

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 velmagende 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 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 hønsekødssuppe med kød- og melboller
- Nr. 2 Aspargessuppe med kødboller
- Nr. 3 Cremet kartoffelsuppe med porrer og bacon
- Nr. 4 Let krydret minestronesuppe



Salat og andet godt

- Nr. 5 Revet gulerodssalat med ananas (120 gram)
- Nr. 6 Frisk rødkålssalat med valnødder, druer og tørrede tranebær (120gram)
- Nr. 7 Broccolisalat med rødløg, bacontern og ristede solsikkekerner (120 gram)



HOVEDRETTER

Kalv og okse

- Nr. 8 Langtidsstegt oksetykkam med skysovs, kartoffelmos med bacon og persille, garniture
- Nr. 9 Pandestegt kalvelever i krydret flødesovs, kartofler, let kogte blomkål og broccoli
- Nr. 10 Klassisk hakkebøf med bløde løg, løgsovs og rustikke gulerodsstave
- Nr. 11 Mør-simret kalvekød i peberrodssovs, kartofler og blandede grøntsager
- Nr. 12 Gammeldags oksesteg med rødvinsauce, kartofler og dampede bønner vendt i grov dijonsennep
- Nr. 13 Klassisk millionbøf med kartoffelmos og grøntsager
- Nr. 14 Kartoffelmousakka med krydret oksekødsfyld. Dertil grøntsager
- Nr. 15 Traditionel bøfstroganoff med kartofler og dampet blomkål
- Nr. 16 Bankekød i kraftsauce. Dertil persillekartoffelmos og grøntsager



Gris

- Nr. 17 Let-krydret nakkefilet med skysovs, kartofler og juliennegrønt
- Nr. 18 Hjemmelavede frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler
- Nr. 19 Glaseret hamburgerryg med grønlangkål, kartofler og gulerødder
- Nr. 20 Pandestegt karbonade med kartofler og lys porre-gulerodssovs og grøntsager
- Nr. 21 Stegt medisterpølse med varm kartoffelsalat og kogte fine ærter
- Nr. 22 Rullesteg med svesker, skysovs, kartofler og klassisk rødkål
- Nr. 23 Farserede porrer med skysovs, kartofler og grøntsager
- Nr. 24 Hjemmelavede gule ærter med kold sprængt flæsk og kartofler (Vi anbefaler sennep og rødbeder til denne ret)
- Nr. 25 Gratinerede fyldte pandekager med spinat og bacon. Dertil tomat, squash og peberblanding



Fjerkræ

- Nr. 26 Mør-simret kyllingebryst i aspargessovs, kartofler og grøntsagsblanding
- Nr. 27 Stegt kyllingelår med skysovs, kartofler og dampede grøntsager
- Nr. 28 Paneret kalkunschnitzel med skysovs, kartofler og bagte rodfrugter
- Nr. 29 Kyllingebryst barderet med ananas og ost, kogte løse ris, karrysovs og grøntsager



Fisk

- Nr. 30 Dampet torskefilet garneret med bacon. Dertil grov sennepssovs, kartofler og glaserede rødbeder
- Nr. 31 Pandestegt fiskefilet med kartofler, persillesovs og gulerødder
- Nr. 32 Stegt paneret sejfilet med kartofler, flødestuvet spinat og juliennegrønt
- Nr. 33 Ovnstegt laksefilet med urtecreme, kartofler, hollandaisesovs og grøntsager



Kødfrie retter

- Nr. 34 Soufflé med spinat og ost. Dertil kartofler, bearnaisesovs og grøntsager
- Nr. 35 Champignon-nøddepaté med stuvet hvidkål og kartofler
- Nr. 36 Pandestegt urtefrikadeller med kartofler, porregulerodsovs og glaserede rødbeder
- Nr. 37 Æggekarbonade med flødestuvet spinat, kartofler og bagte rodfrugter

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 vinter anretninger

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

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

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



Anretninger

- Nr. 41 Rød thaisuppe. Thaisuppe er en skøn suppe som er kogt på kylling og friske grøntsager og kartoffel. Dertil saltede peanuts.
- Nr. 42 Kold spinatroulade med røget laks. Dertil rejer, hjemmerørt dilledressing og brød
- Nr. 43 Tarteletter med hønsekød i aspargessovs. (2 stk)
- Nr. 44 Stjernesked med dampet og stegt fiskefilet og rejer. Dertil dressing og brød

SAMMENSÆT SELV DIN EGEN MENU

Kød, fjerkræ og fisk		Pris
Nr. 46	Farserede porrer 2 stk.	32 kr.
Nr. 47	Hjemmelavede frikadeller 3 stk.	32 kr.
Nr. 48	Rullesteg med svesker 2 skiver	32 kr.
Nr. 49	Stegt medisterpølse 3 stk.	32 kr.

Sovse		Pris
Nr. 51	Skysauce 1,5 dl	6 kr.
Nr. 52	Klassisk persillesovs 1,5 dl	6 kr.
Nr. 53	Traditionel bearnaisesovs 1,5 dl	6 kr.
Nr. 54	Stuvet hvidkål 2,5 dl	11 kr.

Kartofler m.m

Pris

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

Grønsager m.m.

Pris

Nr. 61	Grøntbakke med agurk, tomater, peberfrugt (ca.200 g)	16 kr.
Nr. 62	Årstidens frugtbakke (ca. 1000 g)	35 kr.
Nr. 63	Glaserede rødbeder (75 g)	6 kr.
Nr. 64	Juliennegrøntsager (75 g)	6 kr.



DESSERTER OG ANDET SØDT

Dessert

- Nr. 67 Klassisk risengrød
- Nr. 68 Frisk hybensuppe med flødeskum
- Nr. 69 Gammeldags kærnemælkssuppe
- Nr. 70 Luftig citronfromage med flødeskum
- Nr. 71 Cocktailfromage med fyld af chokolade og cocktailbær smagt til med sherry
- Nr. 72 Karamelfromage med let pisket flødeskum
- Nr. 73 Solbær-ribsgrød
- Nr. 74 Abrikosgrød
- Nr. 75 Hindbærgelérاند med råcreme
- Nr. 76 Gammeldags æblekage
- Nr. 77 Cremet ymerfromage med jordbærsøvs
- Nr. 78 Vaniljebudding med saftsovs
- Nr. 79 Hjemmebagt chokoladebrownie med hindbær. Dertil vanilje-creme fraiche

SPECIELT TIL SMÅTSPISENDE



Ekstra tilbud

Taber du dig i vægt og har brug for ekstra 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 proteintætte appetitvækker.



PROTEINTÆTTE APPETITVÆKKERE

Nr. 80	Hjemmelavet aspargessuppe med kødboller	15 kr.
Nr. 81	Cremet kartoffelsuppe med porrer og bacon	15 kr.
Nr. 82	Luftig citronfromage med flødeskum	15 kr.
Nr. 83	Cremet ymerfromage med jordbærsovs	15 kr.
Nr. 84	Protino dessert med rabarber/vanilje	10 kr.
Nr. 85	Protino dessert med æble/kanel	10 kr.

Jule-specialiteter. Jule-specialiteter leveres fra

d. 27/11 til og med d. 5/1 2021

I december måned er der mulighed for at få leveret følgende jule-specialiteter og tilbud.

Nr. 300	Hjemmelavet sylte 3 skiver	26 kr.
Nr. 301	Hjemmelavet æbleflæsk med baconskiver. Dertil rugbrød og smør	26 kr.
Nr. 302	Stegt andelår med rødkål	32 kr.
Nr. 303	Ris a la mande med kirsebærsovs	15 kr.
Nr. 304	Sirupskagesnitter med creme og abrikos 4 stk.	25 kr.
Nr. 305	Hjemmebagte brune kager 200 g	20 kr.
Nr. 306	Hjemmebagte vaniljekranse 200 g	20 kr.

(Jule-specialiteterne leveres ikke i modificeret konsistens eller i forskellige diæter)



Ekstra tilbud (kan bestilles i hele vinterperioden)

Nr. 86	Det Gode Køkkens kringle med marcipan og blød nougat	45 kr.
Nr. 87	Hjemmelavet kransekagekonfekt 4 stk.	25 kr.
Nr. 88	Konditorkage gåsebryst 2 stk.	25 kr.
Nr. 89	Små hjemmebagte franskbrød	12 kr.
Nr. 90	Hjemmebagte småkager assorteret 2 slags 400 g	35 kr.
Nr. 91	Frokostbakke bestående af: 2 slags pålæg, 2/2 stk. rugbrød, pålægssalater og pynt	23 kr.

Nr. 92	Pålægspakke 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 Ribberhus ost mellemlagret 45+ 240 g	25 kr.
Nr. 97	Rosiner 1 pakke á 250 g	24 kr.
Nr. 98	Kannelsukker 300 g	12 kr.
Nr. 99	Arffmann sennep 1 glas 240 g	24 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	Energi- og proteindrik med smag af skovens bær 125 ml	12 kr.
Nr. 105	Energi- og proteindrik med vaniljesmag 125 ml	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 49+53 2020 - uge 4-8 2021

- Hjemmelavede frikadeller med stuvet hvidkål, kartofler
- Langtidsstegt oksetykkam med skysovs, kartofler og grøntsager
- Stegt kylling med skysovs, kartofler og dampede grøntsager
- Dampet torskefilet med sennepssovs, kartofler og glaserede rødbeder
- Kartoffelmousakka med krydret oksekødsfyld, og bagte rodfrugter
- Glaseret hamburgerryg med grønlangkål, kartofler og grøntsager
- Braiseret kamsteg med skysovs, kartofler, rødkål og grøntsager

Uge 50 2020-uge 1-5 2021

- Pandestegt karbonade med lys porre-gulerodssovs, kartofler og grønt
- Mørsimret kalvekød i peberrodssovs, kartofler og let kogte grøntsager
- Kalkunschnitzel med skysovs, kartofler og rodfrugter
- Ovnstegt laks med urter, kartofler, hollandaisesovs og grøntsager
- Traditionel bøfstroganoff med kartofler og grøntsager
- Farserede porrer med kartofler, skysovs og grøntsager
- Let-krydret kamsteg med skysovs, kartofler og grøntsager

Uge 51 2020- uge 2-6 2021

- Kalkunmedister med varm kartoffelsalat og kogte grøntsager
- Gammeldags oksesteg med skysovs, kartofler, bønner vendt i grov dijonsennep
- Mørsimret kyllingebryst i aspargessovs, kartofler og grøntsager
- Stegt sej med kartofler, spinatsovs og juliennegrønt
- Bankekød med kraftsauce, persillekartoffelmos og grøntsager
- Hjemmelavede gule ærter med kold sprængt kam og kartofler
- Frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler

Uge 52 2020 – uge 3-7 2021

- Let-krydret kamfilet med skysovs, kartofler og grøntsager
- Klassisk millionbøf med kartoffelmos og blandede grøntsager
- Kyllingebryst med ananas, kogte løse ris, karrysovs og grøntsager
- Pandestegt fiskefilet med kartofler, persillesovs og grøntsager
- Hakkebøf med bløde løg, kartofler, løgsovs og grøntsager
- Pandestegt karbonade med lys porre-gulerodssovs, kartofler og grøntsager
- Fyldte pandekager med skinke og spinat. Dertil tomat-squash og peberblanding

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.