

Velkommen og velbekomme

I Det Gode Køkkens efterårskatalog finder du igen en mangfoldighed af **fyldige supper, klassiske middagsretter, friske salater, lækre desserter, lette frokostenretninger, hjemmebak og meget mere, som vi anbefaler, at du benytter dig af.**

Hver uge vil der på bestillingssedlen være fremhævet 'ugens ret' samt en dessert eller andet lækkert.

Vi leverer måltiderne hjemme hos dig 1 gang om ugen, hvor du skal være hjemme til at lukke op for vores chauffør. Måltiderne skal opbevares i køleskab, og kan varmes i mikroovn inden servering.

Du er altid velkommen til at kontakte Det Gode Køkken, hvor vores ernæringsvejleder kan hjælpe dig med at finde frem til den kostform, der passer specifikt til dig. Maden kan tilpasses løbende, så det er vigtigt, at du kontakter os, hvis dine behov ændrer sig.

Hvordan bestiller jeg mad fra Det Gode Køkken?

Du kan bestille din mad på 2 måder, enten ved at:

- aflevere din bestillingsseddel til chaufføren
- bestille online via www.detgodekoekken-holstebro.dk

Login og adgangskode fås ved Det Gode Køkken.

Hvis du gerne vil vide mere om Det Gode Køkken

Læs mere på vores hjemmeside www.detgodekoekken-holstebro.dk

Det Gode Køkken kan kontaktes pr. mail: dgk@holstebro.dk og telefonisk på hverdage mellem kl. 10:00 og 12:00 på tlf. 9611 4150

Velbekomme.

Med venlig hilsen **Det Gode Køkken**

Lette retter



Supper 16 kr.

- Nr. 1 Klassisk oksekødssuppe med kød- og melboller
- Nr. 2 Cremet aspargessuppe med kødboller
- Nr. 3 Fyldig gullaschsuppe med oksekød, kartofler og grønt
- Nr. 4 Legeret urtesuppe med purløgsgdryd



Friske salater 12 kr.

- Nr. 5 Fintrevet gulerodsråkost med rosiner og citrondressing
- Nr. 6 Snittet grøn salat med agurk, tomat, ærter og majs.
Hertil cremefraichedressing
- Nr. 7 Fintsnittet rødkålssalat med tørrede tranebær,
valnødder og grønne vindruer

Hovedretter

Normal portion 54 kr. Lille portion 50 kr.



Middagsretter med grisekød

- Nr. 8 Paneret stegt flæsk med persillesovs, kartofler og dampede pariserkarotter
- Nr. 9 Hjemmelavede frikadeller med skysovs, kartofler og syltet rødkål
- Nr. 10 'Forloren and' – farsbrød med æbler og svesker. Hertil skysovs, kartofler og æble/rødbederelish
- Nr. 11 Pandestegt karbonade med stuede blomkål, kartofler og broccoli
- Nr. 12 Dampede kødboller i lys sellerisovs tilsat rustikke tern af selleri. Hertil kartofler og broccoli
- Nr. 13 Skiver af ovnstegt nakkefilet med persille, kraftsovs, kartofler og dampet blomkål
- Nr. 14 Brunede hvidkålsrouletter med skysovs, kartofler og dampede gulerødder
- Nr. 15 Traditionel irsk stuvning – gryderet med hvidkål, kartofler, gulerødder og purløgsskysovs

(Retten tilbydes ikke som tygge-/synkevenlig kost)

- Nr. 16 Paneret stegt nakkekotelet toppet med stegte æbler og løg. Hertil karrysovs, kogte hvide ris og dampede broccoli
- Nr. 17 Benløse fugle med røget bacon, skysovs, kartofler, blomkål og gulerødder



Middagsretter med kalve- og oksekød

- Nr. 19 Gammeldags oksesteg, skysovs, kartofler, glaserede perleløg og grønne bønner
- Nr. 20 Skiver af helstegte kalvehjerter i flødesovs, kartofler, dampede blomkål og broccoli
- Nr. 21 Stegt hakkebøf med bløde løg, løgsovs, kartofler og dampede rosenkål
- Nr. 22 Lys kalvefrikassé med ærter, gulerødder og blomkål i en lækker, fyldig sovs. Hertil kartofler
- Nr. 23 Klassisk millionbøf i kraftig skysovs med kartoffelmos og blomkålsblanding
- Nr. 24 Ovnstegt vildtfarsbrød af hakket vildt og oksekød, som er svøbt i bacon, vildtsovs, kartofler og dampede rosenkål



Middagsretter med kylling og kalkun

- Nr. 26 Skiver af ovnstegt kalkunbryst med urter. Hertil lys pikantsovs, kartoffelbåde samt ærter, majs og rød peber
- Nr. 27 Paneret kyllingefilet med paprikasovs, kartofler og dampet broccoli
- Nr. 28 Tarteletter med hønsekød i aspargessovs. Hertil grøntsager i julienne
- Nr. 29 Fyldig gryderet med kylling, æbler og peberfrugt i karrykokossovs. Hertil kogte hvide ris og stegte grøntsager
- Nr. 30 Ostegratineret kyllingelasagne med spinat. Hertil slikærter, blomkål og gulerødder
(Retten tilbydes ikke som tygge-/synkevenlig kost)



Middagsretter med fisk

- Nr. 32 Pandestegt fiskefilet med lys reje/aspargessovs, kartofler og gulerødder
- Nr. 33 Fyldte dampede fiskeruller med spinat og rød peber. Hertil hollandaisesovs, kartofler og broccoliblanding
- Nr. 34 Ovnstegt sejfilet med spinatsovs, kartofler og grøntsager i julienne
- Nr. 35 Ovnbagt fisketimbale – fiskefars garneret med bacon. Hertil let krydret tomatsovs, kartofler og bønnesymfoni



Middagsretter med vegetar

- Nr. 36 Grøntsagsgryde med linser, kartofler og stegte grøntsager
- Nr. 37 Rødbedebøf med sellerisovs med rustikke tern af selleri. Hertil kartofler og dampet gulerødder
- Nr. 38 Nøddepate med stuede ærter og gulerødder, kartofler og rosenkål
- Nr. 39 Hjemmelavet grøntsagslasagne med bechamelsovs og hertil broccoliblanding



Ugens ret

- Nr. 40 Hver uge overrasker Det Gode Køkken med 'Ugens ret'.
Se og bestil menuen på din aktuelle bestillingsseddel.

Lette anretninger

Forkæl dig selv med en efterårsanretning fra Det Gode Køkken.

Du kan spise anretningerne til din frokost eller til din aftensmad.



Anretninger

Nr. 41	Skinkeanretning med ananas, grøntsager og brød	30 kr.
Nr. 42	Kartoffelroulade med skinkefyld, dressing og brød	30 kr.
Nr. 43	Hjemmelavet kyllingesalat med bacon og brød	30 kr.
Nr. 44	Kold fiskesymfoni med dampet fiskefilet, røget laksemousse og rejer. Hertil dressing og brød	35 kr.

Sammensæt selv din menu

Kød og fisk

Nr. 46	Hjemmelavede små frikadeller, 4 stk.	32 kr.
Nr. 47	Pandestegte hvidkålsrouletter, 2 stk.	32 kr.
Nr. 48	Paneret, pandestegt fiskefilet, ca. 125 gram	32 kr.
Nr. 49	Hakkebøf med løg, ca. 125 gram	32 kr.

Sovser

Nr. 51	Skysovs 1,5 dl	7 kr.
Nr. 52	Traditionel persillesovs 1,5 dl	7 kr.
Nr. 53	Lys sellerisovs med stykker af selleri, 2,5 dl	12 kr.
Nr. 54	Stuvede blomkål 2,5 dl	12 kr.

Sammensæt selv din menu

Kartofler, mos og ris

Nr. 56	Kogte hvide kartofler, ca. 150 gram	7 kr.
Nr. 57	Kartoffelmos med smør, ca. 200 gram beriget med protein-tilskud	10 kr.
Nr. 58	Rodfrugt-kartoffelmos, ca. 200 gram	10 kr.
Nr. 59	Kogte hvide ris, ca. 150 gram	7 kr.

Grønt og frugt

Nr. 61	Grøntsagsbakke med rå agurk, tomater, peberfrugt, ca. 200 gram	16 kr.
Nr. 62	Årstidens frugtbakke, ca. 1000 gram	35 kr.
Nr. 63	Garniture med æbler og løg, ca. 75 gram	7 kr.
Nr. 64	Dampet broccoli og blomkål, ca. 75 gram	7 kr.
Nr. 65	Dampede gulerødder, ca. 75 gram	7 kr.

Dessertyer eller et dejligt mellemmåltid

Dessertyer og mellemmåltider 16 kr.



Grød, frugtsupper og dessertyer

- Nr. 67 Klassisk risengrød
- Nr. 68 Hyldebærsuppe med æblestykker
- Nr. 69 Hjemmelavet rombudding med kirsebærsos
- Nr. 70 Hjemmelavet æblegrød med vanilje
- Nr. 71 Hjemmelavet alliancegrød med hindbær, solbær, ribs og jordbær
- Nr. 72 Luftig citronfromage med flødeskum
- Nr. 73 Flødedessert med gele af havtorn
- Nr. 74 Nougatfromage med strejf af appelsin og syltede pærer
- Nr. 75 Æble-pæresuppe med flødeskum
- Nr. 76 Hjemmesyltede blomster i portvin med cremesos
- Nr. 77 Gammeldags æblekage med makroner og fløde
- Nr. 78 Cremet kvarkkage på kiksebund med solbærsos
- Nr. 79 Kirsebærfromage med flødeskum

Specielt til dig, som har lille appetit

Det Gode Køkken tilbereder også udvalgte retter, som indeholder ekstra protein. Retterne er særlig gode til dig, der har en lille appetit.



Proteinberigede måltider

Nr. 80	Cremet aspargessuppe med kødboller	16 kr.
Nr. 81	Legeret urtesuppe med purløgssdryg	16 kr.
Nr. 82	Kirsebærfromage med flødeskum	16 kr.
Nr. 83	Luftig citronfromage med flødeskum	16 kr.
Nr. 84	Protino dessert med rabarber/vanilje	10 kr.
Nr. 85	Protino dessert med æble/kanel	10 kr.

Protino-drik fra Arla 250 ml

se katalognummer 103, 104 og 105



Har du brug for ekstra kalorier og protein?

Er din appetit lille eller taber du dig i vægt? Så har du brug for ekstra kalorier og protein. Ring gerne til Det Gode Køkken og få en aftale med vores ernæringsvejleder. Det Gode Køkken træffes telefonisk på hverdage mellem kl. 10:00 og 12:00 på **telefon 9611 4150**.

Vi kan eksempelvis tilbyde dig, at du til hver hovedret modtager 15 gram højprotein. Proteintilskuddet tilsætter du din mad eller alternativt, tilsætter det i kolde eller varme drikke.

Andet godt fra Det Gode Køkken

Indimellem vil Det Gode Køkken gerne forkæle dig med ekstra lækre retter og særlige tilbud.

Hold øje med tilbuddene på din bestillingsseddel.

Retterne vil have nr. 191 og 192



Kager, franskbrød og frokostbakker

Nr. 86	Hjemmebagt kringle med æble og marcipan. Frost. Kringlen kan deles i 6-8 stykker	45 kr.
Nr. 87	'Dag- og nat snitte', tørkage. Frost. 2 stk.	20 kr.
Nr. 88	Gulerodskage med chokoladeovertræk. Frost. Kagen kan deles i 6-8 stykker	30 kr.
Nr. 89	Små hjemmebagte franskbrød. Frostvare	12 kr.
Nr. 90	Hjemmebagte småkager, 2 slags. 400 gram	40 kr.
Nr. 91	Frokostbakke bestående af: 2 slags pålæg, 2 skiver rugbrød, pålægssalater og pynt	24 kr.
Nr. 92	Pålægspakke med 2 slags pålæg, 200 gram	24 kr.

Andet godt fra Det Gode Køkken



Rugbrød, øllebrød, tilbehør og mælkeprodukter

Nr. 93	Rugbrød, 10 skiver	10 kr.
Nr. 94	Kærgården smør, 200 gram	12 kr.
Nr. 95	Klassisk hjemmelavet øllebrød	16 kr.
Nr. 96	Skiveskåret Riberhus ost, 45+, 240 gram	20 kr.
Nr. 97	Kannelsukker	12 kr.
Nr. 98	Asier, syltede, $\frac{3}{4}$ glas	14 kr.
Nr. 99	Rødbeder, syltede $\frac{3}{4}$ glas	14 kr.
Nr. 100	Piskefløde $\frac{1}{4}$ L	11 kr.
Nr. 101	Sødmælk $\frac{1}{4}$ L	5 kr.
Nr. 102	Letmælk $\frac{1}{4}$ L	4 kr.



Protino energi- og proteindrik, 250 ml fra Arla

Nr. 103	Med citron og vaniljesmag	18 kr.
Nr. 104	Med blåbærsmag	18 kr.
Nr. 105	Med hindbærsmag	18 kr.

Middagsretter med færre kalorier



Fedt reduceret menu

Har du behov for middagsretter, som indeholder færre kalorier end vores øvrige menuer? Du er altid velkommen til at ringe til Det Gode Køkkens ernæringsvejleder telefonisk på 9611 4150. Sammen kan I finde ud af, om fedtreducerede menuer er den rette kostform for dig. Er det tilfældet, kan du blive tilmeldt det, vi kalder 'fedtreducerede middagsretter'.

Med denne kostform vil du få leveret udvalgte retter sammensat af vores kostfaglige personale. Du kan se retterne på næste side. Du bestemmer selvfølgelig selv, hvor mange retter du vil få leveret i hver uge.

Hvis du udover middagsretter ønsker andet fra Det Gode Køkkens katalog, kan du frit tilvælge alle vores andre tilbud. Fedtreducerede desserter er desuden tilsmagt med sødemiddel.

Fedt reduceret menu

Uge 35-39-43 2022

- Frikadeller med skysovs, kartofler, rosenkål og syltet rødkål
- Gammeldags oksesteg, skysovs, kartofler, gulerødder og grønne bønner
- Ovnstegt kalkunbryst med urter i pikantsovs, kartofler, ærter, majs og rød peber
- Fiskefilet med lys reje/aspargessovs, kartofler, broccoli og gulerødder
- Irsk stuvning med hvidkål, gulerødder, kartofler og bønner
- Kyllingelasagne med spinat. Hertil slikærter, blomkål og gulerødder
- Skinkeschnitzel med skysovs, kartofler og broccoliblanding

Uge 36-40-44 2022

- Benløse fugle med røget bacon, skysovs, kartofler, blomkål og gulerødder
- Skiver af helstegte kalvehjerter med skysovs, kartofler, dampede blomkål og broccoli
- Kyllingefilet med paprikasovs, kartofler, bønner og broccoli
- Ovnbagt sejfilet med spinatsovs, kartofler og grøntsager i julienne
- Forloren and med skysovs, kartofler, æble/rødbederelish og grønne bønner
- Millionbøf med kartoffelmos og blomkålsblanding
- Pandestegt karbonade med stuede blomkål, kartofler og rosenkål

Uge 37-41-45 2022

- Kødboller i sellerisovs med kartofler og broccoli
- Stegt hakkebøf med bløde løg, løgsovs, kartofler og dampede rosenkål
- Saftig kylling i aspargessovs, kartofler og grøntsager i julienne
- Fyldte fiskeruller med spinat og rød peber. Hollandaisesovs, kartofler og broccoliblanding
- Kamkotelet med stegte æbler og løg. Hertil karrysovs, kogte ris, blomkål og broccoli
- Ovnstegt kalkunbryst med urter i pikantsovs, kartofler, ærter, majs og rød peber
- Frikadeller med skysovs, kartofler, rosenkål og syltet rødkål

Uge 38-42 2022

- Kamsteg med persille. Hertil skysovs, kartofler, gulerødder og blomkål
- Lys kalvefrikassé med ærter, gulerødder og blomkål, kartofler og grønne bønner
- Kylling i karry med æbler og peberfrugt. Hertil kogte hvide ris og stegte grøntsager
- Fisketimbale med urter, tomatsovs, kartofler, bønnesyfoni og majs
- Hvidkålsrouletter med skysovs, kartofler og gulerødder
- Vildtfarsbrød med vildtsovs, kartofler, gulerødder og rosenkål
- Benløse fugle med røget bacon, skysovs, kartofler, blomkål og gulerødder

Priser

Hovedret, normal portion	54 kr.
Hovedret, lille portion	50 kr.
Supper	16 kr.
Frokostbakke	24 kr.
Desserter/mellemmåltid	16 kr.
Salater	12 kr.

Portionsstørrelser

Hovedretten leveres i to størrelser:

En normal portion vejer ca. 475 gram heraf ca. 100 gram kød

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

Supper indeholder ca. 3 dl

Fromager/desserter indeholder mellem 150-250 gram

Frugtgrød, frugtsupper og lign. indeholder ca. 1,8 dl