



VI LØSER MIDDAGEN FOR DEG!

GRATINERT
KJØTTFORM



SPAR
33%

39⁹⁰
ord.pris
59,90/pk

Karbonadedeig
400g, u/salt og vann
(99,75/kg)



SPAR
33%

39⁹⁰
ord.pris 59,90/pk

Torskefilet
2x140g, Lerøy (142,50/kg)



SPAR
24-34%

24⁹⁰
Ord pris 32,90-
37,90/pose

Evergood kaffe
250g, stort utvalg (99,60/kg)



19⁹⁰
pr stk

Cevita mango
Brasil



SPAR
33-41%

49⁹⁰
ord.pris 74,90-
85,00/stk

Pizza Rustica
540g-640g, Tex-Mex/pepperoni,
Dr. Oetker (77,97-92,41 /kg)



SPAR
32%

59⁹⁰
ord.pris 89,00/stk

Gulost
1kg, Synnøve

NYTT BRØDSLAG HVER TORS DAG!



SPAR
37%

**FAST
KNALLKJØP**
25⁰⁰
pr stk

Alpebrød
600g, Jacobs Utvalgte,
butikkstekt, 17% grovt (41,67/kg)

Vi tar forbehold om eventuelle trykkfeil og prisjusteringer. Tilbudene gjelder 20.11.-22.11.



HVERDAGEN ER BEDRE MED MENY

FINN OPPSKRIFTER OG TILBUD
PÅ MENY.NO ELLER I



-APPEN!

VI LØSER **MIDDAGEN** FOR DEG!



3 HELT NYE MIDDAGSLØSNINGER!

Nå lanserer vi en rekke helt nye middagsløsninger som gjør hverdagen både enklere, raskere og bedre.



UKENS MIDDAG NYHET!

PÅ UNDER **20** MINUTTER

Hver uke gir vi deg to middagsalternativer med bare 4 produkter i hver. Det beste av alt: Vi har samlet alt du trenger i én og samme disk.

GRATINERT KJØTTFORM



SPAR
33%

39⁹⁰

ord.pris 59,90/pk



Karbonadedeig
400g, u/salt og vann (99,75/kg)

TORSKEFILET MED PAPRIKASAUS



SPAR
33%

39⁹⁰

ord.pris 59,90/pk



Torskfilet
2x140g, Lerøy (142,50/kg)



Potetmos med løk
19,90 pk
300g, MENY
(66,33/kg)



Tomatsaus med grønnsaker
29,90 pk
500g, MENY
(59,80/kg)



Revet ost
36,90 stk
300g, original
fra Tine (123,00/kg)



Ovnsbakte poteter med timian
29,90 pk
300g, MENY
(99,67/kg)



Ratatouille
24,90 pk
300g, MENY
(83,00/kg)



Kremet paprikasaus
19,90 pose
2dl, MENY
(90,45/kg)

TIPS: Ha litt finhakket chili i pastasausen hvis du ønsker en sterkere rett.



TIPS: Server gjerne fersk focaccia ved siden av denne retten.





NYHET!

HEAT & EAT

MIDDAGER DU BARE VARMER OPP

Raske middager basert på gode råvarer. Spennende smaker fra hele verden. Velg mellom 30 ulike middager!

Det er mye som skal rekkes i løpet av hverdagens timer, men det betyr ikke at man ikke kan spise godt og variert. Derfor har MENY Lauget utviklet Heat&Eat – en serie ferdige middager som du varmer opp hjemme. Alle middagene er laget med de beste råvarene. Dette er retter vi er ekstra stolte av og som man lett blir hekta på, som fersk pizza, gastropubmat, autentiske asiatiske retter og skikkelig norsk middag.



ESPEN LIE
LEDER FOR MENY-LAUGET



PASTA BOLOGNESE MED LINGUINI & PARMESAN



VELG MELLOM 30 ULIKE MIDDAGER



NYHET!

TAKE-AWAY

VARM MAT RETT FRA MENYs KJØKKEN

En hel disk fylt med spennende varmretter. Klare til å nytes på de dagene du har litt dårlig tid.



VI LØSER
MIDDAGEN
FOR DEG!

EMIL MYRVANG
MENY-LAUGET



BANGERS AND MASH

EN GROV PØLSE MED POTETMOS OG
MENYS EGEN LØKSAUS MED ØL



LASAGNE

MENYS EGEN, MED PARMESAN,
OG GREK SALAT



BEEF STROGANOFF

MENYS EGEN, MED HJEMMELAGET
GROV POTETMOS

TILBUD

100-vis av gode tilbud hver uke!



Wienerpølse
1,04kg, Gilde (67,21/kg)

69⁹⁰
ord.pris 89,00/pk

SPAR
21%



Pizza Rustica
540g-640g, Tex-Mex/pepperoni, Dr. Oetker
(77,97-92,41 /kg)

49⁹⁰
ord.pris 74,90-
85,00/stk

SPAR
33-41%



Sørlandsis
2l, vanilje/krokant/pistaj, Hennig-Olsen Is
(18,45/l)

36⁹⁰
ord.pris 41,90-
49,90/boks

SPAR
11-26%



Gulost
1kg, Synnøve

59⁹⁰
ord.pris 89,00/stk

SPAR
32%



Rå eple-/appelsinjuice
1l, kaldpresset, Synnøve

29⁹⁰
+ pant
ord.pris 42,50/fl

SPAR
29%



St Albray
fra ostedisken (299,00/kg)

29⁹⁰
pr hg
ord.pris 39,90/hg

SPAR
25%



Håndlaget pålegg
90g, røkt skinke/kjøtt skinke/spicy kyllingfilet/
sylte (221,11/kg)

19⁹⁰
ord.pris 26,50-
37,90/pk

SPAR
24-47%



Evergood kaffe
250g, stort utvalg (99,60/kg)

24⁹⁰
ord.pris 32,90-
37,90/pose

SPAR
24-34%



Heimifrå syltetøy
360g-390g, appelsin/jordbær/kirsebær, Lerum
(51,03-55,28/kg)

19⁹⁰
ord.pris 32,90-
34,90/gl

SPAR
39-42%



NYTT BRØDSLÅG HVER TORSDAG!



Alpebrød
600g, Jacobs Utvalgte, butikkstekt, 17% grovt
(41,67/kg)

25⁰⁰
pr stk

SPAR
37%

BAKEUKER HOS MENY!



49⁹⁰

ord.pris 79,90/pk

SPAR
37%

4x2kg Hvitemel
8kg, Møllerens (6,24/kg)



16⁹⁰

ord.pris 19,90-
25,50/stk

SPAR
15-33%

Bakesjokolader
100g, Freia (169,00/kg)



19⁹⁰

ord.pris 36,90/stk

SPAR
46%

Sunsilk shampoo og balsam
250ml, Superfruit/Shine bright/
Vitamin explosion (79,60/l)



19⁹⁰

ord.pris 31,90/stk

SPAR
37%

Torky
Edet (19,90/100m)



12⁹⁰

ord.pris 18,90-
24,90/pose

SPAR
33-48%

Semper grøt
120g, pære og mango/eple og fersken/pære og
aprikos (107,50/kg)



**FAST
KNALLKJØP
2 FOR 79⁰⁰**

Bleier, Libero & Pampers
Plukk & miks, fra str 3

-30%

PÅ ALLE
KAKER FRA
KAKEMAKEREN.NO

Bestill på nett før kl. 12.00
og hent i din MENY-butikk
allerede dagen etter!
Tilbudet gjelder ved
henting ila. november.

HEAT&EAT

MIDDAGER DU BARE TRENGER Å VARME OPP

Få 20% på MENYs smakfulle
middager du bare behøver å varme opp
– nå på ekstra kupong.

NYE EKSTRA KUPONGER!

Med Trumf får du som er MENY-
kunde ekstra fordeler når du handler
hos oss, blant annet personlige
tilbudskuponger på varer du kjøper
ofte. Du aktiverer dem ved å logge
inn på MENY.no eller i vår app.

Nå får du i tillegg fire ekstra
kuponger på MENYs smakfulle
middager, Heat&Eat, pizzaer, supper
og desserter.

Alle kupongene er gyldige
t.o.m. 29.11.

MENY Heat&Eat

250-460g.
Tradisjonelle/Asiatiske/Middelhavets/Tex-
Mex favoritter, gjelder alle varianter merket
med Heat&Eat

-20%

på dagens hyllepris



NYHET! Smakfulle middager, bare til å varme!

Gyldig fra 02.11-15.11.2017

AKTIVÉR NÅ

MENY Pizzaer

330g, Spicy Chorizo/Napoli Salami/
Blue cheese/Ham&Cheese

-20%

på dagens hyllepris



NYHET! Smakfulle pizzaer med spennende
ingredienser!

Gyldig fra 02.11-15.11.2017

AKTIVÉR NÅ

MENY Supper

ca 5 dl, Thai kyllingsuppe/Gulrotsuppe/
Kremet fiskesuppe/
Søtpotetsuppe/Biomkålsuppe

-20%

på dagens hyllepris



Spennende supper med fersk og smakfull
topping!

Gyldig fra 02.11-15.11.2017

AKTIVÉR NÅ

MENY Desserter

145g, Karamellpudding/
Creme Catalana/Posjonsfrukt Panna
Cotta/Sjokolade Panna Cotta

-20%

på dagens hyllepris



Smakfulle godsaker fra oss i MENY.
Til dessert eller bare til kos!

Gyldig fra 02.11-15.11.2017

AKTIVÉR NÅ

MINMENY

-et smartere fordelsprogram

MinMENY er vårt fordelsprogram basert på Trumf, der du som er MENY-kunde kan få ekstra fordeler når du handler hos oss. Her er noen eksempler:



Last ned appen
eller gå på **MENY.no**
og logg inn

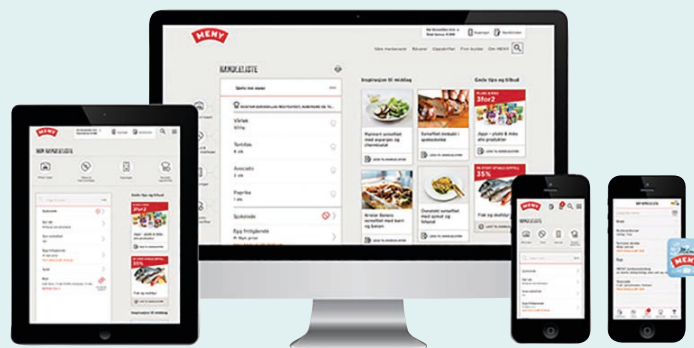


Er du ikke Trumf-medlemmer det enkelt å bli det,
direkte i appen, på **MENY.no**
eller ved å sende **MINMENY** til 2155

HUSK! ALLTID PERSONLIGE TILBUDSKUPONGER!

I MinMENY har du alltid personlige tilbudskuponger basert på det du kjøper ofte. I tillegg gir vi deg ofte ekstra tilbudskuponger som passer til sesongen.

I MinMENY-appen
får du også enkelt
oversikt over
tilbudene våre.



EN SMARTERE HANDLELISTE

Få oversikt over de varene du handler ofte, så blir det lett å lage handleliste. Bruker du MinMENY på flere digitale enheter, synkroniseres handlelisten automatisk, også med de andre i din husstand. Alltid oppdatert handleliste for den som handler!

Fordelene får du ved å logge inn med din Trumf-ID i MinMENY, enten i appen eller på **MENY.no**. Medlemskapet er gratis og helt uforpliktende.

Finn din MENY-butikk, åpningstider, inspirerende oppskrifter og filmer med gode tips og enkle steg-for-steg forklaringer på **MENY.no**

You Tube
'MENY'


@meny_matglede

f
Følg 'MENY' for flere nyttige tips og inspirasjon.



Sjekk at vi leverer til
ditt område!



LA OSS HANDLE FOR DEG

Norges største
utvalg av daglig-
varer på nett
- rett på døren

BESTILL PÅ MENY.NO FØR KL. 12 OG FÅ VARENE SAMME DAG

MENY
Nettbutikk
gjør ukes-
handelen
enklere!



Ikke Trumf-
medlem?
Det er enkelt å bli
det på MENY.no.



Oversikt over ofte kjøpte varer

Når du logger inn med din Trumf-ID får du oversikt over varer du kjøper ofte hos oss. Dette gjør det enklere og raskere for deg å bestille varene dine.



Oversikt over alle tilbud

I nettbutikken får du full oversikt over alle våre gode tilbud, sortert ut fra hva du pleier å handle. Det gjør det enklere å spare penger.



Massevis av middagstips

Våre inspirerende oppskrifter gjør det enklere for deg å handle inn ukens middager. Du vil hele tiden finne nye, fristende oppskrifter basert på sesongens beste råvarer.



Bestill på tvers av nettbrett, pc og mobil

Du kan handle i MENY Nettbutikk fra både PC og mobil, til alle døgnetts tider. Varene vil bli liggende i handlekurven på tvers av dine digitale enhetene.



ALLTID STØRST UTVALG



ALLTID FERSKEST



ALLTID VÅRE BESTE PRISER



ALLTID PUNKTLIG