

*Lions Park Søllerød
Seniorcenter*

*Menu
Oktober 2024*



Oktober 2024



- Fiskedag**
- Tir 1.* Hovedret: Fiskesuppe fra middelhavet med tomater, hvidvin og ris
Dessert: Kakaokage med brombærflødeskum
- Høstfest**
- Ons 2.* Dejlig 3-retters middag med 2 glas vin
Efter middagen er der god musik og hygge. Se opslag og husk tilmelding
- Tor 3.* Hovedret: Skipperlabskovs med asier, stærk sennep og rugbrød
Dessert: Syltet fersken i sirup med makronflødeskum
- Diabetesforeningsmenu**
- Fre 4.* Forret: Rosenkålssuppe med grønsagsbouillon og fuldkornsbrød
Hovedret: Ærtefrikadeller med tomatsauce, kartofler og spidskål-myntesalat
- Lør 5.* Hovedret: Oksegryde med jordskokker, svampe og kartoffelmos
Dessert: Udvalgte oste med kiks og frugt
- Søn 6.* Forret: Linsesuppe med svampe, grønt og godt brød
Hovedret: Provencekylling med tomater, oliven, bouillon kartofler og skysauce
- Man 7.* Hovedret: Spaghetti Bolognese med oksekød og grønsager
Dessert: Abrikosgrød med sødmælk og strøsukker
- Fiskedag**
- Tir 8.* Forret: Cremet pastinak suppe med solsikkebrød
Hovedret: Stegt rødspætte med persillesauce, kartofler og gulerødder
- Ons 9.* Hovedret: Langtidsstegt Nakkefilet med porre, løg, græskar, sky og urtekartofler *
Dessert: Frugtsalat med råcreme
- Tor 10.* Forret: Kartoffelsuppe med porre og fuldkornsbrød
Hovedret: Hamburgerryg med grønlangkål, surt og kartofler*
- Hjerteforeningsmenu**
- Fre 11.* Hovedret: Fyldig suppe med søde kartofler, varmekrydderier, grønsager og brød
Dessert: Honningglaseret ananas med vaniljecreme og hakkede nødder
- Ønskemenu**
- Lør 12.* Forret: Blomkålssuppe med italiensk brød
Hovedret: Vildt kød som forlorenhare, ribsgele, rodfrugter og gratineret kartofler

Søn 13. Hovedret: Braiseret oksesteg med bønner, svampe, sauce og flødebagte kartofler
Dessert: Brombærkage med flødeskum

Man 14. Forret: Club skinke med syltede rødløg, balsamico og smørristet rugbrød
Hovedret: Asiatisk millionbøf med sukkerærter, bønner, lime og kartoffelmos

Tir 15. **Fiskedag**
Hovedret: Røget makrelfilet med stegt broccoli, ris og cremesauce
Dessert: Pandekager med is og solbær syltetøj



Ons 16. Forret: Gul peberfrugtsuppe med langtidshævet brød
Hovedret: Ovnstegt medister med kartofler, æble, salvie og sky sauce*

Tor 17. Hovedret: Frittata med bacon, tomater, selleri, agurk, purløg, og rugbrød*
Dessert: Sveskegrød med sødmælk

Fre 18. **Hjerteforeningsmenu**
Forret: Jordskokke - æblesalat med valnødder, grana-ost og brød
Hovedret: Chili sin carne med urter, ris og sød chutney

Lør 19. Hovedret: Flæskesteg med rødkål, skysauce og danske kartofler*
Dessert: Gammeldags blommekage med makroner og flødeskum

Søn 20. Forret: Rejesalat som snitte med dild og cherrytomater
Hovedret: Mørbrad med porre, ristede svampe, syltede tyttebær og kartofler*

Man 21. Hovedret: Vegetar lasagne med ricotta, grøn salat og brød med olivenolie
Dessert: Frugtgrød med kold fløde

Tir 22. **Fiskedag**
Forret: Efterårs-salat med kål, pære, tranebær og brød
Hovedret: Paneret Ising filet med spinat a la creme, citron og hvide kartofler



Ons 23. Hovedret: Boller i selleri med persille og kartoffelmos*
Dessert: Panna cotta med solbæргеle

Tor 24. Forret: Tun mousse med kapers, salat og flute
Hovedret: Svinekød i karrysauce med ananas, grønt, ris mix og chutney*

Hjerteforeningsmenu

Fre 25. Hovedret: Kalkunkødboller og grønsager i garam masala sauce hertil ris
Dessert: Skyr med syltet frugt og mørk chokolade

Lør 26. Forret: Rødbedesuppe med surdejsbrød
Hovedret: Kalvespidsbryst med peberrodssauce, rosenkål og kartofler

Sommertid ender

Søn 27. Hovedret: Dansk bøf med bløde løg, majs, asier, kartofler og pandesauce
Dessert: Mousse på belgisk chokolade med flødeskum

Man 28. Hovedret: Brændende kærlighed med bacon, rødbeder og persille*
Dessert: Nougatis med bærkompot

Fiskedag

Tir 29. Forret: Fransk land paté med cornichon, sprød salat og brød*
Hovedret: Pocheret Brosme m. æbler, timian, kål, lys sauce og ris



Ons 30. Hovedret: Hotpot med grisekød i tern, kål, kartofler, kokosmælk og mandler*
Dessert: Mokkafromage med vaniljeflødeskum

Tor 31. Forret: Græskarsuppe med kartofler, ristede kerner og brød
Hovedret: Stegt flæsk med persillesauce, rødbeder og kartofler*

God appetit

Vi glæder os til at se jer i restauranten

*= retten indeholder svinekød

Ret til ændringer i menuen forbeholdes