LOKALT & SÆSONBASERET

Almanak er vores idé om et levende hverdagskøkken, der har rødder i den nordiske muld. En frokost, der smager af naturen omkring os serveret med fyldige proteiner fra både kød og grønt.

SMÆK PÅ SMAGEN

Der ligger et stort potentiale i at hæve blikket fra historiens kokebøger. Vi arbejder bevidst med grundsmage, konsistenser, farver, aromaer m.m., så måltidet får både friskhed, tyngde og variation.

ET SMUGKIG TIL VERDEN

Almanak smager af det sted, vi er, og er en hyldest til de bedste råvarer fra det lokale spisekammer. Men inspirationen fra hele verden er afgørende, når man skal skabe tilstrækkelig variation over længere tid. Derfor krydser vi grænser med nogle af verdens store køkkener, der giver fantastiske idéer til et levende køkken fuld af smag.

EN SAMMENHÆNGENDE MADOPLEVELSE

Et velkomponeret måltid harmonerer i grundsmagen, konsistenser, aromaer og udseende. Samtidig kan inspiration fra en særlig madkultur skabe en sammenhæng mellem de forskellige retter.

En mørk simreret med aner fra Italien får friskhed fra grønne urter og både modspil og medspil fra de blandede salater og kolde anretninger.

SÆSONEN SOM LEDETRÅD

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

”

Vi ønsker, at maden skal samle jer, åbne jeres horisonter og være samtaleemne på kontorgangene allerede inden, den er serveret.

ET LEVENDE HVERDAGSKØKKEN

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 frokostoplevelse, hvor smag, sundhed og ansvarlighed løftes hele vejen fra jord til bord.

Vi er glade for de allerførste ramsløg i maj og sensommerens havtorn i september, og er ikke bange for at servere dem på toppen af en rygende varm indisk linsedaal eller som en relish til klassiske bolleter 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.







DET KAN I ALTID REGNE MED

LANDETEMA

To gange om måneden hæver vi blikket og omfavner det store verdenskøkken og krydser grænser med de etniske madtraditioner. Her udfordrer vi dagens frokost og sammensætter en menu med udgangspunkt i et landetema, der vil gennemsyre dagens frokost og som viser et tydeligt billede af, hvor henne i verdenen vi befinder os. Det betyder også, at du på dagen ikke er garanteret rugbrød og pålæg, men vi lover både smæk på smagen og oplevelsen. Landetemaet vil altid være markeret på dagens menu.

MÅNEDENS RÅVARE

Hver måned sætter vi fokus på en bestemt råvare i sæson. Det kan være sprøde, danske æbler fra Lilleø i september eller søde, solmodne jordbær i juli. Her vil vi løbende komme med små overraskelser, der sætter fokus på den udvalgte råvare og én dag om måneden kreeres en menu hvor råvaren er i fokus på dagens frokost.

KØKKENCHEF FOR EN DAG

Hver anden måned inviterer vi en god kollega eller samarbejdspart-

ner i køkkenet til at kreere dagens frokost. På den måde kan I komme tættere på de mennesker, der hver dag muliggør, at vi kan servere et velsmagende måltid af nøje udvalgte råvarer.

GASTRONOMISKE MÆRKEDAGE

I løbet af året fejrer vi de gastronomiske mærkedage såsom verdens vegetardag, årets kagedag og meget mere, som også vil præge dagens menu.

BLIV OVERRASKET I NY OG NÆ

Udvalgte dage om året udfordrer vi dagens frokost og overrasker med brunch til frokost, laver en festival-inspireret frokost med vores flæskestegssandwich eller dækker op til det kolde tag-selv-bord til frokost.

SAGEN ER FISK

De kølige vande omkring vores breddegrader rummer nogle af verdens bedste spisefisk og skaldyr. Derudover er fisk både en velsmagende, sund og klimavenlig råvare. Derfor finder I fisk som en del af de kolde anretninger på menuen en eller flere gange om ugen og som varm ret ca. hver tredje uge.

En uge med

ALMANAK

Her kan du se et typisk eksempel på, hvordan en uge med Almanak kan se ud. Vi inddrager inspiration fra hele verden og laver løbende landetema dage

Mandag

Dagens varme ret

Boller i karry af kalv og flæsk

Vegetarisk: Vegetariske boller i karry på flækærter, gule beder og gulerødder

Hertil ris, ristede kokosflager og æblechutney

Salater

Bagt aubergine, bagte rødløg, nakskov brunært, bagte tomater, kapers og oregano

Råkost af gulerødder, æbler, tranebær, solsikkekerner og grønkål

Delikatesser

Rosastegt okse med estragoncreme og syltede svampe

Stegte sild med creme fraiche rørt med sort peber, løg, dild og kapers

Brød

Økologisk rugbrød

Gulerodsbrød

Tirsdag



Dagens varme ret

Ragu bianco med kylling, svampe, løg, pastinak og jordskokker

Vegetarisk: Svampe ragu bianco med løg, pastinak og jordskokker

Hertil økologisk pasta, gremolata og persillepesto på solsikkekerner

Salater

Orzopasta, hvide bønner, græskar, salvie og piment d espelette

Glaskål og majroer med pære, røde og grønne bitre salater

Delikatesser

Fiskesalat med kapers, citron, bagte gule beder, cornichon og dild

Kalveleverpostej med syltede cornichoner, stegte svampe og persille

Brød

Økologisk rugbrød

Focacciabrød med salvie

Onsdag

Dagens varme ret

Gullasch med mørt oksekød, paprika, løg, gulerødder og selleri

Vegetarisk: Gullasch med økologiske kartofler, hvide bønner, paprika, løg, gulerødder og selleri

Hertil økologiske brune ris, persille og økologisk creme fraiche

Salater

Grillet og rå broccoli med belugalinser og jordskokker

Rødbede, radicchio, bulls blood salat, tørrede kirsebær, solsikkekerner og solbærvinaigrette

Delikatesser

Spegepølse af gris, remoulade, syltede agurker og ristede løg

Æggesalat, mayonnaise, bladselleri, drueagurk, grov sennep, karry og skyr

Brød

Økologisk rugbrød

Kartoffel-timianbrød

Shot

Appelsin, gulerod, ingefær

Torsdag

Dagens varme ret

Kyllingeoverlår med rasp, cayennepeber og sennep

Vegetarisk: Blomkålsgratin el diable

Hertil kogt perlebyg med grøntsagsbrunoise, timian-brødkrumme og nordisk chimmichurri

Salater

Lollandske rosiner, bagte gulerødder, mandler, spidskål og persille

Knoldselleri, bladselleri, æbler, bagte løg, kørvel, citron og honningvinagrette

Delikatesser

Balsamicoglaseret gris, dijonnaise, bagte æbler og flæskesvær

Kartoffelmad, løvstikkemayonnaise, syltede løg, sprøde græskarkerner og karse

Brød

Økologisk rugbrød

Surdejsbrød med honning

Torsdagssødt

Drømmekage

Fredag

Dagens varme ret

Stegt nakkefilet af dansk gris marineret med oregano og hvidløg

Vegetarisk: Matr-kødboller og grillede squash

Hertil pasta vendt med grov tomat-sauce, oliven og spinat samt parmesan, persille og citronskal

Salater

Selleri bagt med sherryeddike, grønne linser, løvstikke og friseé-salat

Grønne bønner, spidskål, rucola, julesalat og agurk

Delikatesser

Karrysild med kapers, rødløg og dild

Wienersalat med drueagurk, rødløg og kartoffel

Brød

Økologisk rugbrød

Italiensk landbrød



DEN GRØNNE



MEYERS

EN FROKOST

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.

Når man gerne vil angribe måltidet fra grøntsagssiden er der god inspiration at hente i madkulturer, som har en lang tradition for grøn mad med tryk på krydderierne og grønne umamikilder. Det giver os et stort udvalg af opskrifter og kulinariske værktøjer, der sikrer en varieret og inspirerende frokostoplevelse. Hver dag tegner der sig et tydeligt smagsmæssigt tema i jeres frokost – for eksempel inspiration fra et bestemt verdenskøkken, hvor I vil opleve, at flere retter, spreads, dressinger, brød og toppings spiller op mod hinanden.

Nyd *Den grønne* alle ugens fem dage eller kombiner den med *Almanak* eller *Det velkendte* ligeså 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 råvarer af højeste kvalitet. Oplev helbagte grøntsager, spændende smørbare spreads og smagstætte, sammenkogte retter i krydrede saucer side om side med fyldige salater, nybagt brød og planterigt pålæg.

Vi er omhyggelige med tilsmagningen og balancen mellem de fem grundsmage, ligesom vi arbejder med langtidsbagning, rygning og syltning, som alle er nyttige greb til at forløse grøntsagernes potentiale og sikre et velsmagende og tilfredsstillende måltid. Proteiner fra bl.a. bælgfrugter, nødder, frø og kerner giver mæthed og fylde i måltidet. 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, der sender jer mætte og energifyldte tilbage til arbejdet.



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 og aromaer, 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 skifte 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 og syltning, 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.

En uge med

DEN GRØNNE

Her kan du se et typisk eksempel på, hvordan en uge med Den grønne kan se ud.

Mandag

Den ene lune ret

Postej af svampe, æg og kerner
Økologisk kartoffelgratin med fløde
Topping: Rørt sennep og ristede, saltede hasselnødder

Den anden lune ret

Bagt butternutsquash
Nordisk pesto på solsikkekerner

Desuden – det kolde

Rødbede- og grapecarpaccio med peberrod og citronmelisse
Rørt salat af bagte og røgede jord-skokker, æble, dild og kapers

Salater

Bagte gulerødder, spinat, sorte linser, vesterhavssost og valnøddepesto
Råkost af rødkål, selleri, æbler og solbær

Brød

Økologisk rugbrød
Økologisk valnøddebrød

Tirsdag

Den ene lune ret

Gulerodsbygotto med grillet grønt, flager af parmesan og masser af urter
Langtidsbagte selleri med porre braiseret i grøntsagsfond og hvidvin
Topping: Fine ærter og citronskal

Den anden lune ret

Syltet blegselleri med fennikelfrø

Desuden – det kolde

Rygeostcreme, radiser, purløg og rugbrødsgrumble
Kartoffelmad med vegansk avocado-mayo
Hjemmelavet ristede løg

Salater

Lollandske rosiner, syltede rødløg, bagte pastinakker og dild
Fennikel, vindruer og kørvel med yoghurt dressing

Brød

Økologisk rugbrød
Økologisk fransk landbrød

Onsdag

Den ene lune ret

Gigantes plaki – græsk bønnegryde med soltørrede tomater og hvidløg
Stegte kartofler med rosmarin og olivenolie
Topping: Feta, persille og oregano

Den anden lune ret

Grillede squash
Græsk yoghurt med hvidløg, dild, persille og olivenolie
Spicy og sprøde krydrede kikærter

Desuden – det kolde

Græsk salat med vandmelon, feta, mynte, tomater og tørrede sorte oliven
Skordalia – dip af kartofler, hvidløg og mandler

Salater

Orzosalat med grillede peberfrugter, soltørrede tomater og grønne oliven
Grønne blade med krydret og bagte blomkål, bagte løg, agurker og valnødder

Brød

Økologisk rugbrød
Økologisk pan gallego

Dagens shot

Æble, ingefær og citron

Torsdag

Den ene lune ret

Bagt aubergine og tofu med peanut-hoisinsauce

Økologisk jasminris dampet med limeblade og kokos

Syltede gulerødder og kinaradiser

Topping: Skåret koriander, forårsløg og chili

Den anden lune ret

Grillet broccoli marineret med citrongræs

Sweet chilisauce med ananas

Desuden – det kolde

Grillede portobellosvampe med miso-ahorn tahinsauce, urtesalat og limeskal

Jackfruitsalat med peanuts, gulerødder, agurker og friterede hvidløg

Ristede og saltede cashewnødder

Salater

Edamamebønner, grønne bønner, sukkerærter, agurker, grøn peberfrugt, ingefær og sesam

Mango- og avocadosalat med cherry-tomater

Brød

Økologisk rugbrød

Økologisk brød med soltørrede tomater

Torsdagssødt

Brunet smør og misoblondie med hvid chokolade og valnødder

Fredag

Den ene lune ret

Tærte med sorte bønner, svampe, karamelliserede løg, rødbeder og feta

Knuste kartofler med urter og smør

Gremolata med citronskal. Søde majs og jalapeños

Topping: Forårsløg

Den anden lune ret

Søde kartoffelbåde

Hot honey ranch

Desuden – det kolde

Saltede agurker med koriander-lime-creme

Southwest bønnedip toppet med avocado, sorte oliven og peberfrugt serveret med majschips

Røget paprika pekannødder

Salater

Cobb-salat af hjertesalat, cherry-tomater, rødløg, agurker, kidneybønner, kogte æg og cremet blue cheese-dressing

Coleslaw af hvidkål og gulerødder med sød sennepsvinaigrette toppet med persille

Brød

Økologisk rugbrød

Økologisk hørfrøbrød



DET VELKENDTE



MEYERS

VELKENDTE HVERDAGSRETTER

der holder i længden

Det velkendte er vores bud på en frokostoplevelse, der har rod i det klassiske danske køkken, side om side med elskede favoritter fra hele verden. Maden er som du kender den, og tilbehøret klassisk og hjemmelavet. Med Det velkendte får I en alsidig frokostoplevelse, hvor madglæden begejstrer dag efter dag.

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 velkendte præsenterer vi de favoritter, som de er kendt og elsket af os alle sammen. Uanset om vi serverer en fransk quiche lorraine med bacon og kartoffel eller sætter en simrende butter chicken med lune naanbrød og saftige basmatiris på menuen, er I garanteret at alt er hjemmelavet fra top til bund.









”

Det velkendte er ganske enkelt
en hyldest til de allerbedste
livretter kloden rundt...

VARIATION OG GRØNNE VALGMULIGHEDER

Udover den varme ret, der også kommer i en planterig version, serverer vi også altid et udvalg af klassisk pålæg og delikatesser, som kan spises med vores hjemmebagte rug- eller hvedebrød samt sprøde salater lavet af sæsonens allerbedste råvarer. På den måde tilgodeses alle 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 velsmag, ansvarlighed, variation og sæsonerne som pejlemærke. For hvorfor ikke spise verdens bedste livretter til frokost?

En uge med DET VELKENDTE

Her kan du se et typisk eksempel på, hvordan en uge med Det velkendte kan se ud.

Mandag

Varm ret

Paprikagryde med svinekød, cocktail-pølser, løg, peberfrugter og champignoner

Vegetarisk: Paprikagryde med Meyers kidneybønner, skovsvampe, løg, peberfrugter og champignoner

Hakket persille og langkornede ris

Det kolde

Oksefrikadeller med tzatziki og syltet fennikel

Kyllingebryst med soltørrede tomater, persillecreme og bagte peberfrugter

Salater

Bagt knoldselleri med radicchio, ærter, edamamebønner, rødløg og mynte

Spidskål, blomkål, persille og pærer vendt med hytteost og citron

Sprød salat med radiser og bønnespirer. Toppet med china-rose-spirer

Brød

Økologisk rugbrød

Økologisk valnøddbrød

Tirsdag

Varm ret

Kylling danoise med stegte kyllinge-overlår, agurkesalat, skysauce og rabarberkompot

Vegetarisk: Meyers belugalinser med stegte beder, karamelliserede rødløg og palmekål. Hertil kørvelpesto

Stegte nye kartofler

Det kolde

Oksepastrami med pickles, peberrod og soltørrede tomater

Chorizopølse med grøn pesto og syltede rødløg

Salater

Stegt kålrabi vendt i grov senneps-vinaigrette med grønkål, æbler, rødløg, persille og dadler. Toppet med ristede valnødder

Perlebyg med haricot verts, rød spidskål, radicchio, gule peberfrugter, persille og citron

Iceberg og romainesalat med agurker og syltede skalotteløg

Brød

Økologisk rugbrød

Økologisk fransk landbrød

Onsdag

Varm ret

Oksekødboller i krydret tomat sauce

Vegetarisk: Veggieboller i krydret tomat sauce

Spaghetti vendt i olivenolie, Grana Padano og basilikum

Det kolde

Kalkunbryst med hummus og agurker

Roastbeef med aioli og syltede perleløg

Salater

Bagte gulerødder med crisp salat, frisee og ristede solsikkekerner. Hertil cremet avocado- og urtedressing

Bønnesalat af Meyers hvide bønner, cherrytomater, kapers, persille, rosmarin og citron

Rucola med citronskal, sort peber og ekstra jomfruolivenolie

Brød

Økologisk rugbrød

Økologisk Pan Gallego - spansk-inspireret brød med græskarkerner

Torsdag

Varm ret

Kyllingetagine med aubergine, løg, gulerødder, abrikoser og grønne oliven

Vegetarisk: Tagine med kikærter, søde kartofler, auberginer, løg, gulerødder, abrikoser og grønne oliven

Couscous med squash, rødløg, peberfrugter, persille, citron samt ristede mandler og koriander

Det kolde

Paté af svin med syltede hvidløg og cornichoner

Kartofler vendt med karrycreme og bagte tomater

Salater

Stegte persillerødder, bagte rødløg og bagte cherrytomater med hjertesalat, rucola, basilikum og sorte oliven

Meyers anicalinser med revet knold-selleri, squash, cherrytomater, grøn chili, mynte og forårsløg

Feldsalat og rød spidskål med agurk

Brød

Økologisk rugbrød

Økologisk brød med soltørrede tomater

Torsdagssødt

Brunet smør og misoblonde med hvid chokolade og valnødder

Fredag

Varm ret

Biksemad af svinekød med kartofler og løg vendt med HP-sauce, ketchup og Worcestershire-sauce

Vegetarisk: Biksemad af knoldselleri, pastinakker, kartofler og løg vendt med HP-sauce, ketchup og Worcestershire-sauce

Syltede rødbeder og bearnaise creme

Det kolde

Hønsesalat med bacon, svampe, asparges

Øksespegepølse med remoulade og ristede løg

Salater

Bagte rødbeder med sprød salat, blodappelsiner og ristede græskar-kerner. Hertil æbleeddike-vinaigrette

Hvid quinoa med grøn kål, radiser, grønne asparges, forårsløg og persille

Råkost af spidskål og gulerødder med appelsinsaft og kørvel. Toppet med granatæblekerner

Brød

Økologisk rugbrød

Økologisk hørfrøbrød



DET VELKENDTE



MEYERS

VELKENDTE HVERDAGSRETTER

der holder i længden

Det velkendte er vores bud på en frokostoplevelse, der har rod i det klassiske danske køkken, side om side med elskede favoritter fra hele verden. Maden er som du kender den, og tilbehøret klassisk og hjemmelavet. Med Det velkendte får I en alsidig frokostoplevelse, hvor madglæden begejstrer dag efter dag.

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 velkendte præsenterer vi de favoritter, som de er kendt og elsket af os alle sammen. Uanset om vi serverer en fransk quiche lorraine med bacon og kartoffel eller sætter en simrende butter chicken med lune naanbrød og saftige basmatiris på menuen, er I garanteret at alt er hjemmelavet fra top til bund.









”

Det velkendte er ganske enkelt
en hyldest til de allerbedste
livretter kloden rundt...

VARIATION OG GRØNNE VALGMULIGHEDER

Udover den varme ret, der også kommer i en planterig version, serverer vi også altid et udvalg af klassisk pålæg og delikatesser, som kan spises med vores hjemmebagte rug- eller hvedebrød samt sprøde salater lavet af sæsonens allerbedste råvarer. På den måde tilgodeses alle 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 velsmag, ansvarlighed, variation og sæsonerne som pejlemærke. For hvorfor ikke spise verdens bedste livretter til frokost?

En uge med DET VELKENDTE

Her kan du se et typisk eksempel på, hvordan en uge med Det velkendte kan se ud.

Mandag

Varm ret

Paprikagryde med svinekød, cocktail-pølser, løg, peberfrugter og champignoner

Vegetarisk: Paprikagryde med Meyers kidneybønner, skovsvampe, løg, peberfrugter og champignoner

Hakket persille og langkornede ris

Det kolde

Oksefrikadeller med tzatziki og syltet fennikel

Kyllingebryst med soltørrede tomater, persillecreme og bagte peberfrugter

Salater

Bagt knoldselleri med radicchio, ærter, edamamebønner, rødløg og mynte

Spidskål, blomkål, persille og pærer vendt med hytteost og citron

Sprød salat med radiser og bønnespirer. Toppet med china-rose-spirer

Brød

Økologisk rugbrød

Økologisk valnøddbrød

Tirsdag

Varm ret

Kylling danoise med stegte kyllinge-overlår, agurkesalat, skysauce og rabarberkompot

Vegetarisk: Meyers belugalinser med stegte beder, karamelliserede rødløg og palmekål. Hertil kørvelpesto

Stegte nye kartofler

Det kolde

Oksepastrami med pickles, peberrod og soltørrede tomater

Chorizopølse med grøn pesto og syltede rødløg

Salater

Stegt kålrabi vendt i grov senneps-vinaigrette med grønkål, æbler, rødløg, persille og dadler. Toppet med ristede valnødder

Perlebyg med haricot verts, rød spidskål, radicchio, gule peberfrugter, persille og citron

Iceberg og romainesalat med agurker og syltede skalotteløg

Brød

Økologisk rugbrød

Økologisk fransk landbrød

Onsdag

Varm ret

Oksekødboller i krydret tomat sauce

Vegetarisk: Veggieboller i krydret tomat sauce

Spaghetti vendt i olivenolie, Grana Padano og basilikum

Det kolde

Kalkunbryst med hummus og agurker

Roastbeef med aioli og syltede perleløg

Salater

Bagte gulerødder med crisp salat, frisee og ristede solsikkekerner. Hertil cremet avocado- og urtedressing

Bønnesalat af Meyers hvide bønner, cherrytomater, kapers, persille, rosmarin og citron

Rucola med citronskal, sort peber og ekstra jomfruolivenolie

Brød

Økologisk rugbrød

Økologisk Pan Gallego - spansk-inspireret brød med græskarkerner

Torsdag

Varm ret

Kyllingetagine med aubergine, løg, gulerødder, abrikoser og grønne oliven

Vegetarisk: Tagine med kikærter, søde kartofler, auberginer, løg, gulerødder, abrikoser og grønne oliven

Couscous med squash, rødløg, peberfrugter, persille, citron samt ristede mandler og koriander

Det kolde

Paté af svin med syltede hvidløg og cornichoner

Kartofler vendt med karrycreme og bagte tomater

Salater

Stegte persillerødder, bagte rødløg og bagte cherrytomater med hjertesalat, rucola, basilikum og sorte oliven

Meyers anicalinser med revet knold-selleri, squash, cherrytomater, grøn chili, mynte og forårsløg

Feldsalat og rød spidskål med agurk

Brød

Økologisk rugbrød

Økologisk brød med soltørrede tomater

Torsdagssødt

Brunet smør og misoblonde med hvid chokolade og valnødder

Fredag

Varm ret

Biksemad af svinekød med kartofler og løg vendt med HP-sauce, ketchup og Worcestershire-sauce

Vegetarisk: Biksemad af knoldselleri, pastinakker, kartofler og løg vendt med HP-sauce, ketchup og Worcestershire-sauce

Syltede rødbeder og bearnaise creme

Det kolde

Hønsesalat med bacon, svampe, asparges

Øksespegepølse med remoulade og ristede løg

Salater

Bagte rødbeder med sprød salat, blodappelsiner og ristede græskar-kerner. Hertil æbleeddike-vinaigrette

Hvid quinoa med grøn kål, radiser, grønne asparges, forårsløg og persille

Råkost af spidskål og gulerødder med appelsinsaft og kørvel. Toppet med granatæblekerner

Brød

Økologisk rugbrød

Økologisk hørfrøbrød





EN BID

GRØNNERE

MEYERS

På en fælles vej mod

GRØNNERE MADVANER

Vi ser det som vores allervigtigste opgave at være med til at forme måden vi spiser på. Hvis vi lykkes med at skubbe vores fælles madvaner i en lidt grønnere retning, kan det blive en del af løsningen på en af vor tids største udfordringer.

Vi tror på, at velsmag, håndværk, kvalitet og opfindsomhed er drivkræfterne for forandringen. En bid grønnere er til jer, der er blevet lune på det grønne køkken, men også sætter pris på de klassiske livretter. Til jer, der er vegetarer på deltid eller til jer, der skal tilgodese mange forskellige madvaner på kontoret.









Det er kærlig mad med de retter, vi alle sammen er glade for at spise, tilberedt med en smule mindre kød, en smule mere grønt og propfuld af grønne urter, korn, bær og fuldkorn. Hver dag vil det være muligt at sammensætte et komplet grønt frokostmåltid, men de enkelte retter kan også fint sammensættes med kødet som supplement.

Som altid bruger vi gode, lokale, danske råvarer som udgangspunkt, men med et globalt udsyn, og vi er ikke bange for at sætte kål, kartofler og korn i selskab med sumak, sesam og safran.

Glæd jer til en frokostoplevelse, der hylder planternes kulinariske rigdom og deres store potentiale på midten af tallerkenen, og hvor kødet i højere grad spiller med som tilbehør.

En uge med

EN BID GRØNNERE

Her kan du se et typisk eksempel på, hvordan en uge med En bid grønne kan se ud.

Mandag

Varme retter

Chana masala med braiseret lammekød og oksekød
Økologiske brune basmatiris
Mangochutney

Ristede kartofler med sølvbeder vendt i masalaolie
Ristede cashewnødder i Vadouvan-karry
Kokos-chili chutney

Kolde retter

Bagte punjab-rødbeder med persille, toppet med æble-glaskål salat
Krydret mungbønne dip toppet med linser og urter

Salater

Blandet spiresalat, gulerødder, mynte og ingefær
Rød spidskål, papaya, lime, chili, koriander, agurk og peanuts

Brød

Økologisk rugbrød
Italiensk landbrød

Tirsdag

Varme retter

Bygotto med kalkun, bagt græskar, grøntsager, ristede solsikkekerner og syltet græskar
Parmesan og urter

Grillet fennikel og tomater
Nordisk aioli med ramsløgkapers
Rugbrødscrumble

Kolde retter

Saltet agurker med thousand island-dressing, dild og aspargesnitter
Avocado- ærtesmash, ristede hasselnødder, syltede tomater og karse

Salater

Cremet kartofler salat med radiser, masser af urter, og sennep
Råkost af gulerødder med appelsin og græskarkerner

Brød

Økologisk rugbrød
Hvedebrød med rugflager

Onsdag

Varme retter

Kyllingelår med rødbede-BBQ
Økologisk bagekartoffel med røget paprika
Creme fraiche med purløg jalapeno

Majskolber med cajunspice
Syltede rødløg
Chili cheddarost

Kolde retter

Grillede cherrytomater, røde kidney bønne-smash og friske urter
Sprøde tortilla med tomatpulver, oregano og eddike

Salater

Makaronisalat, peberfrugt, bladselleri, ærter og haricot vert med parmesandressing
Grillet majs, jalapeno, rødløg, koriander, tomat og agurk

Brød

Økologisk rugbrød
Majsbrød

Shot

Hindbær, rødbede og chili

Torsdag	Fredag
Varme retter Grisekæber braiseret i øl og æblejuice Kartoffelmos Syltede asier Brændte gulerødder med timian og hvidløg Solbær sauce Yoghurt dressing med blomkål, dild og hvidløg Kolde retter Brændte løg, pastinakpure, syltet zittauerløg og karse Æggekage med kartofler, jordskokker, tomat og purløg Salater Bagt knoldselleri, gotland linser, tranebær, vindruer, grønkål og nordisk dressing med enebær Spidskål, fersken, gedeost, valnødder og merian Brød Økologisk rugbrød Kernemælksbrød Kage Krydderkage	Varme retter Moussaka af oksekød, aubergine og kartofler Agurker med dild og citron Grillet squash med rosmarin grillet sorte oliven og citronskål Ladolemono - græsk citronsaucelavet på koldpresset olivenolie Chili sauce med brændte løg Kolde retter Pisket fetaost toppet med marineret kikærter og blomkål Klassisk hummus toppet med grillede peberfrugt Salater Perle cous cous, agurk, tomat, rødløg, persille, salatost med olivenolie Baby spinat, rucola, brøndkarse, sol tørret tomater og pinjekerner Brød Økologisk rugbrød Hørfrøbrød

