

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 velsmagende 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 oksekødssuppe med kød- og melboller
- Nr. 2 Traditionel aspargessuppe med kødboller
- Nr. 3 Let-krydret karrysuppe med kylling og ananas
- Nr. 4 Cremet tomatsuppe med selleri



Salat og andet godt

- Nr. 5 Revet gulerodsråkost med abrikoser og ristede nødder (120 gram)
- Nr. 6 Klassisk grøn salat med agurk, tomat, ærter, majs og creme fraiche dressing (100-140 gram)
- Nr. 7 Fint revet rødbede salat med letristede græskarkerner. Dertil appelsindressing med balsamico (120 gram)



HOVEDRETTER

Kalv og okse

- Nr. 8 Gammeldags oksesteg med kartofler, sukker-glaserede perleløg, grønsagssymfoni og skysovs
- Nr. 9 Stegte kalvehjerter i flødesovs med rodfrugtkartoffelmos og grønt
- Nr. 10 Klassisk hakkebøf med champignon, løg, bacon, kartofler, skysovs og efterårsgrønt
- Nr. 11 Kalvesteg stegt som vildt. Dertil kartofler, vildtsauce og æble-selleri kompot
- Nr. 12 Mør-simret kalvefrikassé med kartofler
- Nr. 13 Traditionel millionbøf med kartoffelmos og grøntsager
- Nr. 14 Braiseret gryderet med rodfrugter og kartofler. Dertil æblerelish med blommer og rødløg
- Nr. 15 Vildtfrikadeller af hakket vildt, hakket oksekød og bacon. Dertil vildtsauce med kartofler og grøntsager
- Nr. 16 Jægergryde med champignon og pølsesnitter smagt til med enebær og ribsgele. Dertil knuste kartofler og grøntsager



Gris

- Nr. 17 Paneret stegt flæsk med persillesovs, kartofler og gulerødder
- Nr. 18 Hjemmelavede frikadeller med skysovs, kartofler og klassisk rødkål
- Nr. 19 Forloren and med skysovs, æble-rødbederelish og kartofler
- Nr. 20 Pandestegt karbonade med grønærtstuvning og kartofler
- Nr. 21 Klassiske kødboller i sellerisovs med rustik knoldselleri og kartofler
- Nr. 22 Let-krydret nakkefilet med cremet champignonsovs, kartofler og grøntsager
- Nr. 23 Hvidkålsrouletter med kartofler, skysovs og gulerødder
- Nr. 24 Traditionel irsk stuvning med hvidkål, gulerødder og kartofler
- Nr. 25 Paneret nakkekotelet med stegte æbler og løg, mild karrysovs, kogte løse ris og grøntsager



Fjerkræ

- Nr. 26 Paprikakylling med efterårsgrønt, kartofler og kraftsauce
- Nr. 27 Ovnstegt kalkunbryst med urter. Dertil pikantsovs, kartofler og grøntsager
- Nr. 28 Krydret kyllingefilet med kraftsauce, kartofler og broccoli
- Nr. 29 Tarteletter med hønsekød i aspargessovs. Dertil grønsagsjulienne



Fisk

- Nr. 30 Pandestegt fiskefilet fra lokal området med kartofler, persillesovs og grøntsager
- Nr. 31 Ovnstegt laks med dildsovs. Dertil kartofler og bagte rodfrugter
- Nr. 32 Stegte sild med lys løgsovs, kartofler og gulerødder
- Nr. 33 Fyldte fiskeruller med spinat og rød peber. Dertil hollandaisesovs, kartofler og grøntsager



Vegetar

- Nr. 34 Hjemmelavet grønsagslasagne med rodfrugter og bechamelsauce
- Nr. 35 Indisk Masalagryde med paneer (indisk hvid ost). Dertil perlebyg og kløvet gulerødder
- Nr. 36 Fyldte pandekager med perlebyg, tomat-spinatflødeost og bagte rodfrugter
- Nr. 37 Paneer-bøf med hvidkål og urter. Dertil knuste kartofler, pikantsovs og grønt

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 efterårs-anretninger

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

Vi har valgt nogle gode hjemmelavede supper, som er fyldige og nærende. Supperne kan være et godt alternativ, hvis appetitten mangler, eller hvis du har lyst til noget varmt en kold efterårsdag. De kolde anretninger er gode til den lille sult eller som et mindre måltid.

Prisen for efterårs-anretningerne er 26,- kr. pr. kuvert.



Anretninger

- Nr. 41 Efterårssuppe med grove rodfrugter og persille. Dertil brød
- Nr. 42 Fyldig gullaschsuppe med bl.a. oksekød, kartofler og grøntsager. Dertil brød
- Nr. 43 Kold skinkeanretning med ananas, purløgss dressing og brød
- Nr. 44 Kold fiskesymfoni med dampet fiskefilet med røget laksemousse og rejer. Dertil dressing og brød
- Nr. 45 Hjemmelavet hønsesalat med bacon, asparges og brød

SAMMENSÆT SELV DIN EGEN MENU

Kød, fjerkræ og fisk		Pris
Nr. 46	Paprika stegt kylling 100 g	32 kr.
Nr. 47	Hjemmelavede små frikadeller 4 stk.	32 kr.
Nr. 48	Hvidkålsrouletter 2 stk.	32 kr.
Nr. 49	Pandestegt fiskefilet fra lokal området 125 g	32 kr.

Sovse		Pris
Nr. 51	Skysauce 1,5 dl	6 kr.
Nr. 52	Mild karrysovs 1,5 dl	6 kr.
Nr. 53	Cremeret champignonsovs 1,5 dl	6 kr.
Nr. 54	Traditionel grønærtstuvning 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	6 kr.
Nr. 58	Knuste kartofler med smør 150 g	6 kr.
Nr. 59	Kogte løse ris 150 g	6 kr.

Grønsager m.m.

Pris

Nr. 61	Grøntbakke med agurk, tomater (ca. 100 g)	16 kr.
Nr. 62	Årstidens frugtbakke (ca. 1000 g)	35 kr.
Nr. 63	Garniture med æbler og løg (75 g)	6 kr.
Nr. 64	Letkogte broccoli og blomkål (75 g)	6 kr.

DESSERTER OG ANDET SØDT



Dessert

- Nr. 67 Klassisk risengrød
- Nr. 68 Klassisk hyldebærsuppe med æblestykker
- Nr. 69 Gammeldags kærnemælkssuppe med pærestykker
- Nr. 70 Hjemmelavet æblegrød med vanilje
- Nr. 71 Hjemmelavet alliancegrød
- Nr. 72 Luftig appelsinfromage med flødeskum
- Nr. 73 Flødedessert med gelé af havtorn
- Nr. 74 Nougatfromage med strejf af appelsin. Dertil syltede pærer
- Nr. 75 Æble-pæresuppe med flødeskum
- Nr. 76 Hjemmesyltede blommer i portvin. Dertil cremesovs
- Nr. 77 Sveskekage
- Nr. 78 Cremet kvarkekage på kiksebund med solbærsovs
- Nr. 79 Kirsebærfromage hele kirsebær og flødeskum

SPECIELT TIL SMÅTSPISENDE



Ekstra tilbud

Taber du dig i vægt og har brug for ekstra Energi og Protein, kan vi tilbyde dig, at du kan få kosttilskud med til hovedretten, hvis det vurderes nødvendigt af visitationsenheden.

Du vil få 50 g Energi og Proteintilskud til hver hovedret du køber. Når du tilsætter det til din mad eller drikke vil du få 848 Kj og 20 g protein ekstra. Det kan tilsættes maden eller det kan kommes i kolde og varme drikke.

Derudover tilbyder vi små energitætte appetitvækker.

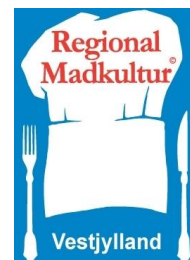


ENERGITÆTTE APPETITVÆKKERE

Nr. 81	Hjemmelavet aspargessuppe med kødboller	15 kr.
Nr. 82	Cremet tomatsuppe med selleri	15 kr.
Nr. 83	Kirsebærfroimage med hele kirsebær og flødeskum	15 kr.
Nr. 84	Luftig appelsinfromage med flødeskum	15 kr.
Nr. 85	Protino dessert med rabarber/vanilje	10 kr.
Nr. 80	Protino dessert med æble/kanel	10 kr.



ANDET GODT FRA KØKKENET



Vi er stolte over, at Det Gode Køkken er medlem af **Foreningen Regional Madkultur Vestjylland**.

Vi er stolte af det område vi kommer fra, og derfor vil vi gerne være med til at bevare områdets madkultur. Det vil komme til udtryk i nogle af vores menuer og valg af råvarer.

Vi vil i løbet af efteråret tilbyde nogle retter og specialiteter, som historisk kan knyttes til vores egn, så når det er muligt, vil vi bruge råvarer fra lokalområdet.

På bestillingssedlen vil du kunne se hvornår vi har de særlige retter, hvad det er og hvad det koster. Retterne vil have **nr. 191** og **nr. 192** på bestillingssedlen.



Specialiteter og ekstra tilbud

Nr. 86	Det Gode Køkkens lækre kringle med marcipan remonce og æbler	40 kr.
Nr. 87	Klassik chokoladecake med chokolade topping og drys	35 kr.
Nr. 88	Cremelinser med glasur (3 stk.)	25 kr.
Nr. 89	Små hjemmebagte franskbrød	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	22 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 Klovborg ost mellemlagret 45+ 240 g	26 kr.
Nr. 97	Tvebakker 2 små poser á 3 stk.	10 kr.
Nr. 98	Kannelsukker 300 g	12 kr.
Nr. 99	Syltede grønne tomater 200 g	15 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	Protino energi- og protein med blåbærsmag 125 ml	12 kr.
Nr. 105	Protino energi- og proteindrik med hindbærsmag 125 ml	12 kr.
Nr. 106	Protino energi- og proteindrik med citron og vanilje 125 m	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 37-41-45 2018

- Hvidkålsrouletter med skysovs, kartofler og grøntsager
- Kalvestegt stegt som vildt, kartofler, vildtsauce og æble/selleri kompot
- Ovnstegt kalkunbryst med urter med pikantsovs, kartofler og grøntsager
- Pandestegt fiskefilet med kartofler, persillesovs og grøntsager
- Skinkeschnitzel med skysovs, kartofler og grøntsager
- Forloren and med skysovs, æble-rødbederelish og kartofler
- Hjemmelavede frikadeller med skysovs, kartofler, rødkål og grønt

Uge 38-42-46 2018

- Pandestegt karbonade med grønærtstuvning og kartofler
- Stegte kalvehjerter i skysovs, rodfrugtkartoffelmos og grøntsager
- Paprikakylling med efterårsgrønt, kartofler og kraftsauce
- Ovnstegt laks med dildsovs, kartofler og bagte rodfrugter
- Gammeldags oksesteg med kartofler, skysovs og grøntsager
- Klassiske kødboller i sellerisovs med rustik knoldselleri og kartofler
- Kamkotelet med stegte æbler, mild karrysovs, kogte løse ris og grønt

Uge 39-43-47 2018

- Hjemmelavede frikadeller med skysovs, kartofler, rødkål og grønt
- Klassisk hakkebøf med champignon, løg, kartofler, skysovs og grønt
- Krydret kyllingefilet med kraftsauce, kartofler og grønt
- Fyldte fiskeruller med spinat og rød peber, kartofler, hollandaisesovs og grønt
- Mør-simret kalvefrikassé med kartofler og grønt
- Braiseret gryderet med rodfrugter, kartofler og grøntsager
- Hvidkålsrouletter med skysovs, kartofler og grøntsager

Uge 36-40-44 2018

- Let-krydret kamsteg med champignonsovs, kartofler og grøntsager
- Jægergryde med kartofler og grøntsager
- Saftig kyllingekød i aspargessovs, kartofler og grøntsager
- Stegte sild med lys løgsovs, kartofler og grøntsager
- Millionbøf med kartoffelmos og grøntsager
- Vildtfrikadeller med vildtsauce, kartofler og grøntsager
- Traditionel irsk stuvning med hvidkål, gulerødder og kartofler

PRISER

Hovedret	50 kr.
Hovedret lille portion	46 kr.
Lette anretninger	26 kr.
Salat – 120 gram	10 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.