

## Velkommen og velbekomme

I Det Gode Køkkens sommerkatalog finder du igen en mangfoldighed af **fyldige supper, klassiske middagsretter, friske salater, lækre desserter, lette frokostenretninger, hjemmebak og meget mere, som vi anbefaler du benytter dig af.**

Hver uge vil der på bestillingssedlen være fremhævet 'ugens ret' samt en dessert eller andet lækkert.

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 specifikt 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)

Det Gode Køkken kan kontaktes pr. mail: [dgk@holstebro.dk](mailto:dgk@holstebro.dk) og telefonisk på hverdage mellem kl. 10:00 og 12:00 på tlf. 9611 4150

Velbekomme.

Med venlig hilsen **Det Gode Køkken**

## Lette retter



### Supper 16 kr.

- Nr. 1 Klassisk hønsekødssuppe med kød- og melboller
- Nr. 2 Cremet aspargessuppe med kødboller og purløgssdryk
- Nr. 3 Kartoffelsuppe med forårsløg og bacon
- Nr. 4 Cremet spinatsuppe med ingefær og kokosmælk



### Friske salater 12 kr.

- Nr. 5 Gulerodsråkost med tørrede abrikoser og ristede nødder
- Nr. 6 Broccolisalat med rødløg, rosiner vendt i dressing
- Nr. 7 Fintsnittet spidskålssalat med blåbær og melon. Hertil klassisk flødedressing

## Hovedretter

**Normal portion 54 kr. Lille portion 50 kr.**



### Middagsretter med grisekød

- Nr. 8      Let sprængt svinekam med ærter, kartofler og ravigottesovs
- Nr. 9      Frikadeller med kartofler og stuede ærter og gulerødder
- Nr. 10     Forloren hare med vildtsovs, kartofler og glaserede rødbeder
- Nr. 11     Pandestegt karbonade med skysovs, kartofler og broccoli
- Nr. 12     Svensk pølseret med purløg. Hertil rosenkål og blomkål  
(Retten tilbydes ikke som tygge/synkevenlig kost)
- Nr. 13     Ølmarineret nakkefilet, skysovs, kartofler, grønne bønner og gulerødder
- Nr. 14     Saftig skinkemignonbøf à la creme, kartofler og grøntsagssymfoniblanding
- Nr. 15     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. 16 Kinesisk gryderet (svinekød, peberfrugt, champignon, pølser i karrysovs). Hertil ris og broccoli
- Nr. 17 Farsbrød med gulerødder, timian og rosmarin. Hertil hvide kartofler, skysovs og blomkålsblanding



### Middagsretter med kalve- og oksekød

- Nr. 19 Braiseret tykkam med kartofler, rødvinssovs samt overskårne bønner
- Nr. 20 Pandestegt kalvelever med persillekartofler og krydret flødesovs. Dertil broccoli og blomkål
- Nr. 21 Mør-simret kalvekød i dildsovs, kartofler og julienneblanding
- Nr. 22 Bøf bearnaise (hakkebøf med bearnaisesovs) hertil krydderkartofler og stegte grøntsager
- Nr. 23 Millionbøf med krydret kartoffelmos og kløvede gulerødder
- Nr. 24 Gratinerede fyldte pandekager med oksekød. Dertil grøntsager  
(Tilbydes ikke som tygge- og synkevenlig kost)
- Nr. 25 Chili con carne med kidneybønner serveret med rispilaf og haricot verts



### Middagsretter med kylling og kalkun

- Nr. 26 Stegt kyllingelår med løvstikke og porrer, skysovs, kartofler, gulerødder og rabarberkompot
- Nr. 27 Kyllingekarbonade med krydderkartofler, paprikasovs, grønne bønner
- Nr. 28 Krydret kyllingefilet i flødesovs med tomat, champignon, peberfrugt og bacon. Hertil ris og broccoli
- Nr. 29 Kyllingefrikadeller med kold kartoffelsalat og kløvede dampede gulerødder
- Nr. 30 Barbecuemarineret kalkunbryst med pasta, skysovs og grøntsagssymfoniblanding



### Middagsretter med fisk

- Nr. 32 'Fiskeret fra Skagen' – dampet hvid fisk med rejer, asparges og fiskeboller i lys sovs. Hertil kartofler og grøntsagssymfoniblanding
- Nr. 33 Pandestegt fiskefilet med kartofler, persillesovs og grøntsagsblanding
- Nr. 34 Fiskefrikadeller med hollandaisesovs, kartofler og broccoli
- Nr. 35 Dampet rødspætterulle med laksemousse serveret med kartofler, porre-gulerodssovs og kløvede gulerødder



### Middagsretter med vegetar

- Nr. 36 Fyldte gratinerede pandekager med plantefyld og julieneblanding
- Nr. 37 Quinoaboller i flødesovs m/tomat, svampe og peberfrugt. Hertil ris og broccoli
- Nr. 38 Champignon-krebinet med krydderkartofler, bearnaisesovs og stegte grøntsager
- Nr. 39 Chili sin carne med rispilaf og haricot verts



### 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 sommeranretning fra Det Gode Køkken.

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



### Anretninger

Nr. 41	Fiskefilet (2 stk.) med remoulade og citron. Dertil 1/1 skive rugbrød og smør	30 kr.
Nr. 42	Klassisk rejecocktail med brød og dressing	30 kr.
Nr. 43	Porre/skinke-’tærte’ på pastabund	27 kr.
Nr. 44	Sprøde tarteletter (2 stk.) med høns i asparges	27 kr.

## Sammensæt selv din menu

### Kød, fjerkræ og fisk

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.

### Sovser

Nr. 51	Skysovs 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	Stuvede ærter og gulerødder 2,5 dl	12 kr.



## Sammensæt selv din menu

### Kartofler m.m.

Nr. 56	Traditionelle kogte kartofler, 150 g	7 kr.
Nr. 57	Klassisk kartoffelmos med smør, 200 g beriget med protein-tilskud	10 kr.
Nr. 58	Kogte løse ris, 150 g	7 kr.
Nr. 59	Kold kartoffelsalat, 200 gram	14 kr.

### Grønt og frugt

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.

## Desserter eller et dejligt mellemmåltid

### Desserter/mellemmåltider 16 kr.



#### Grød, frugtsupper og desserter

- Nr. 67 Vaniljekoldskål med ristet havregryn
- Nr. 68 Hindbærkoldskål med kammerjunkere
- Nr. 69 Stikkelsbærgrød
- Nr. 70 Jordbærgrød med hele jordbær
- Nr. 71 Appelsinfromage med flødeskum
- Nr. 72 Luftig jordbærfromage med flødeskum
- Nr. 73 Cremet flødefromage med kirsebærsovs
- Nr. 74 Hjemmekogt chokoladebudding med henkogte mandariner og flødeskum
- Nr. 75 Ymerfromage med saftsovs
- Nr. 76 Frisk rabarbersuppe med hindbær. Dertil let pisket flødeskum
- Nr. 77 Gammeldags sveskekage med makroner og fløde
- Nr. 78 Henkogt pære med karamelfløde
- Nr. 79 Hjemmebagt mazarinkage med blåbærcreme

## 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	Cremet aspargessuppe med kødboller	16 kr.
Nr. 81	Cremet porre-kartoffelsuppe med bacon	16 kr.
Nr. 82	Appelsinfromage med flødeskum	16 kr.
Nr. 83	Jordbærfromage med flødeskum	16 kr.
Nr. 84	Protino dessert med rabarber/vanilje	10 kr.
Nr. 85	Protino dessert med æble/kanel	10 kr.

Protino-drik fra Arla 250 ml

se katalognummer 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 15 gram højprotein. Proteintilskuddet tilsætter du din mad eller alternativt, tilsætter det i kolde eller varme drikke.

## Andet godt fra Det Gode Køkken

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 192.



### Kager, franskbrød og frokostbakker

Nr. 86	Makronsnitter, frostvare, 2 stykker	20 kr.
Nr. 87	Hjemmebagte gulerodsboller med solsikkekerner. Frostvare. 4 stykker	22 kr.
Nr. 88	Hjemmebagt chokoladecake med smørcreme og chokoladetop. Frostvare	40 kr.
Nr. 89	Små hjemmebagte franskbrød. Frostvare	12 kr.
Nr. 90	Hjemmebagte småkager, 2 slags 400 g	40 kr.
Nr. 91	Frokostbakke bestående af: 2 slags pålæg, 2/2 stk. rugbrød, pålægssalater og pynt	24 kr.
Nr. 92	Pålægspakke med 2 slags pålæg, 200 g	24 kr.

## Andet godt fra Det Gode Køkken



### Rugbrød, øllebrød, tilbehør og mælkeprodukter

Nr. 93	Rugbrød, 10 skiver	10 kr.
Nr. 94	Kærgården smør, 200 g	12 kr.
Nr. 95	Klassisk hjemmelavet øllebrød	16 kr.
Nr. 96	Skiveskåret Riberhus ost, 45+, 240 g	20 kr.
Nr. 97	Ribsgelé, $\frac{3}{4}$ glas	14 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.



### Protino energi- og proteindrik, 250 ml fra Arla

Nr. 103	Med citron og vaniljesmag	18 kr.
Nr. 104	Med blåbærsmag	18 kr.
Nr. 105	Med hindbærsmag	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 desuden tilsmagt med sødemiddel.

## Fedt reduceret menu

### Uge 21-25-29-33 2022

- Let sprængt kam med kartofler, ravigottesovs, ærter og gulerødder
- Bøf bearnaise med krydderkartofler og stegte grøntsager
- Kyllingefilet i fad med tomat, champignon, peberfrugt, ris. Hertil broccoli og rosenkål
- Fiskeret fra Skagen med kartofler og grøntsagssymfoniblanding
- Svensk pøseret med purløg og rosenkål samt blomkål
- Frikadeller med stuede grønærter, kartofler og blomkål
- Braiseret tykkam med kartofler, skysovs og overskårne bønner og blomkål.

### Uge 22-26-30-34 2022

- Pandestegt karbonade med skysovs, kartofler, broccoli og gulerødder
- Stegt lever med bløde løg, krydret skysovs, kartofler, broccoli og blomkål
- Kyllingekarbonader med krydderkartofler, paprikasovs, rosenkål og bønner
- Pandestegt fiskefilet med kartofler, persillesovs og grøntsagsblanding
- Farsbrød med gulerødder, timian, rosmarin, skysovs, kartofler og blomkålsblanding
- Chili con carne med kidneybønner, rispilaf og haricot verts
- Stegt kamsteg med skysovs, kartofler, rødkål og haricot verts

### Uge 23-27-31 2022

- Frikadeller med stuede grønærter, kartofler og blomkål
- Ølmarineret svinekam med kartofler, skysovs, bønner og gulerødder
- Stegt kyllingebryst med løvstikke, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål og rabarber
- Rødspætterulle med laksemousse, kartofler, porre-gulerodssovs, gulerødder og bønner
- Mør-simret kalvekød i dildsovs, kartofler og julienneblanding
- Fyldte tortillas med krydret oksekød. Dertil grøntsager
- Skinke mignonbøf med løg, skysovs, kartofler og grøntsagssymfoniblanding

### Uge 24-28-32 2022

- Klassisk millionbøf med krydret kartoffelmos samt gulerødder og rosenkål
- Forloren hare med vildtsovs, kartofler og glaserede rødbeder samt broccoli
- Barbecue marineret kalkunbryst, skysovs, pasta og grøntsagssymfoniblanding
- Fiskefrikadeller med hollandaisesovs, kartofler samt broccoli og gulerødder
- Kinesisk gryderet hertil ris, broccoli og bønner
- Stegt kamsteg med skysovs, kartofler, rødkål og haricot verts
- Stegt kyllingebryst med løvstikke, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål og rabarber

## 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