

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 Cremet aspargessuppe med kødboller
- Nr. 3 Tomatsuppe med kødboller og forårsløg
- Nr. 4 Legeret urtesuppe med purløg



Salat og andet godt

- Nr. 5 Revet gulerodssalat med rosiner (120 gram)
- Nr. 6 Frisk grøn salat med radiser, majs, blomkål og dressing (100-140 gram)
- Nr. 7 Forårssalat med rabarber og squash (120 gram). En frisk og velsmagende forårssalat med kål, rabarber, squash og honningristede valnødder



HOVEDRETTER

Kalv og okse

- Nr. 8 Mør-simret oksekød i æble-peberrodssovs, kartofler og gulerødder
- Nr. 9 Helstegte kalvehjerter med flødesovs, kartofler, let dampet blomkål og broccoli
- Nr. 10 Klassisk hakkebøf med bløde løg, kartofler, løgsovs og grøntsager
- Nr. 11 Traditionel bøfstroganoff med persillekartoffelmos og grøntsagssymfoni
- Nr. 12 Hjemmelavet skipperlabskovs med purløgsgdryg og let kogte gulerødder (tilbydes ikke som tygge- og synkevenlig kost)
- Nr. 13 Klassisk millionbøf med kartoffelmos og blandede grøntsager (Vi anbefaler rødbeder som tilbehør)
- Nr. 14 Ostegratineret lasagne med hakket oksekød og ristede grøntsager (tilbydes ikke som tygge- og synkevenlig kost)
- Nr. 15 Farsbrød à la Lindstrøm med krydder kartofler, bearnaisesovs og grøntsager
- Nr. 16 Braiseret kalvesteg med skysovs og kartofler. Dertil rødløgs kompot



Gris

- Nr. 17 Pandestegt paneret flæsk med persillesovs, kartofler og gulerødder
- Nr. 18 Hjemmelavede frikadeller med kartofler, skysovs og rødkål
- Nr. 19 Øl marineret nakkefilet stegt med æbler og løg. Dertil skysovs, kartofler og grøntsager
- Nr. 20 Pandestegt karbonade med kartofler og grønærtstuvning
- Nr. 21 Traditionelle benløse fugle med røget spæk, skysauce, kartofler og forårsgrønt
- Nr. 22 Koteletter i fad med kartofler og grøntsager
- Nr. 23 Hjemmelavede kødboller i karrysovs, kogte løse ris og let dampede ærter
- Nr. 24 Krydderskinke med flødegratinerede kartofler og gemyse
- Nr. 25 Langtidsstegt husarsteg med skysovs, kartofler og let dampet broccoli



Fjerkræ

- Nr. 26 Kyllingesteg med persille, skysovs, kartofler og forårsgrønt
- Nr. 27 Mør-simret kylling i karry med ananas og peberfrugt. Dertil kogte løse ris og stegte grøntsager
- Nr. 28 Kalkun Cordon Bleu med paprikasovs, kartofler og ærter
- Nr. 29 Marineret kyllingebryst med bacon, persillekartofler, aspargesfrikassé og stegte grøntsager med soltørrede tomater



Fisk

- Nr. 30 Ovnstegt laks med dildsovs, kartofler og forårsgrønt
- Nr. 31 Pandestegt fiskefilet med kartofler, persillesovs og gulerødder
- Nr. 32 Kold røget ørredfilet med cremet spinatsovs, kartofler og dampet små gulerødder
- Nr. 33 Ovnstegt sejfilet med persille-tapenade og hvidvinssauce. Dertil kartofler og sauterede grøntsager



Kødfrie retter

- Nr. 34 Falafel med krydret tomatsovs, brasede kartofler og let dampet broccoli
- Nr. 35 Hjemmelavet grønsagslasagne med stegte grøntsager
(tilbydes ikke som tygge- og synkevenlig kost)
- Nr. 36 Raspaneret æggekarbonade med purløg, kartofler og grønærtstuvning
- Nr. 37 Quinoabøf med aspargesfrikassé, persillekartofler og stegte grøntsager med soltørrede tomater

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 forårs-anretninger

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

Vi har valgt nogle velkendte klassiske retter, som kan være et godt alternativ til den lille sult eller som et mindre måltid.

Prisen på forårs-anretningerne er 26,- kr. pr. kuvert.



Anretninger

- Nr. 41 Fyldig æggekage med urter og bacon. Dertil 1/1 skive rugbrød og smør

- Nr. 42 Hjemmelavet hønsesalat med ananasring og bacon.
Dertil brød

- Nr. 43 Hjemmelavede frikadeller (2 stk.) med kold kartoffelsalat

SAMMENSÆT SELV DIN EGEN MENU

Kød, fjerkræ og fisk		Pris
Nr. 46	Hakkebøf med bløde løg 125 g	32 kr.
Nr. 47	Hjemmelavede frikadeller 3 stk.	32 kr.
Nr. 48	Marineret kyllingebryst med bacon 125 g	32 kr.
Nr. 49	Kold røget ørredfilet 120 g	32 kr.

Sovse		Pris
Nr. 51	Traditionel persillesovs 1,5 dl	6 kr.
Nr. 52	Æble-peberrodssovs 1,5 dl	6 kr.
Nr. 53	Klassisk skysauce 1,5 dl	6 kr.
Nr. 54	Grønærtstuvning med persille 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	Kogte løse ris 150 g	6 kr.
Nr. 59	Persille-kartofler 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	Kogte kløvede gulerødder (75 g)	7 kr.
Nr. 64	Dampet blomkål og broccoli (75 g)	7 kr.



DESSERTER OG ANDET SØDT

Dessert

- Nr. 67 Frisk rabarbersuppe med vanilje-cremefraiche
- Nr. 68 Vaniljebudding med karamelsovs
- Nr. 69 Frisk solbærgelérand med råcreme
- Nr. 70 Luftig citronfromage med flødeskum
- Nr. 71 Hjemmelavet ananasfromage med flødeskum
- Nr. 72 Frisk hindbærmousse med let pisket flødeskum
- Nr. 73 Hjemmelavet alliancegrød
- Nr. 74 Klassisk rødgrød
- Nr. 75 Moccafromage med flødeskum
- Nr. 76 Rabarbertrifli
- Nr. 77 Hytteostkage på kiksebund med mangopure
(tilbydes ikke som tygge- og synkevenlig kost)
- Nr. 78 Cremet toblerone-mousse med ristede nødder og
henkogte pærer
- Nr. 79 Kærnemælksfromage med brombærssovs

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.

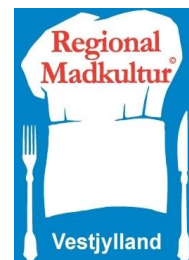


ENERGITÆTTE APPETITVÆKKERE

Nr. 80	Hjemmelavet aspargessuppe med kødboller	15 kr.
Nr. 81	Hindbærmousse med let pisket flødeskum	15 kr.
Nr. 82	Luftig citronfromage med flødeskum	15 kr.
Nr. 83	Protino dessert med rabarber/vanilje	10 kr.
Nr. 84	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 foråret 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	Gammeldaws kringle med rosiner og remonce	40 kr.
Nr. 87	Lækker konditorkage Sarah Bernhard 2 stk. (makron toppet med chokoladecreme overtrukket med mørk chokolade)	30 kr.
Nr. 88	Små hjemmebagte franskbrød	12 kr.
Nr. 89	Hjemmebagte småkager 2 slags 400 g	35 kr.
Nr. 90	Frokostbakke bestående af: 2 slags pålæg, 2/2 stk. rugbrød, pålægssalater og pynt	22 kr.

Nr. 91	Pålægspakke med 2 slags pålæg 200 g	20 kr.
Nr. 92	Rugbrød 10 skiver	10 kr.
Nr. 93	Kærgården smør 200 g	18 kr.
Nr. 94	Klassisk hjemmelavet øllebrød	15 kr.
Nr. 95	Skiveskåret Klovborg ost mellemlagret 45+ 200 g	25 kr.
Nr. 96	Jacobsens hverdags honning 425 g	17 kr.
Nr. 97	Svesker uden sten 400 g	17 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 blåbærsmag 125 ml	12 kr.
Nr. 104	Protino energi- og proteindrik med hindbærsmag 125 ml	12 kr.
Nr. 105	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 9-13-17-21 2019

- Traditionelle benløse fugle med skysovs og grøntsager
- Mør-simret oksekød i æblepeberrodssovs, kartofler og grøntsager
- Kyllingesteg med persille, skysovs, kartofler og grøntsager
- Ovnstegt laks med dildsovs, kartofler og grøntsager
- Klassisk hakkebøf med bløde løg, kartofler, løgsovs og grøntsager
- Pandestegt kamkotelet med skysovs, kartofler og grøntsager
- Krydderskinke med aspargessovs, kartofler og gemyse

Uge 10-14-18 2019

- Hjemmelavede frikadeller med kartofler, skysovs, rødkål og grøntsager
- Klassisk millionbøf med kartoffelmos og grøntsager
- Mør-simret kylling i karry med ananas og peberfrugt, løse ris og stegt grønt
- Ovnstegt sej med persille-tapenade, lys sovs, kartofler og sauteret grønt
- Farsbrød à la Lindstrøm med bearnaisesovs, krydder kartofler og grøntsager
- Stegt karbonade med grønærtstuvning, kartofler og grøntsager
- Koteletter i fad med kartofler og grøntsager

Uge 11-15-19 2019

- Langtidsstegt husarsteg med skysovs, kartofler og grøntsager
- Skipperlabskovs med purløg og grøntsager
- Kalkunschnitzel med paprikasovs, kartofler og grøntsager
- Kold røget ørredfilet med spinatsovs, kartofler og grøntsager
- Traditionel bøfstroganoff med persillekartoffelmos og grøntsager
- Marineret kamsteg stegt med æbler og løg. Dertil skysovs, kartofler og grønt
- Lasagne med hakket oksekød og grøntsager

Uge 12-16-20 2019

- Koteletter i fad med kartofler og grøntsager
- Braiseret kalvesteg med skysovs, kartofler, rødløgskompot og grøntsager
- Marineret kyllingebryst med persillekartofler, aspargesfrikassé og grønt
- Pandestegt fiskefilet med kartofler, persillesovs og grøntsager
- Klassisk millionbøf med kartoffelmos og grøntsager
- Hjemmelavede frikadeller med skysovs, kartofler, rødkål og grøntsager
- Hjemmelavede kødboller i karrysovs, kogte løse ris og grøntsager

PRISER

Hovedret	51 kr.
Hovedret lille portion	47 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.