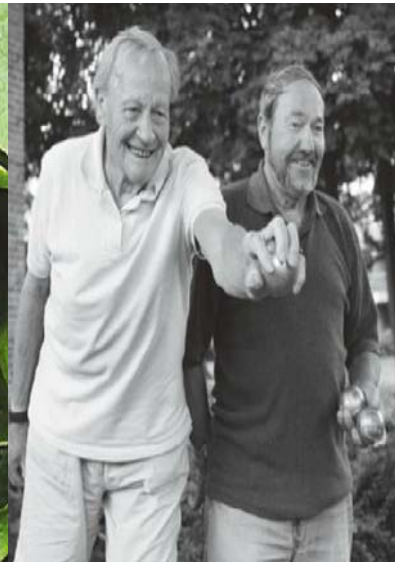
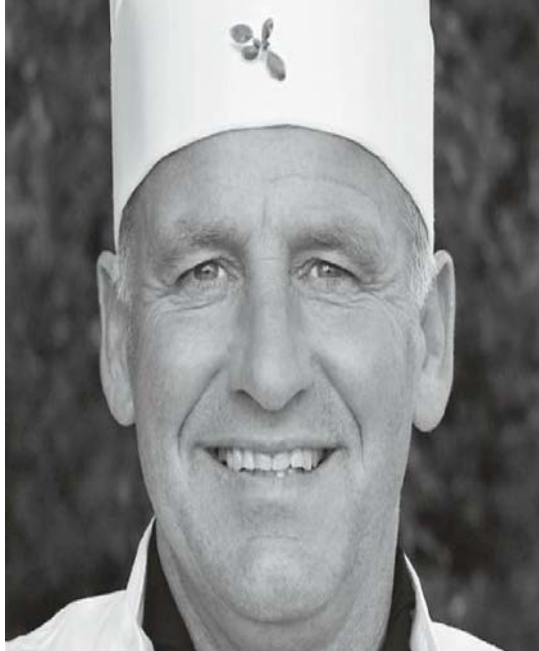



DIN *Private* KOK®

— Dagens Menu Til Døren —





Indholdsfortegnelse

Din Private Kok.....2-3

Mad og muligheder.....4-5

Mangler appetitten?.....6-7

Har du særlige behov? ...8-9

Har du svært ved at tygge og synke? 10-11

Praktiske oplysninger12-13

Har du spørgsmål eller vil du ændre din bestilling?.....14-15

Velkommen

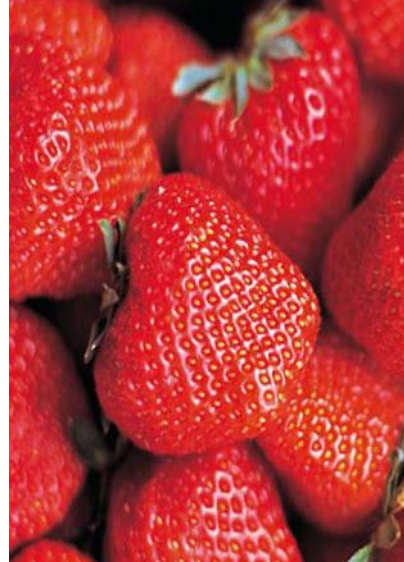
Vi glæder os til at levere din mad lige til døren hver dag.

Vi har mange års erfaring

i at lave gode måltider af sæsonens friske råvarer.

Og vi brænder for at lave mad, der både er ernæringsrigtig og varieret.

Hos os har du de bedste muligheder for at sammensætte en god og velsmagende menu hver dag.







Mad og muligheder... - der

Du kan vælge mellem hovedretter, livretter og gourmetretter hver dag. Derudover kan du vælge en forret eller en dessert.

Livretter

Elsker du de gode danske nationalretter som stegt flæsk og persillesovs og koldskål med kammerjunker så kan du altid vælge en livret – i stedet for dagens hovedret. Livretterne er populære retter, som de fleste kan lide.

Gourmetmenu, når du skal have gæster

Du kan altid bestille ekstra portioner af vores mad. Vi laver en gourmetmenu, hvor vi bruger eksklusive råvarer, som krebsehaler, unghanebryst eller frisk ingefær. Gourmetmenuen er oplagt, når du skal have gæster, holde fødselsdag - eller bare har lyst til at forkæle dig selv!



skal være noget at vælge imellem

Mellemmåltider

Du kan vælge at bestille et mellemmåltid, så du har lidt godt i løbet af eftermiddagen, en cremedessert, muffins, sandwich eller energidrik.

Har du særlige behov?

Vi kan tilberede alle former for mad under hensyn til de fleste sygdomme, f.eks. diabetes, hjerte-karsygdomme, eller hvis du har svært ved at tygge og synke. Det kan du læse mere om på de næste sider.

Ring til os

I vores kundeservice sidder faguddannet personale klar til at råde dig om, hvilken type mad du skal vælge, i hvor store portioner og hvordan du kan sammensætte en menu, der passer til dine ønsker og behov.

Du kan også få hjælp og vejledning, hvis du har brug for en speciel diæt.

Ring til os på telefon **33 31 11 11**



*Laksesteak
med udvalgte grøntsager*

Mangler appetitten?

Så prøv vores lille energitætte portion

Vi laver små portioner af alle vores hovedretter. Den lille portion er energitæt, det vil sige, at den har samme mængde kød, som en normal portion, men mindre kartofler, grøntsager og sauce. Til gengæld har vi tilsat ekstra piskefløde og/eller smør. Det betyder, at du får nok energi og protein, selvom du kun spiser en lille portion.

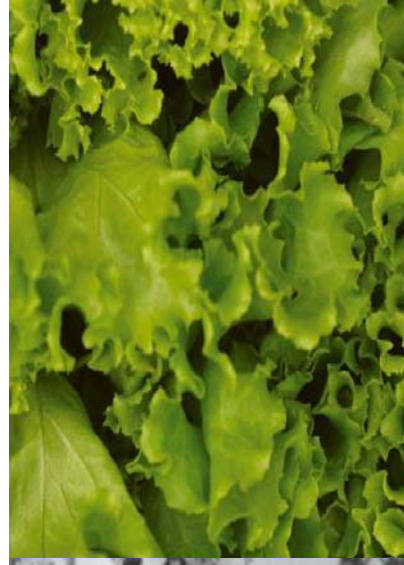
Vi anbefaler, at du vælger en forret eller dessert sammen med den lille portion. Det er også en god ide at supplere med et mellemmåltid. Det kan være cremedessert, muffin, sandwich eller energidrik.

Ring til os

Hvis du gerne vil have en lille portion, så ring til os i kundeservice på telefon **33 31 11 11**.

Så sørger vi for, at du får det.





Har du særlige behov?

Til dig, der har diabetes

Alt efter, hvilken type diabetes, du har, kan vi tilpasse en menu til dig. Vi laver særlige diabetesmenuer i tre portionsstørrelser: 5000 Kj, 7000 Kj og 10.000 Kj. Vi laver også almindelige retter, f.eks. stegt flæsk med persillesovs efter diabetesprincipper.

Til dig, der har en hjerte-karsygdom eller for højt kolesteroltal

Vi tilbyder alle former for fedtfattig eller kolesterolfattig mad, som samtidig har et lavt sukkerindhold. Det vil sige, at når vi laver brændende kærlighed, bruger vi kalkun i stedet for bacon og tilsætter ekstra mange grøntsager.

Ring til os

Ring til os, hvis du er i tvivl om hvilken type diæt, du skal vælge. Vi sidder klar på telefon **33 31 11 11**



Har du svært ved at tygge og synke?

Velsmagende alternativ

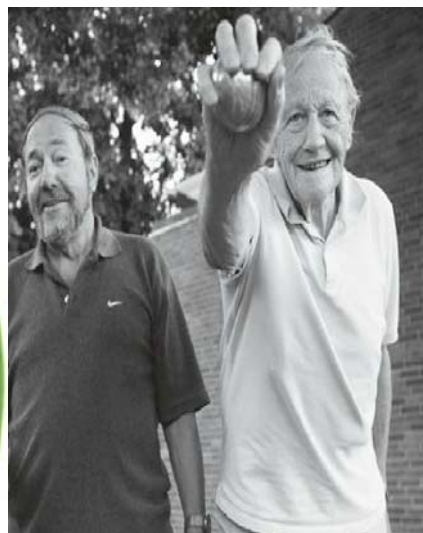
Hvis du har svært ved at tygge eller synke, laver vi velsmagende mad, hvor vi tilpasser konsistensen - så det er nemt både at tygge og synke maden.

Alt efter behov

Vi laver forskellige former for tygge-synkevenlig mad. Du kan få vores almindelige menuer, hvor vi hakker kødet og serverer det med mos. Du kan få det, der hedder dysfagikost, som er mad i en meget let og blød konsistens, der minder om gratin. Maden har ikke samme grynede fornemmelse som blendet mad - og er samtidig indbydende og velsmagende. Og du kan få flydende mad f.eks tomatsuppe med timian og en solbærsuppe med vanillecreme.

Ring til os

– for vejledning hvis du har svært ved at tygge eller synke på telefon **33 31 11 11**





*Lækker tomatsuppe
med timian*

Praktiske oplysninger

Chauffører

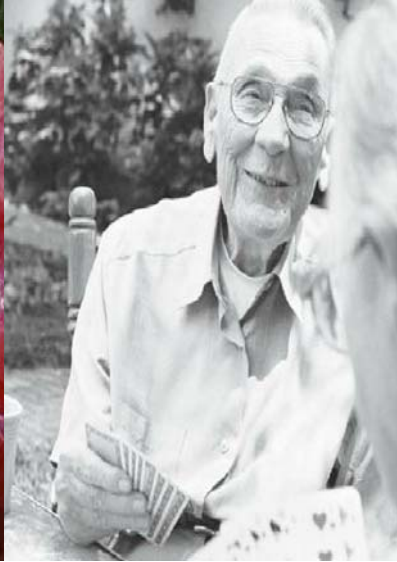
Det er chauffører fra Din Private Kok, der kører maden ud til dig. Chaufføren hjælper gerne med at tage folien af bakken eller sætte maden i køleskabet.

Det er også chaufføren, der afleverer menukortene den første uge i hver måned – og tager de udfyldte med tilbage til os.

Levering

Vi gør alt for at levere din mad på det samme tidspunkt hver dag. Hvis du gerne vil have, at vi stiller maden uden for døren, når du ikke er hjemme, skal du lave en særlig aftale med os om det.





Opvarmning og opbevaring

Maden kommer i engangsemballage. Det er bedst, du spiser den varme mad, lige når du får den.

Den kolde mad skal du opbevare i køleskabet, indtil du skal spise den.

Du skal varme den i emballagen, som tåler både almindelig ovn og mikroovn.

Husk at prikke et par små huller i folien inden opvarmning.

Hvor varm skal ovnen være?

I almindelig ovn: en hovedret skal have ca. 30 minutter ved 110 grader.

En suppe eller dessert skal have 20 minutter ved samme temperatur.

I mikroovn: en hovedret skal have ca. 5 minutter ved 700 W.

En forret eller dessert skal have ca. 3 minutter ved 700 W.

Vi anbefaler, at du anretter dit måltid på en tallerken. Det ser pænere ud – og så nyder du dit måltid mere.

Rigtig god appetit!



*Kirsebærgrød
med mælk*

Har du spørgsmål, eller vil du ændre din bestilling?

Du er altid velkommen til at ringe til os på telefon **33 31 11 11**.

Vi sidder klar til at hjælpe dig og tage imod din bestilling – eller ændre din bestilling. Hvis du har ændringer til din menu, så husk at ringe inden kl. 12.00 hverdagen før.

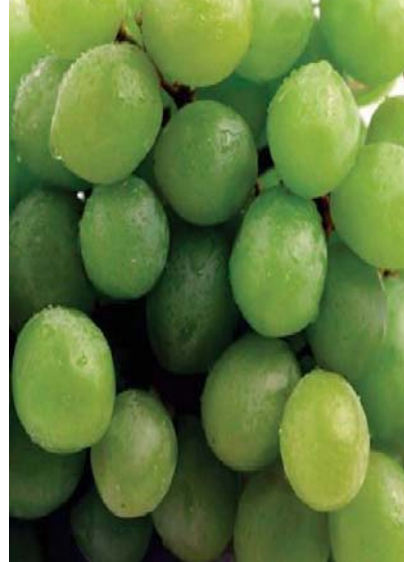
Vi har åbent:

Mandag til torsdag: 8.00 – 15.30

Fredag: 8.00 – 15.00

Lørdag: 8.00 – 14.00





DIN *Private* **KOK**®

DAGENS MENU TIL DØREN

Din Private Kok

Staldgade 22 • 1699 København V

Telefon 33 31 11 11 • Fax 33 31 11 76

E-mail: kundeservice@dinprivatekok.dk

www.dinprivatekok.dk

