

*Lions Park Søllerød*  
*Seniorcenter*  
*Menukort*  
*November 2024*



# November 2024

## *Diabetesforeningsmenu*

Fre 1. Hovedret: Krydret kødboller med pasta, urter og tomatsauce  
Dessert: Pandekage med banan, skyr og bærcoulis

Lør 2. Forret: Cremet Jordskokke-kartoffelsuppe med ristet svampe og brød  
Hovedret: Kalkunschnitzel med ærter, citroner, ovnkartofler og brunsauce

Søn 3. Hovedret: Lam med vinter-sauté, skysauce og flødekartofler  
Dessert: Citronfromage med flødeskum

Man 4. Forret: Fransk løgsuppe med ostebrød  
Hovedret: Karbonade med rosenkål, skysauce og kartofler



## *Fiskedag*

Tir 5. Hovedret: Langefilet med æbler, pastinakker, basmati ris og flødesauce  
Dessert: Is med chokoladesauce

Ons 6. Forret: Sylte med cornichoner, salat, sennep og smørristet rugbrød  
Hovedret: Penne bolognese med champignon og revet ost

Tor 7. Hovedret: Kyllingelår med broccolisalat, ris og karrysauce  
Dessert: Skovbær-frugtgrød med sødmælk

## *Diabetesforeningsmenu*

Fre 8. Forret: Bagt blomkål med løg, ricottacreme og fuldkornsbrød  
Hovedret: Chili con carne med ris og spicy salsa