

## **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](http://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 Aspargessuppe med kødboller
- Nr. 3 Cremet kartoffelsuppe med porrer og bacon
- Nr. 4 Let krydret minestrone



### **Salat og andet godt**

- Nr. 5 Revet gulerodssalat med ananas (120 gram)
- Nr. 6 Frisk rødkålssalat med valnødder, druer og tørrede tranebær (120 gram)
- Nr. 7 Broccolisalat med rødløg, baconterner og ristede solsikkekerter (120 gram)



## HOVEDRETTER

### **Kalv og okse**

- Nr. 8      Langtidsstegt oksetykkam med skysovs, kartoffelmos med bacon og persille, garniture
- Nr. 9      Helstegte kalvehjerter med flødesovs, kartofler, let kogte blomkål og broccoli
- Nr. 10     Klassisk hakkebøf med bløde løg, løgsovs og rustikke gulerodsstave
- Nr. 11     Mør-simret kalvekød i peberrodssovs, kartofler og blandede grøntsager
- Nr. 12     Gammeldags oksesteg med rødvinssauce, kartofler og dampede bønner vendt i grov dijonsennep
- Nr. 13     Klassisk millionbøf med kartoffelmos og grøntsager
- Nr. 14     Kartoffelmousakka med krydret oksekødsfyld. Dertil grøntsager
- Nr. 15     Traditionel bøfstroganoff med kartofler og dampet blomkål
- Nr. 16     Braiseret hakkebøf med urter, bearnaisesovs, kartofler og broccoli



## **Gris**

- Nr. 17      Let-krydret nakkefilet med skysovs, kartofler og juliennegrønt
- Nr. 18      Hjemmelavede frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler
- Nr. 19      Glaseret hamburgerryg med grønlangkål, kartofler og gulerødder
- Nr. 20      Pandestegt karbonade med kartofler og lys porre-gulerodssovs og grøntsager
- Nr. 21      Stegt medisterpølse med varm kartoffelsalat og kogte fine ærter
- Nr. 22      Rullesteg med svesker, skysovs, kartofler og klassisk rødkål
- Nr. 23      Farserede porrer med skysovs, kartofler og grøntsager
- Nr. 24      Hjemmelavede gule ærter med kold sprængt flæsk og kartofler (Vi anbefaler sennep og rødbeder til denne ret)
- Nr. 25      Gratinerede fyldte pandekager med spinat og bacon. Dertil tomat, squash og peberblanding



### Fjerkræ

- Nr. 26 Mør-simret kyllingebryst i aspargessovs, kartofler og grøntsagsblanding
- Nr. 27 Stegt kyllingelår med skysovs, kartofler og dampede grøntsager
- Nr. 28 Timianmarineret kalkunbryst med svampesovs, kartofler og bagte rodfrugter
- Nr. 29 Kyllingebryst barderet med ananas og ost, kogt løse ris, karrysovs og grøntsager



### Fisk

- Nr. 30 Dampet torskefilet garneret med bacon. Dertil grov sennepssovs, kartofler og glaserede rødbeder
- Nr. 31 Pandestegt fiskefilet fra lokal området med kartofler, persillesovs og gulerødder
- Nr. 32 Stegt paneret sejfilet med kartofler, flødestuvet spinat og juliennegrønt
- Nr. 33 Ovnstegt laksefilet med urtecreme, kartofler, hollandaisesovs og grøntsager



### **Kødfrie retter**

- Nr. 34      Soufflé med spinat og ost. Dertil kartofler,  
                  bearnaisesovs og grøntsager
- Nr. 35      Champignon-nøddepaté med stuvet hvidkål og kartofler
- Nr. 36      Pandestegt urtefrikadeller med kartofler, porre-  
                  gulerodsovs og glaserede rødbeder
- Nr. 37      Æggekarbonade med flødestuvet spinat, kartofler og  
                  bagte rodfrugter

### **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 vinter anretninger

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

Vi har valgt en god hjemmelavet suppe, som er fyldige og nærende. Suppen kan være et godt alternativ, hvis appetitten mangler, eller hvis du har lyst til noget varmt en kold vinterdag. De kolde anretninger er gode til den lille sult eller som et mindre måltid.

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



### Anretninger

- Nr. 41 Gulerodssuppe. En grønsagstæt cremesuppe med gulerødder, karry og lidt chili. Vi tilsætter hvidvin og citronsaft for at balancere gulerøddernes søde smag. Dertil ristede solsikkekerner
- Nr. 42 Kold spinatroulade med røget laks. Dertil rejer, hjemmerørt dilledressing og brød
- Nr. 43 Tarteletter med hønsekød i aspargessovs. (2 stk)
- Nr. 44 Stjernesked med dampet og stegt fiskefilet og rejer. Dertil dressing og brød

## SAMMENSÆT SELV DIN EGEN MENU

<b>Kød, fjerkræ og fisk</b>		Pris
Nr. 46	Farserede porrer 2 stk.	32 kr.
Nr. 47	Hjemmelavede frikadeller 3 stk.	32 kr.
Nr. 48	Rullesteg med svesker 2 skiver	32 kr.
Nr. 49	Stegt medisterpølse 3 stk.	32 kr.

<b>Sovse</b>		Pris
Nr. 51	Skysauce 1,5 dl	6 kr.
Nr. 52	Klassisk persillesovs 1,5 dl	6 kr.
Nr. 53	Traditionel bearnaisesovs 1,5 dl	6 kr.
Nr. 54	Stuvet hvidkål 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 beriget med protein-tilskud	6 kr.
Nr. 58	Kartoffelmos med bacon og persille 200 g	6 kr.
Nr. 59	Kogte løse ris 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	Glaserede rødbeder (75 g)	6 kr.
Nr. 64	Juliennegrøntsager (75 g)	6 kr.



## DESSERTER OG ANDET SØDT

### **Dessert**

- 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      Frisk hindbærmousse med let pisket flødeskum
- Nr. 73      Solbær-ribsgrød
- Nr. 74      Abrikosgrød
- Nr. 75      Hvidvinsgelérand med råcreme
- Nr. 76      Gammeldags æblekage
- Nr. 77      Cremet ymerfromage med saftsovs
- Nr. 78      Chokoladebudding med flødeskum
- Nr. 79      Hjemmebagt chokoladebrownie med hindbær. Dertil  
vanilje-creme fraiche

## 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	Cremet kartoffelsuppe med porrer og bacon	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	10 kr.
Nr. 85	Protino dessert med æble/kanel	10 kr.

## Jule-specialiteter. Du kan bestille jule-specialiteterne

### **fra d. 8/11 til og med d. 24/12.**

I december måned er der mulighed for at få leveret følgende jule-specialiteter og tilbud.

Nr. 300	Hjemmelavet sylte 3 skiver	26 kr.
Nr. 301	Hjemmelavet æbleflæsk med baconskiver. Dertil rugbrød og smør	26 kr.
Nr. 302	Blodpølse med æblemos 3 skiver	26 kr.
Nr. 303	Stegt andelår med rødkål	32 kr.
Nr. 304	Ris a la mande med kirsebærsovs	15 kr.
Nr. 305	Sirupskagesnitter med creme og abrikos 4 stk.	25 kr.
Nr. 306	Hjemmebagte brune kager 200 g	20 kr.
Nr. 307	Hjemmebagte vaniljekranse 200 g	20 kr.



### **Ekstra tilbud (kan bestilles i hele vinterperioden)**

Nr. 86	Det Gode Køkkens kringle med marcipan og blød nougat	45 kr.
Nr. 87	Hjemmelavet kransekagekonfekt 4 stk.	25 kr.
Nr. 88	Konditorkage gåsebryst overtrukket med marcipan 2 stk.	25 kr.
Nr. 89	Små hjemmebagte franskbrød	12 kr.
Nr. 90	Hjemmebagte småkager assorteret 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+ 200 g	25 kr.
Nr. 97	Rosiner Californien 500 g	17 kr.
Nr. 98	Kannelsukker 300 g	12 kr.
Nr. 99	Arffmann sennep 1 glas	14 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 proteindrik 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 49 2019 - uge 1-5 2020**

- Hjemmelavede frikadeller med stuvet hvidkål, kartofler
- Langtidsstegt oksetykkam med skysovs, kartofler og grøntsager
- Stegt kylling med skysovs, kartofler og dampede grøntsager
- Dampet torskefilet med sennepssovs, kartofler og glaserede rødbeder
- Kartoffelmousakka med krydret oksekødsfyld, og bagte rodfrugter
- Glaseret hamburgerryg med grønlangkål, kartofler og grøntsager
- Braiseret kamsteg med skysovs, kartofler, rødkål og grøntsager

### **Uge 50 2019-uge 2-6 2020**

- Pandestegt karbonade med lys porre-gulerodssovs, kartofler og grønt
- Mørsimret kalvekød i peberrodssovs, kartofler og let kogte grøntsager
- Timianmarineret kalkunbryst med svampesovs, kartofler og rodfrugter
- Ovnstegt laks med urter, kartofler, hollandaisesovs og grøntsager
- Traditionel bøfstroganoff med kartofler og grøntsager
- Farserede porrer med kartofler, skysovs og grøntsager
- Let-krydret kamsteg med skysovs, kartofler og grøntsager

### **Uge 51 2019- uge 3-7 2020**

- Kalkunmedister med varm kartoffelsalat og kogte grøntsager
- Gammeldags oksesteg med skysovs, kartofler, bønner vendt i grov dijonsennep
- Mørsimret kyllingebryst i aspargessovs, kartofler og grøntsager
- Stegt sej med kartofler, spinatsovs og juliennegrønt
- Braiseret hakkebøf med urter, skysovs, kartofler og grøntsager
- Hjemmelavede gule ærte med kold sprængt kam og kartofler
- Frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler

### **Uge 52 2019 – uge 4-8 2020**

- Let-krydret kamfilet med skysovs, kartofler og grøntsager
- Klassisk millionbøf med kartoffelmos og blandede grøntsager
- Kyllingebryst med ananas, kogte løse ris, karrysovs og grøntsager
- Pandestegt fiskefilet med kartofler, persillesovs og grøntsager
- Hakkebøf med bløde løg, kartofler, løgsovs og grøntsager
- Pandestegt karbonade med lys porre-gulerodssovs, kartofler og grøntsager
- Fyldte pandekager med skinke og spinat. Dertil tomat-squash og peberblanding

## 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.