

Velkommen og velbekomme

Jul og nytår nærmer sig. Elsker du lækkert julemad, så hold godt øje med bestillingssedlerne, hvor 'ugens ret' vil afspejle julens livretter.

I det Gode Køkkens vinterkatalog 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

Priserne i kataloget er 2021 priser.

I ønskes alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Med venlig hilsen **Det Gode Køkken**

Lette retter



Supper 15 kr.

- Nr. 1 Klassisk hønsekødssuppe med kød- og melboller
- Nr. 2 Traditionel aspargessuppe med kødboller
- Nr. 3 Legeret urtesuppe med porrer, gulerødder og selleri
- Nr. 4 Let krydret tomatsuppe med kødboller



Friske salater 12 kr.

- Nr. 5 Fintrevet gulerodsråkost med ananas
- Nr. 6 Broccolisalat med rødløg, bacontern og ristede solsikkekerner
- Nr. 7 Fintsnittet hvidkålssalat med revet gulerødder og rosiner.
Hertil mild peberrodsdressing

Hovedretter

Normal portion 53 kr. Lille portion 49 kr.



Middagsretter med kalve- eller oksekød.

- Nr. 8 Langtidsstegt oksetykkam, kartoffelmos med bacon og persille, skysovs og romaneskokål
- Nr. 9 Pandestegt kalvelever i krydret flødesovs, hvide kartofler, dampede blomkål og broccoli
- Nr. 10 Klassisk hakkebøf toppet med bløde løg. Hertil hvide kartofler, løgsovs og dampede gulerødder
- Nr. 11 Mør-simret kalvekød i peberrodssovs, Hertil hvide kartofler og kogte broccoli
- Nr. 12 Gratinerede pandekager med krydret oksekødsfyld. Hertil følger en blanding af kogte majskeer, ærter og peberfrugt
(Vi kan desværre ikke tilbyde retten som 'hakket menu')
- Nr. 13 Klassisk millionbøf med kartoffelmos og kogte blomkål, gulerødder og ærter
- Nr. 14 Dansk kartoffelmoussaka med krydret hakket oksekød og bechamelsauce. Hertil kogt blomkål med persille *(Vi kan desværre ikke tilbyde retten som 'hakket menu')*
- Nr. 15 Traditionel bøfstroganoff med okseindelår i strimler, løg og champignon, hvide kartofler og kogt rosenkål
- Nr. 16 Italiensk farsbrød af hakket oksekød, soltørrede tomater, persille og ostetern. Hertil krydrede kartoffelbåde, paprika-sovs, gulerødder, bønner og rosenkål vendt i hvidløg og persille



Middagsretter med grisekød.

- Nr. 17 Skiver af ovnstegt nakkefilet krydret med paprika, timian og rosmarin, hvide kartofler, skysovs og juliennegrønt
- Nr. 18 Hjemmelavede frikadeller med klassisk stuvet hvidkål og hvide kartofler
- Nr. 19 Skiver af glaseret hamburgerryg med klassisk grønlangkål. Hertil hvide kartofler og kogte gulerødder
- Nr. 20 Pandestegt karbonade med lys porre-gulerodssovs. Hertil hvide kartofler og dampede broccoli
- Nr. 21 Pandestegt medisterpølse med varm kartoffelsalat og kogte fine ærter
- Nr. 22 Skiver af ovnstegt rullesteg med svesker, hvide kartofler og syltet rødkål
- Nr. 23 'Farserede porrer'- porrer indpakket i en lækker fars. Hertil skysovs, hvide kartofler og kogte gulerødder
- Nr. 24 Hjemmelavede gule ærter. Hertil skiver af kold sprængt flæsk og hvide kartofler.
- Nr. 25 Ovnstegt farsskinke af hakket grisekød og baconstykker garneret med sød sennep og raps. Hertil hvide kartofler, skysovs og kogte grønne bønner



Middagsretter med kylling og kalkun.

- Nr. 26 Mør-simret kyllingebryst i aspargessovs, hvide kartofler. Hertil dampede grøntsager bestående af blomkål, ærter og gulerødder
- Nr. 27 Let krydret ovnstegt kyllingelår med kraftsauce, hvide kartofler og dampede kløvede gulerødder
- Nr. 28 Paneret kalkunschnitzel med skysovs, hvide kartofler og årstidens bagte rodfrugter bestående af selleri, rødbeder og gulerødder
- Nr. 29 Kyllingebryst barderet med ananas og ost. Hertil kogte hvide ris, mild karrysovs og dampede bønner
- Nr. 30 Smagfuld gryderet med kalkun, porrer og baconstykker. smagt til med paprika og fløde. Der serveres kogt pasta og dampede broccoli til retten.



Middagsretter med fisk

- Nr. 31 Dampet torskefilet garneret med bacon. Dertil grov sennepssovs, hvide kartofler og glaserede rødbeder
- Nr. 32 Pandestegt fiskefilet med persillesovs. Hertil hvide kartofler og dampede gulerødder
- Nr. 33 Stegte fiskefrikadeller af rørt torskefars serveret med hvide kartofler, reje-aspargessovs og grøntsager i julienne
- Nr. 34 Dampet rødspætte rullet med spinatmousse. Dertil hvide kartofler, dildsovs og kløvede gulerødder



Middagsretter med vegetar.

- Nr. 35 Soufflé med spinat og ost. Dertil krydrede kartoffelbåde, paprikasovs og dampede broccoli
- Nr. 36 Fylde pandekager med perlebyg, spinat, tomat og ost. Hertil bagte rodfrugter
- Nr. 37 Quinoabøf med kogt pasta og mild karrysovs. Hertil grøntsager i julienne
- Nr. 38 Krydret grønsagsbøf med stuvet hvidkål, kogte hvide kartofler og dampede gulerødder



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 vinteranretning fra Det Gode Køkken.

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



Anretninger

- | | | |
|--------|--|--------|
| Nr. 41 | Stjernesked med dampet og stegt fiskefilet og rejer.
Dertil dressing og brød | 35 kr. |
| Nr. 42 | Tarteletter, med hønsekød i aspargessovs (2 stk). | 25 kr. |
| Nr. 43 | Æbleflæsk med baconskiver. Dertil rugbrød og smør | 20 kr. |
| Nr. 44 | Rød thaisuppe. Thaisuppe er en skøn suppe, kogt på
kylling, friske grøntsager og kartoffel.
Dertil saltede peanuts | 25 kr. |

Sammensæt selv din menu

Kød, fjerkræ og fisk

Nr. 46	Farserede porrer, 2 styk	32 kr.
Nr. 47	Hjemmelavede frikadeller, 3 styk	32 kr.
Nr. 48	Rullesteg med svesker, 2 skiver 100 g	32 kr.
Nr. 49	Paneret pandestegt fiskefilet, 125 gram	32 kr.
Nr. 50	Stegt medisterpølse 120 gram	32 kr.

Sovser

Nr. 51	Skysovs, 1,5 dl	7 kr.
Nr. 52	Persillesovs, 1,5 dl	7 kr.
Nr. 53	Stuvet hvidkål 2,5 dl	12 kr.

Sammensæt selv din menu

Kartofler, mos og ris

Nr. 56	Hvide kartofler, 150 gram	7 kr.
Nr. 57	Kartoffelmos med smør og beriget med protein-tilskud 200 gram	7 kr.
Nr. 58	Varm kartoffelsalat 200 gram	7 kr.
Nr. 59	Kogte hvide ris, 150 gram	7 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	Glaserede rødbeder, 75 gram	7 kr.
Nr. 64	Julienne grøntsager 75 gram	7 kr.
Nr. 65	Dampede gulerødder, 75 gram	7 kr.

Desserter eller et dejligt mellemmåltid

Desserter/mellemmåltider 15 kr.



Grød, frugtsupper og desserter

- 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 Hindbærgelérand med råcreme.
- Nr. 76 Gammeldags æblekage med makroner og flødeskum
- Nr. 77 Cremet ymerfromage med saftsovs
- Nr. 78 Vaniljebudding med jordbærsovs
- Nr. 79 Hjemmebagt chokoladebrownie med hindbær.
Dertil vanilje-cremefraiche

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	15 kr.
Nr. 81	Legeret urtesuppe med porrer, gulerødder og selleri	15 kr.
Nr. 82	Luftig citronfromage med flødeskum	15 kr.
Nr. 83	Cremet ymerfromage med saftsovs	15 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. 08:00 og 12:30 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	Hjemmebagt kringle med blød nougat og marcipan. Frost. Kringlen kan deles i 6-8 stykker.	45 kr.
Nr. 87	'Gåsebryst', flødekage, Frost, 2 styk.	25 kr.
Nr. 88	Sirupskagesnitter med smørcreme og abrikos, Frost 4 stk.	25 kr.
Nr. 89	Hjemmebagt franskbrød. Frost.	12 kr.
Nr. 90	Hjemmebagte småkager. 2 slags. 400 gram I perioden 26/11- 4/1 leveres der brune kager og vaniljekranse.	40 kr.
Nr. 91	'Frokostbakke', 2 slags pålæg, 2/1 skiver rugbrød. Pålægssalater og pynt.	23 kr.
Nr. 92	Pålægssbakke med 2 slags skiveskåret pålæg. 200 gram.	20 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	15 kr.
Nr. 96	Ost, Riberhus i skiver, 45+, 240 gram	20 kr.
Nr. 97	Rosiner 1 pakke á 250 g	24 kr.
Nr. 98	Kannelsukker, 300 gram	12 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



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 48, 52 2021, uge 4, 8 2022

- Hjemmelavede frikadeller med hvide kartofler og stuvet hvidkål
- Langtidsstegt oksetykkam med hvide kartofler, romaneskokål og gulerødder
- Mørsimret kyllingebryst i aspargessovs, hvide kartofler, dampede grøntsager
- Dampet torskefilet med sennepssovs, hvide kartofler og glaserede rødbeder
- Dansk kartoffelmousakka med krydret hakket oksekødsfyld. Hertil blomkål
- Kogt hamburgerryg med grønlangkål, hvide kartofler og kogte gulerødder
- Ovnstegt nakkefilet med svesker, hvide kartofler, skysovs, rødkål

Uge 49 2021 uge 1, 5 2022

- Pandestegt karbonade med lys porre-gulerødssovs, hvide kartofler og grønt
- Mør-simret kalvekød i peberødssovs, hvide kartofler og kogte broccoli
- Ovnstegt kyllingelår med hvide kartofler, kraftsauce og dampede gulerødder
- Pandestegt fiskefilet med persillesovs, hvide kartofler og dampede grøntsager
- Traditionel bøfstroganoff med hvide kartofler og kogte rosenkål
- Farserede porrer med hvide kartofler, skysovs og dampede gulerødder
- Let-krydret kamsteg med skysovs, hvide kartofler og grøntsager

Uge 50 2021 uge 2, 6 2022

- Medisterpølse med varm kartoffelsalat og kogte grøntsager
- Italiensk farsbrød med krydrede kartoffelbåde, paprikasovs og grøntsager
- Kalkunschnitzel med skysovs, hvide kartofler og årstidens bagte rodfrugter
- Stegte fiskefrikadeller med hvide kartofler, reje-aspargessovs og grøntsager
- Hakkebøf med bløde løg, hvide kartofler, løgsovs og dampede gulerødder
- Klassiske gule ærter med kold sprængt kam og hvide kartofler
- Hjemmelavede frikadeller med klassisk stuvet hvidkål og hvide kartofler

Uge 51 2021 uge 3, 7 2022

- Ovnstegt nakkefilet med svesker, hvide kartofler, skysovs og rødkål
- Klassisk millionbøf med kartoffelmos og kogte grøntsager
- Kyllingebryst med ananas, kogte hvide ris, mild karrysovs og dampede bønner
- Dampet rødspætte rullet med spinatmousse. Dertil hvide kartofler, dildsovs, grønt
- Farserede porrer med hvide kartofler, skysovs og dampede gulerødder
- Pandestegt karbonade med lys porre-gulerødssovs. Hertil hvide kartofler og grønt
- Gryderet med kalkun og porrer. Dertil kogt pasta og dampede broccoli

Priser

Hovedret, normal portion	53 kr.
Hovedret, lille portion	49 kr.
Supper	15 kr.
Frokostbakker	23 kr.
Desserter/mellemmåltid	15 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