

## Velkommen og velbekomme

Det Gode Køkken vil med dette efterårskatalog præsentere dig for et udvalg af vores mange hjemmelavede måltider. Kataloget rummer en mangfoldighed af fyldige supper, klassiske middagsretter, friske salater, gode desserter, lækre frokostenretninger, hjemmebag og meget mere.

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

### **Hvis du har brug for en anden kostform, end den du får nu**

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 specifik 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](http://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](http://www.detgodekoekken-holstebro.dk)

### **Vi hører gerne fra dig**

Vi vil gerne være i dialog med dig. Derfor vedlægger chaufføren et postkort sammen med kataloget, hvorpå du kan give ris/ros, komme med ideer til nye retter eller bare skrive en hilsen til os.

Det Gode Køkken kan kontaktes pr. mail: [dgk@holstebro.dk](mailto:dgk@holstebro.dk) og telefonisk på hverdage mellem kl. 08:00 og 12:30 på tlf. 9611 4150

Med venlig hilsen **Det Gode Køkken**

## Lette retter



### Supper 15 kr.

- Nr.1 Klassisk oksekødssuppe med kød- og melboller
- Nr. 2 Cremet aspargessuppe med kødboller
- Nr. 3 Fyldig gullashsuppe med oksekød og kartofler m.v.
- Nr. 4 Kartoffelsuppe med porrer og bacon



### Friske salater 12 kr.

- Nr. 5 Fintrevet gulerodsråkost med tørrede abrikoser og ristede hasselnødder
- 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 53 kr. Lille portion 49 kr.**



### Middagsretter med kalve- eller oksekød.

- Nr. 8 Gammeldags oksesteg, hvide kartofler, glaserede perleløg, skysovs og haricots verts.
- Nr. 9 Skiver af helstegte kalvehjerter i flødesovs, hvide kartofler, dampede blomkål og broccoli.
- Nr. 10 Stegt hakkebøf toppet med bløde løg, champignon og bacon. Hertil krydrede kartofler, skysovs og dampede rosenkål.
- Nr. 11 Smagfuld kalvesteg stegt som vildt med hvide kartofler, vildtsauce og æble/sellerikompot.
- Nr. 12 Lys kalvefrikasse med ærter, gulerødder og blomkål i en lækker lys og fyldig sovs. Hertil hvide kartofler.
- Nr. 13 Klassisk millionbøf i kraftig skysovs med kartoffelmos og kløvede dampede gulerødder.
- Nr. 14 Braiseret gryderet med oksekød i tern og rodfrugter. Hertil persillekartofler samt æblerelish med blommer og rødløg.
- Nr. 15 Ovnstegt vildtfarsbrød af hakket vildt og oksekød, svøbt i bacon. Hertil følger hvide kartofler og dampede rosenkål.
- Nr. 16 Jægergryde med okseindelår i strimler, champignon og pølsesnitter. Retten er smagt til med enebær og ribsgele. Hertil følger en lækker rodfrugtmos og dampede broccoliblanding.



## Middagsretter med grisekød.

- Nr. 17 Paneret stegt flæsk med persillesovs, hvide kartofler og dampede pariserkarotter.
- Nr. 18 Hjemmelavede frikadeller med skysovs, hvide kartofler og syltet rødkål.
- Nr. 19 'Forloren and' - farsbrød med æbler og svesker. Hertil skysovs, hvide kartofler og æble/rødbederelish.
- Nr. 20 Pandestegt karbonade med stuvede ærter og gulerødder. Hertil hvide kartofler.
- Nr. 21 Dampede kødboller i lys sellerisovs tilsat rustikke tern af selleri. Hertil hvide kartofler og broccoli.
- Nr. 22 Skiver af ovnstegt nakkefilet med persille. Hertil kraftsauce, hvide kartofler og dampet blomkål.
- Nr. 23 Brunede hvidkålsrouletter med hvide kartofler, brun sovs og dampede gulerødder.
- Nr. 24 Traditionel Irsk stuvning, -gryderet med hvidkål, kartofler, gulerødder og purløgssdry. *(Vi kan desværre ikke tilbyde retten som 'hakked menu')*
- Nr. 25 Paneret stegt nakkekotelet toppet med stegte æbler og løg. Hertil karrysovs, kogte hvide ris og dampede broccoli.



## Middagsretter med kylling og kalkun.

- Nr. 26 Ovnstegt kyllingelår med paprika. Hertil kraftsauce, hvide kartofler og dampet efterårsgrønt bestående af gulerødder, blomkål og slikærter.
- Nr. 27 Skiver af ovnstegt kalkunbryst med urter. Hertil lys pikantsauce, kartoffelbåde samt ærter, majs og rød peber.
- Nr. 28 Paneret kyllingefilet med paprikasovs, hvide kartofler og dampet broccoli.
- Nr. 29 Tarteletter med hønsekød i aspargessovs. Hertil grøntsager i julienne.
- Nr. 30 Fyldig gryderet med kylling, æbler, peberfrugt i kokossauce. Hertil kogte hvide ris og stegte grøntsager.



## Middagsretter med fisk

- Nr. 31 Pandestegt fiskefilet med lys reje/aspargessovs. Hertil hvide kartofler og gulerødder.
- Nr. 32 Ovnstegt sejfilet med spinatsovs. Hertil hvide kartofler og grøntsager i julienne.
- Nr. 33 Ovnbagt fisketimbale, - fiskefars, garneret med bacon. Hertil let krydret tomatsovs, hvide kartofler og bønnesymfoni.
- Nr. 34 Fyldte dampede fiskeruller med spinat og rød peber. Hertil hollandaisesauce, hvide kartofler og broccoliblanding.



## Middagsretter med vegetar.

- Nr. 35 Grøntsagsgryde med linser, kartofler og stegte grøntsager
- Nr. 36 Nøddepate med stuede ærter og gulerødder. Hertil hvide kartofler
- Nr. 37 Raspanerede æggekarbonader med sellerisovs med rustikke tern af selleri. Hertil hvide kartofler og dampet gulerod.
- Nr. 38 Hjemmelavet grøntsagslasagne med bechamelsovs og 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.



### Kolde anretninger

Nr. 41	Skinkeanretning med ananas, grøntsager og brød.	28 kr.
Nr. 42	Kartoffelroulade med skinkefyld, dressing og brød.	28 kr.
Nr. 43	Hjemmelavet hønsesalat med bacon og brød.	28 kr.
Nr. 44	Kold fiskesymfoni med dampet fiskefilet, røget laksemousse og rejer. Hertil dressing og brød	35 kr.

## Sammensæt selv din menu

### Kød, fjerkræ og fisk

Nr. 46	Stegt kyllingelår med paprika	32 kr.
Nr. 47	Hjemmelavede små frikadeller, 4 styk	32 kr.
Nr. 48	Pandestegte hvidkålsrouletter, 2 styk	32 kr.
Nr. 49	Paneret pandestegt fiskefilet, 125 gram	32 kr.
Nr. 50	Hakkebøf med løg, 125 gram	32 kr.

### Sovser

Nr. 51	Skysovs, 1,5 dl	7 kr.
Nr. 52	Persillesovs, 1,5 dl	7 kr.
Nr. 53	Lys sellerisovs med stykker af selleri, 2,5 dl	12 kr.



## Sammensæt selv din menu

### Kartofler, mos og ris

Nr. 56	Hvide kartofler, 150 gram	7 kr.
Nr. 57	Kartoffelmos, 200 gram	7 kr.
Nr. 58	Rodfrugtkartoffelmos, 200 gram	7 kr.
Nr. 59	Kogte hvide ris, 150 gram	7 kr.

### Grønt og frugt

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

## Desserter eller et dejligt mellemmåltid

### Desserter/mellemmåltider 15 kr.



#### Grød, frugtsupper og desserter

- Nr. 67 Klassisk risengrød.
- Nr. 68 Hyldebærsuppe med æblestykker.
- Nr. 69 Hjemmelavet rombudding med kirsebærsovs.
- Nr. 70 Hjemmelavet æblegrød med vanilje.
- Nr. 71 Hjemmelavet alliancegrød (hindbær, solbær, ribs, jordbær).
- Nr. 72 Luftig appelsinfromage med flødeskum.
- Nr. 73 Flødedessert med gele af havtorn.
- Nr. 74 Nougatfromage med strejf af appelsin. Hertil syltede pærer.
- Nr. 75 Æble-pæresuppe med flødeskum.
- Nr. 76 Hjemmesyltede blommer i portvin med cremesovs.
- Nr. 77 Sveskekage med makroner og flødeskum.
- Nr. 78 Cremet kvarkkage på kiksebund med solbærsovs
- Nr. 79 Kirsebærfromage med hele kirsebær og 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	Aspargessuppe med kødboller	15 kr.
Nr. 81	Kartoffelsuppe med bacon og porrer	15 kr.
Nr. 82	Kirsebærfromage med hele kirsebær og flødeskum	15 kr.
Nr. 83	Luftig appelsinfromage med flødeskum	15 kr.
Nr. 84	Protino dessert med rabarber/vanilje, Arla	10 kr.
Nr. 85	Protino dessert med æble/kanel, Arla	10 kr.

Proteindrik fra Arla, 250 ml

Se katalog nr. 104, 105 og 106



### 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. 08:00 og 12:30 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 æbler og marcipan. Frost. Kringlen kan deles i 6-8 stykker.	40 kr.
Nr. 87	'Dag- og nat snitte', tørkage, frost, 2 styk.	20 kr.
Nr. 88	Gulerodskage med chokoladeovertræk. Frost. Kagen kan deles i 6-8 stykker.	30 kr.
Nr. 89	Hjemmebagt franskbrød. Frost.	12 kr.
Nr. 90	Hjemmebagte småkager. 2 slags. 400 gram	35 kr.
Nr. 91	'Frokostbakke', 2 slags pålæg, 2/1 skiver rugbrød. Pålægssalater og pynt.	23 kr.
Nr. 92	Pålægssbakke med 2 slags skiveskåret pålæg. 200 gram.	20 kr.

## Andet godt fra Det Gode Køkken



### Rugbrød, øllebrød, tilbehør, mælkeprodukter

Nr. 93	Rugbrød, 10 skiver	10 kr.
Nr. 94	Kærgården smørbar, 200 gram	18 kr.
Nr. 95	Hjemmelavet øllebrød 250 gram	15 kr.
Nr. 96	Ost, Riberhus i skiver, 45+, 240 gram	20 kr.
Nr. 97	Tvebakker. 2 små poser a' 3 styk	10 kr.
Nr. 98	Kannelsukker, 300 gram	12 kr.
Nr. 99	Asier, syltede, 1 glas	14 kr.
Nr 100	Rødbeder, syltede, 1 glas	14 kr.
Nr. 101	Piskefløde, ¼ liter	11 kr.
Nr. 102	Sødmælk, ¼ liter	5 kr.
Nr. 103	Letmælk, ¼ liter	4 kr.



### Protino energi- og protein drik 250 ml fra Arla

Nr. 104	Med blåbærsmag	18 kr.
Nr. 105	Med hindbærsmag	18 kr.
Nr. 106	Med citron og vaniljesmag	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 tilsmagt med sødemiddel.

## Fedt reduceret menu

### Uge 35, 39, 43, 47

- Hvidkålsrouletter med skysovs, hvide kartofler og gulerødder
- Kalvesteg stegt som vildt, hvide kartofler, vildtsauce og æblesellerikompot
- Ovnstegt kalkunbryst med urter i pikantsovs, kartofler og majsblanding
- Fiskefilet med kartofler, reje-aspargessovs, broccoli og gulerødder
- Skinkeschnitzel med skysovs, kartofler og broccoliblanding
- Forloren and med skysovs, æble-rødbede relish og kartofler
- Frikadeller med skysovs, kartofler, blomkål og rødkål

### Uge 36, 40, 44

- Karbonader med stuede ærter og gulerødder
- Jægergryde med rodfrugtmos og broccoliblanding
- Paprikakylling med efterårsgrønt, kartofler og skysovs
- Ovnbagt sejfilet med stuvet spinat, kartofler og juliennegrønt
- Gammeldags oksesteg med kartofler, skysovs og bønner
- Kødboller i selleri med kartofler og broccoli
- Kamkotelet med stegte æbler, karrysovs, ris, blomkål og broccoli

### Uge 37, 41, 45

- Frikadeller med skysovs, kartofler, blomkål og rødkål
- Hakkebøf med champignon, løg, kartofler, skysovs, rosenkål og gulerødder
- Kyllingefilet med paprikasovs, kartofler, bønner og broccoli
- Fyldte fiskeruller med spinat, rød peber, kartofler, hollandaisesovs og broccoliblanding
- Kalvefrikasse med kartofler og bønner
- Braiseret gryderet med rodfrugter, persille kartofler og grøntsager. Hertil æblerelish med blommer og rødløg
- Kylling i karry med æbler og peberfrugt. Hertil kogte hvide ris og stegte grøntsager

### Uge 38, 42, 46

- Kamsteg med persille med kraftsauce, kartofler gulerødder og blomkål
- Jægergryde med rodfrugtkartoffelmos og broccoliblanding
- Saftigt kyllingekød i aspargessovs, kartofler og juliennegrønt
- Fisketimbale med urter, tomatsauce, kartofler og bønnesymfoni og majs
- Millionbøf med kartoffelmos og kløvet gulerødder
- Vildtfarsbrød med vildtsauce, kartofler rosenkål og gulerødder
- Irsk stuvning med hvidkål, gulerødder, kartofler og bønner

## Priser

Hovedret, normal portion	53 kr.
Hovedret, lille portion	49 kr.
Supper	15 kr.
Anretninger	28 kr.
Frokostbakker	23 kr.
Desserter/mellemmåltid	15 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