

MEYERS
FROKOST
KØKKEN

LIV- RETTET





NYHED: ÉN SAMMENHÆNGENDE MADOPLEVELSE

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

Livretter fejrer de gode gedigne livretter, som er elsket og spist af os alle sammen. Hver dag inviterer vi dig og kollegerne til at mødes om en frokost, hvor velkendte retter er kærligt opdateret med årstidens allerbedste råvarer og 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 fem 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.

Vores stærke team af dedikerede kokke står bag vores nye frokost-koncept. Med en evig nysgerrighed på madens betydning for dig og for fællesskabet, præsenterer vi hver uge nye måltidsoplevelser, der vækker jeres sanser, inspirerer jeres madvaner og gør frokosten til mere end en påfyldning af energi. Vi vil, at maden skal samle jer, åbne jeres horisonter og helst være samtalemateriale på kontorgangene allerede inden, den er serveret.

TANKERNE BAG

Med Livretter lancerer vi et nyt medlem af vores frokostfamilie. En nyhed, der er skabt på de samme grundlæggende holdninger og principper, som vi altid har i vores frokostkøkken.

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 skatkiste 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 livretter og smugkig til verden

Livretter smager af det sted, vi er, og er en hyldest til de bedste råvarer fra det lokale

spisekammer. Vi fejrer de nordiske livretter, og omfavner de fremmede køkkener; krydser grænser med de etniske madtraditioner, men sætter også gerne mormorklassikere og velkendte favoritter på menuen.

En bæredygtig frokost

Vi mener, at en god frokost tager hensyn til klodens sundhedstilstand og også gavner vores egen. Derfor består Livretter af de retter, som vi alle sammen er glade for at spise, tilberedt med en lille smule mindre kød, en lille smule mere grønt og propfuld af grønne urter, korn, bær og fuldkorn. Vi vælger oftest kød af den lysere slags, det vil sige mere kylling, fisk og svinekød.

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



EN UGE MED LIVRETTER

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

Vi puster liv i velkendte livretter og serverer lune simreretter med toppings, nybagt brød, knasende grønt og aromatiske urter.

ONSDAG

Frikasse med sprængt kylling, forårsgrønt og ramsløg

- Gratineret porre med timian (sennep, ost, rasp, timian)
- Kogte hvede kerner med asparges, persille og grov sennep
- Bladselleri, gråærter, spinat, løvstikke og crudite af persillerod.
- Revet peberrod, persille og citronskal (Gremolata agtig)
- Purpur hvede brød og rugbrød
- Rødbedetatar
- Grov pate med syltede agurker og grov sennep

- Vegansk frikasse med rodfrugter og persille **V L G N**

MANDAG

Brændende kærlighed med kartoffelmos

- Stegt pastinak med hasselnøddolie, persille og eddike
- Sprød spidskål, frisk grønkål, fricee og asparges med grov sennepsdressing
- Syltede rødbeder
- Emmer brød og rugbrød
- Syltede gulerødder med estragoncreme
- Kyllingesalat med svampe og syltede løg

- Vegansk brændende kærlighed med røget selleri og bløde løg **V L G N**

TORS DAG

Kødboller m lam og okse

- 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
- Humus med tahin og creme fraiche med sumac
- Pitabrød, hvedebrød og rugbrød
- Mini mozzarella med haricot vert og merian
- Kalverilette med fennikelfrø og syltet fennikel

- Falafler **V L G N**

TIRSDAG

Langtidstegt oksetykkam i tomat og oliven

- Stegte gnocchi med timian og butternut squash
- Stegte squash vendt i pesto med kapers, merian, linser og mandler
- Gulerodscrudite, oregano, spinat og røgede mandler.
- Salsa verde med kapers og ansjos
- Grove foccacia med rosmarin og rugbrød
- Baccalau med torsk, kartoffel og kapers
- Rullepølse med løg, karse og pickles

- Veganske pastinakfalafler med oliven og tomat **V L G N**

FREDAG

Bagt oksebov med rosmarin og timian

- Bagte aubagine med hvidløg, timian, kardemomme og sherryeddike
- Perlebyg med sultana rosiner, appelsin, røgede mandler, mynte og granatæble kerner
- Rødbede crudite med feta, rosiner, oregano og cashewnød
- Yoghurtcreme med hvidløg, citron og persille
- Madbrød med soltørret tomat og rugbrød
- Syltede grønne asparges med æggecreme.
- Varmt røget laks vendt med kapers, mynte og piment

- Helt grillet blomkål med varme krydderier og oliven **V L G N**

SÅDAN FUNGERER DET: PRIS OG TRANSPORT

PRIS

fra 55 kr. per kuvert per dag (ekskl. moms).
12-20 kuverter: 59 kr.
21-40 kuverter: 57 kr.
+ 41 kuverter: 55 kr.

Dertil kommer transportomkostninger, der afhænger dels af antal kuverter og dels af adgangsforhold på jeres adresse.



**MEYERS
FROKOST
KØKKEN**

KONTAKT

Meyers Frokostkøkken
Kattegatvej 53
2150 Nordhavn

Tlf. 39 18 69 00
frokost@meyers.dk