

Madlevering gældende fra
den 24. februar 2023

Forårsmenu





Velkommen og velbekomme

I det Gode Køkkens forårskatalog finder du igen en mangfoldighed af fyldige supper, klassiske middagsretter, friske salater, gode desserter, lækre frokostenretninger, hjemmebak 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 2023 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 14 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 56 kr. Lille portion 52 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 Forloren hare med vildtsovs, hvide kartofler og glaserede rødbeder
- 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 broccoli til retten
- Nr. 14 Hjemmelavede kødboller i lys sellerisovs. Hertil kogte hvide kartofler og dampet broccoli
- Nr. 15 Skiver af kryddermarineret grisekam med flødegratinerede kartofler og symfoniblanding

- Nr. 16 Ovnstegt farsbrød med porrestykker. Hertil hvide kartofler, skysovs og dampet gulerødder
- Nr. 17 Pandestegt medisterpølse med stuvet blomkål, kartofler og kløvede gulerødder



Middagsretter med kalve- og oksekød

- Nr. 19 Skiver af braiseret kalvesteg, hvide kartofler, skysovs. Dertil rødløgs kompot
- Nr. 20 Dansk hakkebøf med bløde løg, hvide kartofler, løgsovs og kløvede gulerødder
- Nr. 21 Ovnstegt italiensk farsbrød. Hertil krydrede kartoffelbåde, bearnaisesovs og dampede rosenkål
- Nr. 22 Skiver af helstegte kalvehjerter i flødesovs, hvide kartofler, broccoli og blomkål
- Nr. 23 Klassisk millionbøf med kartoffelmos. Dertil dampet blomkålsblanding
- Nr. 24 Forårgryde med oksekød, gulerødder og champignon, smagt til med timian og fløde. Dertil kogt pasta og broccoli



Middagsretter med kylling og kalkun

- Nr. 26 Saftige kyllingefrikadeller med porre-gulerodssovs, hvide kartofler og symfoniblanding
- Nr. 27 Stegt kyllingelår med persille, skysovs, hvide kartofler og grøntsager i julienne
- Nr. 28 Barbecue marineret kyllingebryst med hvide kartofler, skysovs og dampet rosenkål
- 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)



Middagsretter med fisk

- Nr. 32 "Fiskeret fra Skagen" – dampet torsk med rejer, asparges og fiskeboller i lys sovs. Hertil kartofler og symfoniblanding
- Nr. 33 Rugmelspaneret sildefilet med cremet spinatsovs, hvide kartofler og grøntsager i julienne
- Nr. 34 Paneret fiskefilet med persillesovs. Hertil hvide kartofler og dampede gulerødder
- Nr. 35 Dampet sejfilet med urtecreme, hvide kartofler, hollandaisesovs og dampede ærter



Middagsretter, vegetar

- Nr. 36 Plantefarsbrød 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 kogt pasta
- Nr. 39 Grønsagsgryde med linser. Dertil kogte løse ris og dampede rosenkål



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	Porre/skinke-’tærte’ på pastabund	30 kr.
Nr. 42	Hjemmelavet kyllingesalat med ananasring og bacon. Dertil brød	30 kr.
Nr. 43	2 stk. mini soufflé med broccoli og gulerødder. Hertil 1/1 skive rugbrød og smør	30 kr.
Nr. 44	Fiskefilet (2 stk.) med remoulade og citron Dertil 1/1 skive rugbrød og smør	40 kr.

Sammensæt selv din menu

Kød og fjerkræ

Nr. 46	Hakkebøf med bløde løg, ca. 125 gram	34 kr.
Nr. 47	Pandestegte frikadeller, ca. 180 gram	34 kr.
Nr. 48	Saftige kyllingefrikadeller, ca. 180 gram	34 kr.
Nr. 49	Stegt medister, ca. 180 gram	34 kr.

Sovser

Nr. 51	Skysovs, 1,5 dl	8 kr.
Nr. 52	Persillesovs, 1,5 dl	8 kr.
Nr. 53	Grønærtstuvning med persille, 2,5 dl	14 kr.

Sammensæt selv din menu

Kartofler, mos og ris

Nr. 56	Hvide kartofler, 150 gram	8 kr.
Nr. 57	Kartoffelmos med smør og beriget med protein-tilskud, 200 gram	12 kr.
Nr. 58	Flødegratinerede kartofler, 200 gram	12 kr.
Nr. 59	Kogte hvide ris, 150 gram	8 kr.

Grønt og frugt

Nr. 61	Grøntbakke med assorteret grønt, 200 gram	16 kr.
Nr. 62	Årstidens frugtbakke, ca. 1000 gram	40 kr.
Nr. 63	Stegte æbler og løg, 75 gram	8 kr.
Nr. 64	Dampet blomkål og broccoli, 75 gram	8 kr.
Nr. 65	Dampede gulerødder, 75 gram	8 kr.

Desserter eller et dejligt mellemmåltid

Desserter/mellemmåltider 16 kr.



Grød, frugtsupper og desserter

- Nr. 67 Frisk rabarbersuppe med vaniljecremefraiche
- Nr. 68 Vaniljebudding med karmelsovs
- Nr. 69 Frisk solbærgelérand med råcreme
- Nr. 70 Luftig citronfromage med flødeskum
- Nr. 71 Hjemmelavet ananasfromage med flødeskum
- Nr. 72 Frisk frugtsalat med chokolade
- 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 Rismelsbudding med saftsovs
- Nr. 79 Kærnemælksfromage med brombærsovs

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. 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 10 gram proteinpulver. 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	60 kr.
Nr. 91	Frokostbakke, 2 slags pålæg, 2/1 skiver rugbrød. Pålægssalater og pynt.	28 kr.
Nr. 92	Pålægssbakke med 2 slags skiveskåret pålæg. 200 gram.	28 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	16 kr.
Nr. 96	Ost, Riberhus i skiver, 45+, 240 gram	25 kr.
Nr. 97	Agurkesalat, syltede, 1 glas	14 kr.
Nr. 98	Asier, syltede, 1 glas	14 kr.
Nr. 99	Rødbeder, syltede, 1 glas	14 kr.
Nr. 100	Piskefløde, ¼ liter	11 kr.
Nr. 101	Sødmælk, ¼ liter	6 kr.
Nr. 102	Letmælk, ¼ liter	4 kr.



Protino energi- og protein drik 250 ml fra Arla

Nr. 103	Med blåbærsmag	19 kr.
Nr. 104	Med hindbærsmag	19 kr.
Nr. 105	Med citron og vaniljesmag	19 kr.

Middagsretter med færre kalorier



Fedtreduceret 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.

Fedtreduceret menu

Uge 9, 13, 17 2023

- Kødboller i sellerisovs med hvide kartofler og broccoli
- Pandestegt karbonade med hvide kartofler, grønerter og blomkål
- 'Fiskeret fra Skagen' med hvide kartofler og symfoniblanding
- Forårsgryde med oksekød, gulerødder og champignon, kartofler, broccoli og blomkål
- Kyllingefrikadeller med porre-gulerodssovs, hvide kartofler, symfoniblanding
- Italiensk farsbrød med bearnaisesovs, krydderkartofler, rosenkål og gulerødder
- Grisekamfilet med svesker, stegte æbler og løg, kartofler, skysovs og broccoli

Uge 10, 14 2023

- Kyllingelasagne med spinat. Hertil slikærter, blomkål og gulerødder
- Skinkeschnitzel med persillesovs, hvide kartofler, gulerødder og broccoli
- Rugmelspaneret sildefilet med spinatsovs, kartofler og julienneblanding
- Stegt kalvehjerte med skysovs, kartofler, blomkål og broccoli
- Kyllingelår med persille, skysovs, hvide kartofler og julienneblanding
- Kryddermarineret grisekam med skysovs, hvide kartofler og symfoniblanding
- Frikadeller med hvide kartofler, skysovs, rødkål og rosenkål

Uge 11, 15 2023

- Forloren hare med skysovs, hvide kartofler, glaserede rødbeder og broccoli
- Millionbøf med kartoffelmos, gulerødder, blomkål og ærter
- Pandestegt fiskefilet med persillesovs, hvide kartofler, gulerødder og bønner
- Braiseret kalvesteg med hvide kartofler, skysovs, rødløgskomplot og grøntsager
- Barbecue kyllingebryst med skysovs, hvide kartofler, rosenkål og blomkål
- Grisekamfilet med svesker, stegte æbler og løg, kartofler, skysovs og broccoli
- Pandestegt karbonade med hvide kartofler, grønerter og blomkål

Uge 12, 16 2023

- Ovnstegt farsbrød med porrer, hvide kartofler, skysovs, gulerødder og blomkål
- Frikadeller med hvide kartofler, skysovs, rødkål og rosenkål
- Sejfilet med urtecreme, hvide kartofler, hollandaisesovs, ærter og gulerødder
- Hakkebøf med bløde løg, hvide kartofler, løgsovs og kløvede gulerødder
- Kalkunschnitzel med bearnaisesovs, hvide kartofler og symfoniblanding
- Kotelet i fad med champignon og peberfrugt, hvide kartofler, blomkål og broccoli
- Kyllingelasagne med spinat. Hertil slikærter, blomkål og gulerødder

Priser

Hovedret, normal portion	56 kr.
Hovedret, lille portion	52 kr.
Supper	16 kr.
Frokostbakke	28 kr.
Desserter/mellemmåltid	16 kr.
Salater	14 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





Holstebro Kommune,
Center for Sundhedsfremme, Forebyggelse og
Det Gode Køkken
Vesterbo 2, 7500 Holstebro
Telefon: 9611 4150 (hverdage kl. 10.00-12.00)



HOLSTEBRO
KOMMUNE