

Velkommen og velbekomme

Kan vi friste dig med nogle af vores lækre desserter? I den kommende periode vil vi hver uge fremhæve en dessert eller andet lækkert på den medfølgende bestillingsseddel. Desserterne kan nydes på alle tider af døgnet :-)

I det Gode Køkkens forårskatalog finder du igen en mangfoldighed af fyldige supper, klassiske middagsretter, friske salater, gode desserter, lækre frokostenretninger, hjemmebag og meget mere, som vi anbefaler du benytter dig af.

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 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

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

Til din orientering er priserne opdateret til 2022 niveau.

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 Blomkålssuppe med persille
- Nr. 4 Let krydret karrysuppe med kylling og ananas



Friske salater 12 kr.

- Nr. 5 Fintrevet gulerodsråkost med rosiner
- Nr. 6 Frisk grøn salat med radiser, majs, blomkål og dressing
- Nr. 7 Forårsråkost med kål, rabarber, squash og honningristede valnødder

Hovedretter

Normal portion 54 kr. Lille portion 50 kr.



Middagsretter med grisekød

- Nr. 8 Pandestegt paneret flæsk med persillesovs, hvide kartofler og gulerødder
- Nr. 9 Frikadeller med hvide kartofler, skysovs og syltet rødkål
- Nr. 10 Skiver af nakkefilet med svesker stegt med æbler og løg. Dertil skysovs, hvide kartofler og dampet broccoli
- Nr. 11 Pandestegt karbonade med hvide kartofler og grønærtstuvning
- Nr. 12 Traditionelle benløse fugle med røget spæk, skysauce, hvide kartofler, blomkål og gulerødder
- Nr. 13 Kotelet i fad med champignon og peberfrugt i en let krydret tomatsovs smagt til med paprika og fløde. Der serveres kogte hvide kartofler og dampet broccoli til retten
- Nr. 14 Hjemmelavede kødboller i karrysovs. Hertil kogte hvide ris og let dampede ærter
- Nr. 15 Skiver af kryddermarineret grisekam med flødegratinerede kartofler og gemyse

- Nr. 16 Ovnstegt farsbrød med porrer stykker. Hertil hvide kartofler, skysovs og dampet gulerødder
- Nr. 17 Skiver af langtidsstegt husarsteg med løg og champignon, hvide kartofler, skysovs og blomkålstimbale



Middagsretter med kalve- og oksekød

- Nr. 19 Klassisk millionbøf med kartoffelmos. Dertil dampede gulerødder, blomkål og ærter
- Nr. 20 Dansk hakkebøf med bløde løg, hvide kartofler, løgsovs og kløvede gulerødder
- Nr. 21 Ovnstegt farsbrød Lindstrøm (oksefars rørt med hakket rødbede, drueagurk og kapers). Hertil krydrede kartoffelbåde, bearnaisesauce og dampede rosenkål
- Nr. 22 Skiver af helstegte kalvehjerter i flødesovs, hvide kartofler og forårsgrønt
- Nr. 23 Smagfuld forårgryde med oksekød, gulerødder og champignon, smagt til med timian og fløde. Der serveres kogt pasta og broccoli til retten
- Nr. 24 Mør-simret oksekød i peberrodssovs, hvide kartofler og broccoli
- Nr. 25 Skiver af braiseret kalvesteg, hvide kartofler, skysovs. Dertil rødløgs kompot



Middagsretter med kylling og kalkun.

- Nr. 26 Saftige kyllingefrikadeller med porre-gulerodssovs, hvide kartofler og forårsgrønt
- Nr. 27 Kyllingesteg med persille, skysovs, hvide kartofler og grøntsager i julienne
- Nr. 28 Gryderet med mør-simret kyllingestykker i en cremet karrysovs med ananas og peberfrugt. Dertil kogte løse ris og stegte grøntsager
- Nr. 29 Kalkun Cordon Bleu med hvide kartofler, bearnaisesovs og kogte ærter
- Nr. 30 Ostegratineret kyllingelasagne med spinat. Dertil slikærter, blomkål og gulerødder
(vi kan desværre ikke tilbyde retten som "hakket" menu)
- Nr. 31 Barbecue marineret kyllingebryst med hvide kartofler, skysovs og dampet rosenkål



Middagsretter med fisk

- Nr. 32 Fiskefrikadeller rørt med laks. Dertil hvide kartofler, reje-aspargessovs og dampet broccoli
- Nr. 33 Koldrøget ørredfilet med cremet spinatsovs, hvide kartofler og juliennegrønt
- Nr. 34 Pandestegt fiskefilet med persillesovs. Hertil hvide kartofler og dampede gulerødder
- Nr. 35 Dampet isingfilet med urtecreme, hvide kartofler, hollandaisesovs og dampede ærter



Middagsretter med vegetar.

- Nr. 36 Plantefars med rodfrugter. Hertil flødegratinerede kartofler og dampede broccoli
- Nr. 37 Rødbedebøf med porre/gulerodssovs, hvide kartofler og dampede ærter
- Nr. 38 Gartnerens bolognese med parmesan og kogte pasta penne
- Nr. 39 Grønsagsgryde med linser. Dertil kogte løse ris og stegte grønsager



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 forårsanretning fra Det Gode Køkken.

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



Anretninger

- | | | |
|--------|--|--------|
| Nr. 41 | Fyldig æggekage med urter og bacon.
Dertil 1/1 skive rugbrød med smør | 27 kr. |
| Nr. 42 | Hjemmelavet kyllingesalat med ananasring og bacon.
Dertil brød | 27 kr. |
| Nr. 43 | Hjemmelavede frikadeller (2 stk.) med
kold kartoffelsalat | 27 kr. |
| Nr. 44 | Tunmousse med rejer. Dertil dressing og brød | 30 kr. |

Sammensæt selv din menu

Kød, fjerkræ og fisk

Nr. 46	Hakkebøf med bløde løg 125 g	32 kr.
Nr. 47	Hjemmelavede frikadeller, 3 styk	32 kr.
Nr. 48	Saftige kyllingefrikadeller 3 styk	32 kr.
Nr. 49	Koldrøget ørredfilet 120 g	32 kr.

Sovser

Nr. 51	Skysovs, 1,5 dl	7 kr.
Nr. 52	Persillesovs, 1,5 dl	7 kr.
Nr. 53	Grønærtstuvning med persille, 2,5 dl	12 kr.

Sammensæt selv din menu

Kartofler, mos og ris

Nr. 56	Hvide kartofler, 150 gram	6 kr.
Nr. 57	Kartoffelmos med smør og beriget med protein-tilskud 200 gram	10 kr.
Nr. 58	Flødegratinerede kartofler 200 gram	10 kr.
Nr. 59	Kogte hvide ris, 150 gram	6 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	Stegte grøntsager, 75 gram	7 kr.
Nr. 64	Dampet blomkål og broccoli 75 gram	7 kr.
Nr. 65	Dampede gulerødder, 75 gram	7 kr.

Desserter eller et dejligt mellemmåltid

Desserter/mellemmåltider 16 kr.



Grød, frugtsupper og desserter

- Nr. 67 Frisk rabarbersuppe med vaniljecremefraiche
- Nr. 68 Vaniljebudding med karamelsovs
- Nr. 69 Frisk solbærgelérand med råcreme
- Nr. 70 Luftig citronfromage med flødeskum
- Nr. 71 Hjemmelavet ananasfromage med flødeskum
- Nr. 72 Chokoladeskål med frisk frugtsalat
- Nr. 73 Hjemmelavet alliancegrød
- Nr. 74 Klassisk rødgrød
- Nr. 75 Moccafromage med flødeskum
- Nr. 76 Rabarbertrifli
- Nr. 77 Gammeldags æblekage med makroner og flødeskum
- Nr. 78 Cremet tobleronemousse med ristede nødder og henkogte pærer
- Nr. 79 Kærnemælksfromage med brombærssovs

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	16 kr.
Nr. 81	Legeret blomkålssuppe med persille	16 kr.
Nr. 82	Luftig citronfromage med flødeskum	16 kr.
Nr. 83	Moccafromage med flødeskum	16 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. 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	Gammeldaws kringle med rosiner og remonce Frost. Kringlen kan deles i 6-8 stykker.	45 kr.
Nr. 87	Tørkage. Cremelinser 4 styk. (Bagt af mørdej og fyldt med vaniljecreme, pyntet med glasur)	30 kr.
Nr. 88	Hindbærnsnitter, 2 styk	20 kr.
Nr. 89	Hjemmebagt franskbrød. Frost.	12 kr.
Nr. 90	Hjemmebagte småkager. 2 slags. 400 gram	40 kr.
Nr. 91	'Frokostbakke', 2 slags pålæg, 2/1 skiver rugbrød. Pålægssalater og pynt.	24 kr.
Nr. 92	Pålægssbakke med 2 slags skiveskåret pålæg. 200 gram.	24 kr.

Andet godt fra Det Gode Køkken



Rugbrød, øllebrød, tilbehør, mælkeprodukter

Nr. 93	Rugbrød, 10 skiver	10 kr.
Nr. 94	Kærgården smørbar, 200 gram	12 kr.
Nr. 95	Hjemmelavet øllebrød 250 gram	16 kr.
Nr. 96	Ost, Riberhus i skiver, 45+, 240 gram	20 kr.
Nr. 97	Ribsgelé 1 glas	14 kr.
Nr. 98	Agurkesalat, syltede, 1 glas	14 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 9, 13, 17 2022

- Traditionelle benløse fugle med hvide kartofler, blomkål og gulerødder
- Mør-simret oksekød i peberrodssovs, hvide kartofler, broccoli og romaneskokål
- Saftige kyllingefrikadeller med porre-gulerodssovs, hvide kartofler, forårsgrønt
- Isingfilet med urtecreme, hvide kartofler, hollandaisesovs, ærter og gulerødder
- Kotelet i fad med champignon og peberfrugt, hvide kartofler, blomkål og broccoli
- Klassisk millionbøf med kartoffelmos, gulerødder, blomkål og ærter
- Kødboller i karrysovs, kogte løse ris, ærter og majs

Uge 10, 14, 18 2022

- Pandestegt karbonade med hvide kartofler og grønærtstuvning
- Dansk hakkebøf med bløde løg, hvide kartofler, løgsovs og kløvede gulerødder
- Kyllingesteg med persille, skysovs, hvide kartofler og grøntsager i julienne
- Pandestegt fiskefilet med persillesovs, hvide kartofler gulerødder og bønner
- Hjemmelavede frikadeller med hvide kartofler, skysovs, rødkål og rosenkål
- Braiseret kalvesteg med hvide kartofler, skysovs, rødløgskompot og grøntsager
- Husarsteg med løg og champignon, hvide kartofler, skysovs og blomkål

Uge 11, 15, 19 2022

- Ovnstegt farsbrød med porrer, hvide kartofler, skysovs, gulerødder og blomkål
- Forårsgryde med oksekød, gulerødder og champignon, kartofler og broccoli
- Kyllingelasagne med spinat. Hertil slikærter, blomkål og gulerødder
- Fiskefrikadeller med laks, hvide kartofler, reje-aspargessovs, broccoli og majs
- Nakkefilet med svesker, æbler og løg, hvide kartofler, skysovs og grønt
- Barbecue kyllingebryst med skysovs, hvide kartofler, rosenkål og blomkål
- Kryddermarineret grisekam med skysovs, hvide kartofler og gemyse

Uge 12, 16, 20 2022

- Hjemmelavede frikadeller med hvide kartofler, skysovs, rødkål og rosenkål
- Farsbrød Lindstrøm med krydrede kartoffelbåde, bearnaisesovs, gulerødder og rosenkål
- Gryderet med kylling i karrysovs, løse ris og stegte grøntsager
- Koldrøget ørredfilet med spinatsovs, hvide kartofler og juliennegrønt
- Pandestegt karbonade med hvide kartofler og grønærtstuvning
- Braiseret kalvesteg med skysovs, hvide kartofler, rødløgskompot og grøntsager
- Dansk hakkebøf med bløde løg, hvide kartofler, løgsovs og kløvede 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