

Lions Park Søllerød
Seniorcenter

Menukort
Juli 2021



GOD SOMMER!

Juli 2021

- Tor 1.* Hovedret: Moussaka med oksekød, auberginer, græsk salat og tzatziki
Dessert: Brombærdessert med vanilje og citron
- Fre 2.* Forret: Frisk ærtesuppe med peberrod og godt brød
Hovedret: Kalvefrikadeller med timian, kartofler med persille, skysauce og råkost
- Lør 3.* Hovedret: Stegt kylling med rabarber, agurkesalat, nye kartofler og skysauce
Dessert: Pandekage med is og syltetøj
- Søn 4.* Forret: Tomatsalat Caprese med mozzarella og basilikum
Hovedret: Hakkebøf med bløde løg, ovnkartofler, bønner og bearnaisesauce
- Man 5.* Hovedret: Stegt medister med let stuvet sommerkål, surt og kartofler*
Dessert: Kærnemælkskoldskål med kammerjunker
- Fiskedag** 
- Tir 6.* Forret: Grønsagstærte med tomater, feta og lille salat.
Hovedret: Varmrøget laks med hollandaise, grønsager, nye løg og små kartofler
- Vegetardag**
- Ons 7.* Hovedret: Fyldte auberginer m. spicy yoghurt og salat af spidskål, mynte og citron
Dessert: Sommerbær som trifli med vaniljecreme
- Tor 8.* Forret: Hønsesalat med ananas på små salater og brød
Hovedret: Braiseret gris med gulerødder, blomkål og kartofler*
- Grill aften**
- Fre 9.* Forret: Spansk kold Gazpacho-suppe med grillet hvidløgsbrød
Hovedret: Grillkøller & frankfurter med kartofler og gulerodssalat med rosiner*
- Lør 10.* Forret: Koldrøget Laksesnitte med sprød salat og urtedressing
Hovedret: Kalvefrikassé med selleri, ærter, asparges og nye kartofler
- Søn 11.* Hovedret: Unghanebryst, asiatisk kålsalat, kartofler og creme sauce
Dessert: Sommer alliancegrød med mælk og fløde

Man 12. Forret: Græsk kartoffelsalat med feta, oliven, sprød bacon og olivenoliebrød
Hovedret: Millionbøf med urtemos, asier og grønne salater

Fiskedag

Tir 13. Hovedret: Thai fish cakes med majs, nudler, sweet chili og springløg
Dessert: Jordbær med fløde, sukker og mælk



Ons 14. Forret: Salat med røget Ørred, cremefraiche dressing og brød
Hovedret: Spaghetti Bolognese med urter og parmesan

Tor 15. Hovedret: Krebinetter med smørdampet sommerkål, kartofler og lys sauce
Dessert: Frugtsalat med råcreme

Fre 16. Forret: Wrap med laks, sød peberfrugt, flødeostecreme og salat
Hovedret: Schnitzel med citron, ærter, stegte kartofler og estragonsauce*

Lør 17. Hovedret: Skiver af okse med grilltomater, bønner, flødekartofler og rødvinssauce
Dessert: Blomme crumble kage med kokos og kold cremefraiche

Søn 18. Forret: Kold agurkesuppe med pestobrød
Hovedret: Kalvecuvetter med aspargessalat, nye kartofler og rosmarin skysauce

Man 19. Hovedret: Svinekam med krydderurter, råkostsalat, kartofler og cremesauce*
Dessert: Søde frugter som trifli



Fiskedag

Tir 20. Forret: Blomkålssuppe med fuldkornsbrød
Hovedret: Bagt sommerfisk med søde porre, tomatsauce og løse ris

Ons 21. Hovedret: Limemarineret revelsben med coleslaw, og små kartofler*
Dessert: Modne oste med frugt og kiks

Tor 22. Forret: Kartoffel-ærtesuppe med tomatpestobrød
Hovedret: Varmrøget laks i fløde pasta med broccoli

Italiensk middag

- Fre 23.* Hovedret: Lasagne med urter og frisk spinat- fennikelsalat
Dessert: Panna cotta med frugt
- Lør 24.* Forret: Rejecocktail med Thousand Island-dressing og hjemmebagt brød
Hovedret: Rokkedahl kyllingelår med squash og kartofler i citrusflødesauce
- Søn 25.* Hovedret: Frilands-flæskesteg med sommergrønt, skysauce, asier, nye kartofler*
Dessert: Solbær og ribs som sommergrød med fløde
- Man 26.* Forret: Kartoffel- og porresuppe med flute
Hovedret: Sommerbiksemad med Club skinke, løg, tomater, kartofler og purløg*



Fiskedag

- Tir 27.* Hovedret: Fiskedeller med sauteret spidskål, citrussauce, gulerødder og kartofler
Dessert: Æblekage med æblerasp og flødeskum
- Ons 28.* Hovedret: Ingefær-sojakrydret gris på spyd med sprød melon og spidskålssalat*
Dessert: Ymerfromage med let syltet ribs

Grill aften

- Tor 29.* Forret: Tomat Bruchetta brød med mozzarella, hvidløg og basilikum
Hovedret: Oksefilet og revelsben, sommersalater, bbq sauce, kartofler med ærter
- Fre 30.* Hovedret: Kalkunsteak m. peberfrugter, kartofler og salat m. mormordressing
Dessert: Rabarber crumble kage med vanilje og kold creme fraiche
- Lør 31.* Hovedret: Sommer gullasch med grønsager og kartoffelmos rørt med krydderurter
Dessert: Søde meloner med rysteribs

Vi glæder os til at se jer i restauranten ☺

Husk at meddele køkkenet, hvis I påregner gæster til middagen.
Dette skal gøres 2 dage i forvejen, så vi kan fortage ekstra indkøb og forberede os.
Dvs. senest torsdag inden kl. 12.00 hvis man ønsker gæstemiddag i weekenden.

Take away kan afhentes kl. 18.00-18.30

*= retten indeholder svinekød
Ret til ændringer i menuen forbeholdes