

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 hønsekødssuppe med kød- og melboller
- Nr. 2 Cremet aspargessuppe med kødboller og purløg
- Nr. 3 Blomkålssuppe med persille

Salat og andet godt



- Nr. 5 Revet gulerodssalat med ananas (120 gram)
- Nr. 6 Græsk salat (tomat, agurk, peberfrugt, feta, oliven) med olivenoliedressing (100-140 gram)
- Nr. 7 Klassisk grøn salat med agurk, tomat, ærter, majs og dressing (100-140 gram)



HOVEDRETTER

Kalv og okse

- Nr. 8 Braiseret tykkam med kartofler, haricots verts og rødvinsauce
- Nr. 9 Stegte forlorne hjerper (okse- og hjertefars fra ungdyr svøbt i bacon) med vildtsauce, kartofler. Dertil gule- og orange gulerødder
- Nr. 10 Langtidskogt oksekød i sur-sødsovs med kartofler og pariserkarotter
- Nr. 11 Klassisk hakkebøf med bløde løg, kartofler, løgsovs og grøntsager
- Nr. 12 Italiensk farsbrød (oksefars med soltørrede tomater, oregano, persille og feta). Dertil kartofler, skysovs og grønt
- Nr. 13 Millionbøf med krydret kartoffelmos og grøntsager
- Nr. 14 Ungarsk gullasch med persillekartofler og sommergrønt
- Nr. 15 Chili con Carne med brune bønner serveret med kogte løse ris og grillet peberfrugt
- 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 persillesovs, kartofler og gulerødder
- Nr. 19 Forloren hare med vildtsauce, kartofler og blandede grøntsager
- Nr. 20 Pandestegt karbonade med stuvet blomkål og kartofler
- Nr. 21 Svensk pølseret med purløg og ærte-majsblanding
- Nr. 22 Husarsteg med champignon og løg, skysovs, kartofler grønne bønner og gulerødder
- Nr. 23 Saftige skinkemignonbøf a la creme, kartofler og grøntsager
- Nr. 24 Klassisk stegt ribbensteg med skysovs, kartofler og rødkål (Hvis sværen ønskes sprød kan flg. råd følges: Skær sværen af kødet. Placer sværen mellem to stykker køkkenrulle og giv sværen 1-1½ min i mikroovnen)
- Nr. 25 Let krydret kinesisk gryderet (svinekød med peberfrugt, champignon, pølsesnitte) med kogte løse ris og broccoli



Fjerkræ

- Nr. 26 Stegt kyllingelår med løvstikke og porrer, skysovs, kartofler og grøntsager (Vi anbefaler agurkesalat til retten)
- Nr. 27 Fyldte pandekager med let krydret kyllingefyld. Dertil rosenkål, gulerødder, grønne bønner vendt med hvidløg og persille
- Nr. 28 Kyllingefilet i fad med tomat, champignon, peberfrugt og bacon, kartofler og broccoli
- Nr. 29 Græske kyllingefrikadeller med krydret tomatsovs, kartofler og let kogte ærter og majs



Fisk

- Nr. 30 Fiskeret fra Skagen med kartofler og grøntsags symfoni
- Nr. 31 Pandestegt fiskefilet med kartofler, persillesovs og gulerødder
- Nr. 32 Fiskefrikadeller med reje-aspargessovs, kartofler og grøntsager
- Nr. 33 Fyldt fiskerulette med spinatcreme serveret med kartofler, porre-gulerodssovs og dampede grøntsager



Kødfrie retter

- Nr. 34 Soufflé med broccoli og gulerod, sauterede grøntsager og tomatris
- Nr. 35 Gulerodsterrin med sommergrønt, kartofler og bearnaisesovs
- Nr. 36 Champignon-krebinet med kartofler og stuvet blomkål
- Nr. 37 Rødbedebøf med porre-gulerodssovs og dampede grøntsager

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 sommer-anretninger

Det Gode Køkken har et udvalg af lækre og lette sommer-anretninger til hverdag eller til den lille sammenkomst.

Retterne er klassiske sommerretter, der gør sig allerbedst til varme sommerdage eller en lun sommeraften. Anretningerne er gode til den lille sult eller som et mindre måltid.

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



Anretninger

- Nr. 41 Tunmousse med rejer, dressing og brød
- Nr. 42 Sprøde tarteletter (2 stk.) med hønsekød i aspargessovs
- Nr. 43 Kold skinkeanretning med ananas, purløgss dressing og brød

SAMMENSÆT SELV DIN EGEN MENU

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

Sovse		Pris
Nr. 51	Skysauce 1,5 dl	6 kr.
Nr. 52	Traditionel persillesovs 1,5 dl	6 kr.
Nr. 53	Krydret tomatsovs 1,5 dl	6 kr.
Nr. 54	Stuvet blomkål 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	Rå uskrællede nye kartofler 1 kg	10 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	Rosenkål, gulerødder, grønne bønner vendt i hvidløg og persille (75 g)	6 kr.
Nr. 64	Dampet broccoli, gulerødder og blomkål (75g)	6 kr.



DESSERTER OG ANDET SØDT

Dessert

- Nr. 67 Frisk rabarbersuppe med hindbær. Dertil let pisket flødeskum
- Nr. 68 Sommerlig vanilje-koldskål med kammerjunkere
- Nr. 69 Hjemmelavet koldskål med smag af hindbær
- Nr. 70 Citronfromage med flødeskum
- Nr. 71 Hjemmekogt stikkelsbærgrød
- Nr. 72 Luftig jordbærfro­mage med flødeskum
- Nr. 73 Cremet flødefro­mage med kirsebærs­ovs
- Nr. 74 Hjemmekogt jordbærgrød med hele jordbær
- Nr. 75 Ymerfro­mage med brombærs­ovs
- Nr. 76 Frisk frugtsalat i mundrette stykker (melon, vindruer og ananas). Dertil hjemmerørt råcreme med vanilje
- Nr. 77 Gammeldags æblekage
- Nr. 78 Frisk hyldeblomstmousse med sommersyltede jordbær
- Nr. 79 Hjemmelavet vaniljeis med chokolade

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.

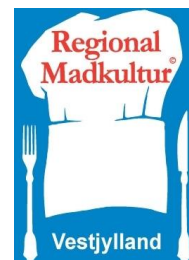


ENERGITÆTTE APPETITVÆKKERE

Nr. 80	Hjemmelavet aspargessuppe med kødboller	15 kr.
Nr. 81	Citronfromage med flødeskum	15 kr.
Nr. 82	Jordbærfromage med flødeskum	15 kr.
Nr. 83	Ymerfromage med brombærsovs	15 kr.
Nr. 84	Protino dessert med rabarber/vanilje	10 kr.
Nr. 85	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 sommer 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	Gammeldags bedstemorkringle med remonce	40 kr.
Nr. 87	Lækre hindbærsmutter med glasur (2 stk.)	20 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	Pålægssbakke 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+	25 kr.
Nr. 96	Nutella hasselnøddecreme 5 stk. a 15 g	15 kr.
Nr. 97	Agurkesalat $\frac{3}{4}$ glas	14 kr.
Nr. 98	Rødbeder $\frac{3}{4}$ glas	14 kr.
Nr. 99	Matilde kakaomælk Premium 2,6% fedt (2 stk. á 200 ml)	12 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 22-26-30-34 2019

- Let sprængt kam med kartofler, ravigottesovs, ærter og gulerødder
- Klassisk hakkebøf med bløde løg, kartofler, løgsovs og grøntsager
- Kyllingefilet i fad med tomat, champignon, peberfrugt, kartofler og grønt
- Fiskeret fra Skagen med kartofler og grøntsager
- Braiseret tykkam med kartofler, skysovs og grøntsager
- Forloren hare med vildtsauce, kartofler og blandede grøntsager
- Let krydret kinesisk gryderet med kogte løse ris og grøntsager

Uge 23-27-31-35 2019

- Pandestegt karbonade med stuvet blomkål, kartofler og grønt
- Langtidskogt oksekød i sur-sødsovs med kartofler og gulerødder
- Græske kyllingefrikadeller med krydret tomatsovs, kartofler og grønt
- Pandestegt fiskefilet med kartofler, persillesovs og grøntsager
- Italiensk farsbrød med skysovs, kartofler og grøntsager
- Svensk pølseret med purløg og ærte-majsblanding
- Stegt kamsteg med skysovs, kartofler og rødkål

Uge 24-28-32 2019

- Hjemmelavede frikadeller med persillesovs, kartofler og grøntsager
- Let krydret kinesisk gryderet med kogte løse ris og grøntsager
- Fyldte tortillas med krydret kyllingefyld. Dertil grøntsager
- Fiskerulette med spinat, kartofler, porre-gulerodssovs og dampet grøntsager
- Mør-simret kalvekød i dildsauce, kartofler og sommergrønt
- Ungarsk gullasch med persillekartofler og sommergrønt
- Skinke mignonbøf med løg, skysovs, kartofler og grøntsager

Uge 25-29-33 2019

- Husarsteg med skysovs, kartofler og grøntsager
- Svensk pølseret med purløg og grøntsager
- Stegt kylling med løvstikke og porrer, skysovs, kartofler og grønt
- Fiskefrikadeller med reje-aspargessovs, kartofler og grøntsager
- Klassisk millionbøf med krydret kartoffelmos og grøntsager
- Hjemmelavede frikadeller med persillesovs, kartofler og grøntsager
- Pandestegt karbonade med stuvet blomkål og kartofler

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.