

## **VELKOMMEN OG VELBEKOMME**

Vi er glade for at byde dig indenfor i Det Gode Køkken, Holstebro Kommune. Et køkken med gamle dyder og friske råvarer. Et køkken med mange forskellige tilbud, som vi håber, du synes om og et køkken, som sætter mad, smag og velvære i højsædet.

Mad fra Det Gode Køkken fremstilles af de bedste råvarer, og vi sørger for at næringsstoffer og vitaminer bevares bedst muligt ved at nedkøle maden hurtigt efter fremstillingen. På den måde kan vi garantere dig velsmagende mad hver dag. Sundheden arbejder vi også med, så hvis du har behov for retter med reduceret fedtindhold, er du velkommen til at kontakte os. Vi garanterer i øvrigt, at det kun er fedt og ikke smag, retterne er fattige på.

Vi ønsker dialog med vores kunder, så du vil modtage postkort fra Det Gode Køkken, hvorpå du kan give ris/ros, komme med ideer til nye retter eller bare skrive en hilsen til os.

På vores hjemmeside, [www.detgodekoekken-holstebro.dk](http://www.detgodekoekken-holstebro.dk) kan du se hvem vi er, og hvad vi tilbyder.

Desuden har du her mulighed for at se menu kataloget og madens ingredienser.

Du kan kontakte os via vores hjemmeside, hvis du ønsker at bestille maden her eller skrive en besked til os.

Vi leverer mad fra Det Gode Køkken 1 gang ugentligt, og du skal være hjemme til at lukke op for vores chauffør. Til gengæld sørger vi for at sætte maden på plads i køleskabet og tjekker, at det har den rette temperatur.

Har du spørgsmål, hører vi meget gerne fra dig. Vores personale kan træffes fra 08.00-12.30 på telefon 96 11 41 50.

### **Venlig hilsen**

Det Gode Køkken



## LETTE RETTER

### **Supper og lignende**

- Nr. 1 Klassisk oksekødssuppe med kød- og melboller
- Nr. 2 Traditionel aspargessuppe med kødboller
- Nr. 3 Let-krydret karrysuppe med kylling og ananas
- Nr. 4 Cremet tomatsuppe med selleri



### **Salat og andet godt**

- Nr. 5 Revet gulerodsråkost med abrikoser og ristede nødder (120 gram)
- Nr. 6 Klassisk grøn salat med agurk, tomat, ærter, majs og creme fraiche dressing (100-140 gram)
- Nr. 7 Pastasalat vendt i grøn pesto og friske grøntsager (120 gram)

## HOVEDRETTER



### **Kalv og okse**

- Nr. 8 Gammeldags oksesteg med kartofler, sukker-glaserede perleløg, skysovs og grønsagssymfoni
- Nr. 9 Helstegte kalvehjerter i flødesovs. Dertil kartofler og efterårsgrønt
- Nr. 10 Klassisk hakkebøf med champignon og løg, kartofler, skysovs og grøntsager
- Nr. 11 Kalvesteg stegt som vildt. Dertil kartofler, vildtsauce og æble-selleri kompot
- Nr. 12 Mør-simret kalvefrikassé med kartofler
- Nr. 13 Traditionel millionbøf med kartoffelmos og grøntsager
- Nr. 14 Braiseret gryderet med rodfrugter og kartofler. Dertil æblerelish med blommer og rødløg
- Nr. 15 Vildtfrikadeller af hakket vildt, hakket oksekød og bacon. Dertil vildsauce med kartofler og rosenkål
- Nr. 16 Jægergryde med champignon og pølsesnitter smagt til med enebær og ribsgele. Dertil rodfrugtkartoffelmos og grøntsager



## **Gris**

- Nr. 17 Paneret stegt flæsk med persillesovs, kartofler og gulerødder
- Nr. 18 Hjemmelavede frikadeller med skysovs, kartofler og klassisk rødkål
- Nr. 19 Forloren and med skysovs, æble-rødbede relish og kartofler
- Nr. 20 Pandestegt karbonade med grønærtstuvning og kartofler
- Nr. 21 Klassiske kødboller i sellerisovs med rustik knoldselleri og kartofler
- Nr. 22 Ovnstegt nakkefilet med persille, dertil kraftsauce kartofler og dampet broccoli
- Nr. 23 Hvidkålsrouletter med kartofler, skysovs og gulerødder
- Nr. 24 Traditionel irsk stuvning med hvidkål, gulerødder og kartofler
- Nr. 25 Paneret nakkekotelet med stegte æbler og løg, mild karrysovs, kogte løse ris og grøntsager



### **Fjerkræ**

- Nr. 26 Paprikakylling med kraftsauce, kartofler og efterårsgrønt
- Nr. 27 Ovnstegt kalkunbryst med urter. Dertil pikantsovs, kartofler og majsblanding
- Nr. 28 Paneret kyllingefilet med paprikasovs, kartofler og broccoli
- Nr. 29 Tarteletter med hønsekød i aspargessovs. Dertil grønsagsjulienne



### **Fisk**

- Nr. 30 Pandestegt fiskefilet med kartofler, reje-aspargessovs og grøntsager
- Nr. 31 Ovnstegt laks med dildsovs. Dertil kartofler og bagte rodfrugter
- Nr. 32 Ovnbagt fisketimbale garneret med bacon, let krydret tomatsovs, kartofler og bøttesymfoni
- Nr. 33 Fyldte fiskeruller med spinat og rød peber. Dertil hollandaisesovs, kartofler og grøntsager



### Kødfrie retter

- Nr. 34 Hjemmelavet grønsagslasagne med rodfrugter og bechamelsauce
- Nr. 35 Falafel med rodfrugtkartoffelmos, paprikasovs og bønnesymfoni
- Nr. 36 Fyldte pandekager med perlebyg, tomat-spinatflødeost og bagte rodfrugter
- Nr. 37 Raspaneret æggekarbonade. Dertil sellerisovs med rustik knoldselleri kartofler og grønt

### Nr. 40 Ugens ret

I denne menu vil der hver uge være mulighed for at bestille ugens ret. Denne ret vil variere fra uge til uge og står derfor ikke her i menu kataloget, men kan ses på bestillingssedlerne.

## Lette efterårs-anretninger

Det Gode Køkken har samlet nogle gode og velsmagende efterårs-anretninger.

Vi har valgt en god hjemmelavet suppe, som er fyldig og nærende. Suppen kan være et godt alternativ, hvis appetitten mangler, eller hvis du har lyst til noget varmt en kold efterårsdag. De kolde anretninger er gode til den lille sult eller som et mindre måltid.

Prisen for efterårs-anretningerne er 27,- kr. pr. kuvert.



### Anretninger

- Nr. 41 Efterårssuppe med grove rodfrugter og persille. Dertil brød
- Nr. 42 Rejecocktail med citron. Dertil dressing og brød
- Nr. 43 Hjemmelavet hønsesalat med bacon, asparges og brød
- Nr. 44 Kold fiskesymfoni med dampet fiskefilet med røget laksemousse og rejer. Dertil dressing og brød

## SAMMENSÆT SELV DIN EGEN MENU

### **Kød, fjerkræ og fisk**

Pris

Nr. 46	Paprika stegt kylling 100 g	32 kr.
Nr. 47	Hjemmelavede små frikadeller 4 stk.	32 kr.
Nr. 48	Hvidkålsrouletter 2 stk.	32 kr.
Nr. 49	Pandestegt fiskefilet 125 g	32 kr.

### **Sovse**

Pris

Nr. 51	Skysauce 1,5 dl	6 kr.
Nr. 52	Mild karrysovs 1,5 dl	6 kr.
Nr. 53	Sellerisovs med rustik knoldselleri 2,5 dl	11 kr.
Nr. 54	Traditionel grønærtstuvning 2,5 dl	11 kr.



**Kartofler m.m**

Pris

Nr. 56	Traditionelle kogte kartofler 150 g	6 kr.
Nr. 57	Klassisk kartoffelmos 200 g beriget med protein-tilskud	6 kr.
Nr. 58	Rodfrugtkartoffelmos 200 g	6 kr.
Nr. 59	Kogte løse ris 150 g	6 kr.

**Grønsager m.m.**

Pris

Nr. 61	Grøntbakke med bl.a. agurk, tomater (ca. 100 g)	16 kr.
Nr. 62	Årstidens frugtbakke (ca. 1000 g)	35 kr.
Nr. 63	Garniture med æbler og løg (75 g)	6 kr.
Nr. 64	Letkogte broccoli og blomkål (75 g)	6 kr.

## DESSERTER OG ANDET SØDT



### Dessert

- Nr. 67      Klassisk risengrød
- Nr. 68      Klassisk hyldebærsuppe med æblestykker
- Nr. 69      Chokoladebudding med flødeskum
- Nr. 70      Hjemmelavet æblegrød med vanilje
- Nr. 71      Hjemmelavet alliancegrød
- Nr. 72      Luftig appelsinfromage med flødeskum
- Nr. 73      Flødedessert med gelé af havtorn
- Nr. 74      Nougatfromage med strejf af appelsin. Dertil syltede pærer
- Nr. 75      Æble-pæresuppe med flødeskum
- Nr. 76      Hjemmesyltede blommer i portvin. Dertil cremesovs
- Nr. 77      Sveskekage
- Nr. 78      Cremet kvarkkage på kiksebund med solbærsovs
- Nr. 79      Kirsebærfromage med hele kirsebær og flødeskum

## SPECIELT TIL SMÅTSPISENDE



### **Ekstra tilbud**

Taber du dig i vægt og har brug for ekstra Energi og Protein, kan vi tilbyde dig, at du kan få kosttilskud med til hovedretten, hvis det vurderes nødvendigt af visitationsenheden.

Du vil få 15 g Høj Proteintilskud til hver hovedret du køber. Når du tilsætter det til din mad eller drikke vil du få 15 g protein ekstra. Det kan tilsættes maden eller det kan kommes i kolde og varme drikke.

Derudover tilbyder vi små energitætte appetitvækker.

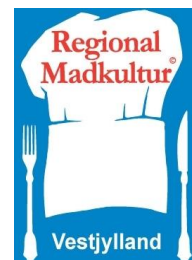


## PROTEINTÆTTE APPETITVÆKKERE

Nr. 80	Hjemmelavet aspargessuppe med kødboller	15 kr.
Nr. 81	Cremet tomatsuppe med selleri	15 kr.
Nr. 82	Kirsebærfroimage med hele kirsebær og flødeskum	15 kr.
Nr. 83	Luftig appelsinfromage med flødeskum	15 kr.
Nr. 84	Protino dessert med rabarber/vanilje	10 kr.
Nr. 85	Protino dessert med æble/kanel	10 kr.



## ANDET GODT FRA KØKKENET



Vi er stolte over, at Det Gode Køkken er medlem af **Foreningen Regional Madkultur Vestjylland**.

Vi er stolte af det område vi kommer fra, og derfor vil vi gerne være med til at bevare områdets madkultur. Det vil komme til udtryk i nogle af vores menuer og valg af råvarer.

Vi vil i løbet af efteråret tilbyde nogle retter og specialiteter, som historisk kan knyttes til vores egn, så når det er muligt, vil vi bruge råvarer fra lokalområdet.

På bestillingssedlen vil du kunne se hvornår vi har de særlige retter, hvad det er og hvad det koster. Retterne vil have **nr. 191** og **nr. 192** på bestillingssedlen.



### Specialiteter og ekstra tilbud

Nr. 86	Hjemmebagt kringle med æbler og marcipan	40 kr.
Nr. 87	Dag- og natsnitte med creme og svesker (2 stk.)	20 kr.
Nr. 88	Gulerodskage med chokoladeovertræk	35 kr.
Nr. 89	Små hjemmebagte franskbrød	12 kr.
Nr. 90	Hjemmebagte småkager 2 slags 400 g	35 kr.
Nr. 91	Frokostbakke bestående af: 2 slags pålæg, 2/2 stk. rugbrød, pålægssalater og pynt	22 kr.
Nr. 92	Pålægssbakke med 2 slags pålæg 200 g	20 kr.

Nr. 93	Rugbrød 10 skiver	10 kr.
Nr. 94	Kærgården smør 200 g	18 kr.
Nr. 95	Klassisk hjemmelavet øllebrød	15 kr.
Nr. 96	Skiveskåret Klovborg ost mellemlagret 45+ 240 g	26 kr.
Nr. 97	Tvebakker 2 små poser á 3 stk.	10 kr.
Nr. 98	Kannelsukker 300 g	12 kr.
Nr. 99	Syltede grønne tomater 200 g	15 kr.
Nr. 100	Rødbeder $\frac{3}{4}$ glas	14 kr.
Nr. 101	Piskefløde $\frac{1}{4}$ L	11 kr.
Nr. 102	Sødmælk $\frac{1}{4}$ L	5 kr.
Nr. 103	Letmælk $\frac{1}{4}$ L	4 kr.
Nr. 104	Protino energi- og protein med blåbærsmag 125 ml	12 kr.
Nr. 105	Protino energi- og proteindrik med hindbærsmag 125	12 kr.
Nr. 106	Protino energi- og proteindrik med citron og vanilje 125 m	12 kr.

## MIDDAGSRETTER MED MINDRE FEDT



### **Ekstra tilbud**

Har du brug for middagsretter med mindre indhold af fedt, skal du måske vælge fedtreduceret middagsretter. Disse retter indeholder ca. 25 % fedt.

Menuen er sammensat af vores kostfaglige personale, så du får varieret middagsretter med mindre indhold af fedt. Du kan derfor ikke selv vælge fra kataloget, men vil få leveret de retter du kan se på næste side. Du bestemmer selvfølgelig selv, hvor mange retter du vil få leveret i hver uge.

Ønsker du udover middagsretter også desserter, kan desserter ligesom alle de andre tilbud vælges fra kataloget.

Få en snak med vores ernæringsvejleder Nina Torp Knudsen, så hun kan vejlede dig i, hvad der netop vil være godt for dig at vælge.

### **Uge 36-40-44-48 2020**

- Hvidkålsrouletter med skysovs, kartofler og grøntsager
- Kalvestegt stegt som vildt, kartofler, vildtsauce og æble/selleri kompot
- Ovnstegt kalkunbryst med urter med pikantsovs, kartofler og grøntsager
- Pandestegt fiskefilet med kartofler, reje-aspargessovs og grøntsager
- Skinkeschnitzel med skysovs, kartofler og grøntsager
- Forloren and med skysovs, æble-rødbede relish og kartofler
- Hjemmelavede frikadeller med skysovs, kartofler, rødkål og grønt

### **Uge 37-41-45 2020**

- Pandestegt karbonade med grønærtstuvning og kartofler
- Jægergryde med rodfrugtkartoffelmos og grøntsager
- Paprikakylling med efterårsgrønt, kartofler og kraftsauce
- Ovnstegt laks med dildsovs, kartofler og bagte rodfrugter
- Gammeldags oksesteg med kartofler, skysovs og grøntsager
- Klassiske kødboller i sellerisovs med rustik knoldselleri og kartofler
- Kamkotelet med stegte æbler, mild karrysovs, kogte løse ris og grønt

### **Uge 38-42-46 2020**

- Hjemmelavede frikadeller med skysovs, kartofler, rødkål og grønt
- Klassisk hakkebøf med champignon, løg, kartofler, skysovs og grønt
- Kyllingefilet med paprikasovs, kartofler og grønt
- Fyldte fiskeruller med spinat og rød peber, kartofler, hollandaisesovs og grønt
- Mør-simret kalvefrikassé med kartofler og grønt
- Braiseret gryderet med rodfrugter, kartofler og grøntsager
- Hvidkålsrouletter med skysovs, kartofler og grøntsager

### **Uge 39-43-47 2020**

- Kamsteg med kraftsauce, kartofler og grøntsager
- Jægergryde med rodfrugtkartoffelmos og grøntsager
- Saftig kyllingekød i aspargessovs, kartofler og grøntsager
- Fisketimbale med urter, tomatsovs, kartofler og grøntsager
- Millionbøf med kartoffelmos og grøntsager
- Vildtfrikadeller med vildtsauce, kartofler og grøntsager
- Traditionel irsk stuvning med hvidkål, gulerødder og kartofler

## PRISER

Hovedret	52 kr.
Hovedret lille portion	48 kr.
Lette anretninger	27 kr.
Salat – 120 gram	12 kr.
Dessert/suppe	15 kr.

Hovedretten leveres i to størrelser:

En almindelig portion vejer ca. 475 gram heraf 100 gram helt kød.

En lille portion vejer ca. 300 gram heraf 60 gram helt kød.

Supper / desserter indeholder 1,8 dl.