

Velkommen og velbekomme

Det Gode Køkken vil med dette nye sommerkatalog 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.

Maden er hjemmelavet i vores køkken, hvorefter den nedkøles og pakkes som færdige måltidsløsninger. Måltiderne skal opbevares i køleskab, og kan varmes i mikroovn inden servering.

Vi leverer hjemme hos dig en 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.

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 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

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: detgodekoekken@holstebro.dk og telefonisk på hverdage mellem kl. 08:00 og 12:30 på **tf. 9611 4150**

Med venlig hilsen **Det Gode Køkken**

Lette retter



Supper 15 kr.

- Nr. 1 Klassisk hønsekødssuppe med kød- og melboller
- Nr. 2 Cremet aspargessuppe med kødboller og purløg
- Nr. 3 Blomkålssuppe med persille
- Nr. 4 Karrysuppe med kylling, rød peber og ananas

Salater 12 kr.



- Nr. 5 Gulerodsråkost med rosiner og citrondressing (120 gram)
- Nr. 6 Tomatsalat med agurk, oliven, forårsløg, feta og olie/eddikedressing (100-140 gram)
- Nr. 7 Fintsnittet spidskålssalat med blåbær og melon. Hertil klassisk flødedressing (100-140 gram)

Hovedretter

Pris: Normal portion 53 kr. Lille portion 49 kr.



Kalv og okse

- Nr. 8 Braiseret tykkam med kartofler, rødvinssauce samt overskårne bønner.
- Nr. 9 Pandestegt kalvelever med persillekartofler og krydret flødesovs. Dertil sommergrønt.
- Nr. 10 Kogt oksekød i sur-sødsovs med kartofler og karotter
- Nr. 11 Bøf bearnaise (hakkebøf med bearnaisesovs) hertil krydderkartofler og grøntsager.
- Nr. 12 Italiensk farsbrød med soltørrede tomater, oregano, persille og feta. Hertil kartoffelbåde, paprikasovs og grønt.
- Nr. 13 Millionbøf med krydret kartoffelmos og grøntsager.
- Nr. 14 Gratinerede fyldte pandekager med oksekød og grøntsager. Dertil grønt. (Tilbydes ikke som tygge- og synkevenlig kost)
- Nr. 15 Chili con carne med kidneybønner serveret med ris, cremefraiche og narchos.
- Nr. 16 Mør-simret kalvekød i dildsauce, kartofler og juliennegrønt.



Gris

- Nr. 17 Let sprængt svinekam med ærter, kartofler og ravigottesovs.
- Nr. 18 Hjemmelavede frikadeller med kartofler og stuede ærter og gulerødder.
- Nr. 19 Forloren hare med vildtsauce, kartofler og glaserede rødbeder
- Nr. 20 Pandestegt karbonade med skysovs, kartofler og broccoli
- Nr. 21 Svensk pølseret med purløg og majsblanding
- Nr. 22 Ølmarineret nakkefilet, skysovs, kartofler grønne bønner og gulerødder
- Nr. 23 Saftige skinkemignonbøf à la creme, kartofler og grøntsager
- Nr. 24 Klassisk flæskesteg med skysovs, kartofler og rødkål
(Hvis sværen ønskes sprød: Skær sværen af kødet. Placer sværen mellem to stykker køkkenrulle og giv sværen 1-1½ min i mikroovnen)
- Nr. 25 Kinesisk gryderet (svinekød, peberfrugt, champignon, pølser i karrysovs). Hertil ris og broccoli.



Fjerkræ

- Nr. 26 Stegt kyllingelår med løvstikke og porrer, skysovs, kartofler, grøntsager og rabarberkompot
- Nr. 27 Kyllingelasagne med spinat, tomat, bechamelsovs og mozzarella. Hertil dampede grøntsager. (Tilbydes ikke som tygge- og synkevenlig kost)
- Nr. 28 Krydret kyllingefilet i flødesovs med tomat, champignon, peberfrugt og bacon. Hertil ris og broccoli.
- Nr. 29 Græske kyllingefrikadeller med kold kartoffelsalat og bagte tomater.



Fisk

- Nr. 30 'Fiskeret fra Skagen', -dampet hvid fisk med rejer, asparges og fiskeboller i lys sovs. Hertil kartofler og grøntsags symfoni.
- Nr. 31 Pandestegt fiskefilet med kartofler, persillesovs og gulerødder.
- Nr. 32 Fiskefrikadeller med hollandaisesovs, kartofler og grøntsager.
- Nr. 33 Dampet rødspætterulle med spinatmousse serveret med kartofler, porre-gulerodssovs og dampede grøntsager.



Vegetar

- Nr. 34 Fyldte gratinerede pandekager med plantefyld og grøntsagstilbehør
- Nr. 35 Gulerodsterrin med sommergrønt, krydderkartofler og bearnaisesovs
- Nr. 36 Champignon-krebinet med stegte kartoffelbåde, paprikasovs og grøntsager
- Nr. 37 Chili sin carne med ris, cremefraiche og narchos

Nr. 40 Ugens ret

Hold øje med 'ugens ret' på din aktuelle bestillingsseddel

Lette anretninger

Forkæl dig selv med en sommeranretning fra Det Gode Køkken. Anretningerne kan spises såvel til frokost som til aftensmad.



Anretninger 27 kr.

- Nr. 41 Fiskefilet (2 stk.) med remoulade, citron. Dertil 1/1 skive rugbrød og smør
- Nr. 42 Klassisk rejecocktail med brød og dressing.
- Nr. 43 Maskeret blomkål med skinke, æg, grønt og brød.
- Nr. 44 Sprøde tarteletter (2 stk.) med høns i asparges.

Sammensæt selv din menu

Kød, fjerkræ og fisk		Pris
Nr. 46	Klassisk stegt flæskesteg 3 skiver	32 kr.
Nr. 47	Hjemmelavede små frikadeller 4 stk.	32 kr.
Nr. 48	Stegt kyllingelår med løvstikke og porre	32 kr.
Nr. 49	Forloren hare 3 skiver	32 kr.

Sovse		Pris
Nr. 51	Skysauce 1,5 dl	7 kr.
Nr. 52	Traditionel persillesovs 1,5 dl	7 kr.
Nr. 53	Klassisk bearnaisesovs 1,5 dl	7 kr.
Nr. 54	Stuede ærter og gulerødder 2,5 dl	12 kr.

Kartofler m.m

Pris

Nr. 56	Traditionelle kogte kartofler, 150 g	7 kr.
Nr. 57	Klassisk kartoffelmos med smør, 200 g beriget med protein-tilskud	7 kr.
Nr. 58	Kogte løse ris, 150 g	7 kr.
Nr. 59	Kold kartoffelsalat, 200 gram	11 kr.

Frugt og grønt

Pris

Nr. 61	'Grøntbakke' med rå agurk, tomater, peberfrugt (ca. 200 g)	16 kr.
Nr. 62	'Årstidens frugtbakke '(ca. 1000 g)	35 kr.
Nr. 63	Dampede gulerødder og snittede grønne bønner (75 g)	7 kr.
Nr. 64	Dampet broccoli, gulerødder og blomkål (75g)	7 kr.



Prøv vores hjemmelavede desserter

Dessert Pris 15 kr.

- Nr. 67 Vaniljekoldskål med ristet havregryn.
- Nr. 68 Hindbærkoldskål.
- Nr. 69 Stikkelsbærgrød.
- Nr. 70 Jordbærgrød med hele jordbær.
- Nr. 71 Citronfromage med flødeskum.
- Nr. 72 Luftig jordbærfromage med flødeskum.
- Nr. 73 Cremet flødefromage med kirsebærsovs.
- Nr. 74 Hjemmekogt chokoladebudding med henkogte mandariner
- Nr. 75 Ymerfromage med saftsovs.
- Nr. 76 Frisk rabarbersuppe med hindbær. Dertil let pisket flødeskum
- Nr. 77 Gammeldags æblekage
- Nr. 78 Hvid hyldeblomstmousse med sommersyltede jordbær
- Nr. 79 Hjemmebagt mazarinkage med blåbærcreme

Specielt til dig som er småt spisende

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



Proteinberigede måltider

Nr. 80	Hjemmelavet aspargessuppe med kødboller	15 kr.
Nr. 81	Hjemmelavet citronfromage med flødeskum	15 kr.
Nr. 82	Hjemmelavet jordbærfromage	15 kr.
Nr. 83	Protino dessert med rabarber/vanilje	10 kr.
Nr. 84	Protino dessert med æble/kanel	10 kr.

Protinodrik fra Arla 250 ml

se katalognummer 103, 104 og 105



Ekstra kalorier og protein

Er din appetit lille eller taber du dig i vægt, har du brug for ekstra energi og protein. Ring til Det Gode Køkken og få en aftale med vores ernæringsvejleder. Vi kan træffes telefonisk på hverdage mellem kl. 08:00 og 12:30 på **tlf. 9611 4150**

Vi kan eksempelvis tilbyde dig, at du til hver hovedret vil modtage 15g høj protein. Proteintilskuddet kan du selv tilsætte din mad eller du kan komme det i kolde og varme drikke.

Andet godt fra køkkenet

Ind imellem 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 **nr. 192**.



Brød, kager, frokostbakke, mælk, proteindrik m.v.

Nr. 85	Makronsnitter, frostvare, 2 stykker	20 kr.
Nr. 86	Hjemmebagt kringle med remonce chokolade. Frostvare. 6-8 stykker	40 kr.
Nr. 87	Hjemmebagte gulerodsboller med solsikkekerner. Frostvare. 4 stykker	22 kr.
Nr. 88	Hjemmebagt chokoladekage med smørcreme og chokoladetop. Frostvare	25 kr.
Nr. 89	Små hjemmebagte franskbrød. Frostvare	12 kr.
Nr. 90	Hjemmebagte småkager 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 Riberhus ost, 45+, 240 gram	20 kr.
Nr. 97	Blåskimmel Castello Danablue Guld 60+ i skiver 125 g	15 kr.
Nr. 98	Agurkesalat $\frac{3}{4}$ glas	14 kr.
Nr. 99	Rødbeder $\frac{3}{4}$ 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.
Nr. 103	Protino energi-og proteindrik med citron og vaniljesmag, 250 ml	17 kr.
Nr. 104	Protino energi- og proteindrik med blåbærsmag, 250 ml	17 kr.
Nr. 105	Protino energi- og proteindrik med hindbærsmag, 250 ml	17 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 4050.

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 23-27-31 2021

- Let sprængt kam med kartofler, ravigottesovs, ærter og gulerødder
- Bøf bearnaise med bløde løg, krydderkartofler og grøntsager
- Kyllingefilet i fad med tomat, champignon, peberfrugt, ris og broccoli
- Fiskeret fra Skagen med kartofler og grøntsagsymfoni.
- Svensk pølseret med purløg og ærte-majsblanding
- Hjemmelavede frikadeller med skysovs, kartofler og grøntsager
- Braiseret tykkam med kartofler, skysovs og overskårne bønner og blomkål.

Uge 24-28-32 2021

- Pandestegt karbonade med skysovs, kartofler og grønt
- Langtidskogt oksekød i sur-sødsovs med kartofler, karotter og romaneskokål
- Græske kyllingefrikadeller med kartoffelsalat, bagte tomater og grøntsager
- Pandestegt fiskefilet med kartofler, persillesovs og grøntsager
- Italiensk farsbrød med paprikasovs, kartofler og grøntsager
- Chili con carne med kidneybønner, ris og grøntsager
- Stegt kamsteg med skysovs, kartofler og rødkål

Uge 25-29-33 2021

- Hjemmelavede frikadeller, kartofler med stuede ærter og gulerødder,
- Ølmarineret svinekam, kartofler, skysovs og grøntsager
- Stegt kyllingebryst med løvstikke, skysovs, kartofler og grøntsager
- Dampet rødspætterulle med spinatmousse, kartofler, porre-gulerodssovs, grønt
- Mør-simret kalvekød i dildsauce, kartofler og juliennegrønt
- Fyldte tortillas med krydret oksekød. Dertil grøntsager
- Skinke mignonbøf med løg, skysovs, kartofler og grøntsager

Uge 26-30-34 2021

- Klassisk millionbøf med krydret kartoffelmos og grøntsager
- Forloren hare med vildtsauce, kartofler og glaserede rødbeder
- Stegt kylling med løvstikke og porrer, skysovs, kartofler og grønt
- Fiskefrikadeller med hollandaisesovs, kartofler og grøntsager
- Kinesisk gryderet hertil ris og broccoli
- Kyllingelasagne med grøntsager
- Stegt kamsteg med skysovs, kartoffelbåde og grønt

Priser

Hovedret	53 kr.
Hovedret, lille portion	49 kr.
Anretninger	27 kr.
Frokostbakker	23 kr.
Salater	12 kr.
Supper	15 kr.
Desserter	15 kr.

Portionsstørrelser

Hovedretten leveres i to størrelser:

En stor portion vejer ca. 475 gram heraf 100 gram helt kød.

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

Supper indeholder ca. 3 dl.

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

Fromager/desserter indeholder mellem 200-300 gram.

Velbekomme