

Lions Park Søllerød Seniorcenter

Menu September 2021



September 2021

- Ons 1.* Hovedret: Kalveboller i mild karry med chutney, basmatiris og ovnstegt broccoli
Dessert: Æblegrød med fløde
- Tor 2.* **Grønt dag**
Forret: Vegetarisk minestrone suppe med hjemmebagt brød
Hovedret: Squash "frikadeller" med sauteret spinat, kartofler og tomat sauce
- Fre 3.* Hovedret: Kyllingelår med agurkesalat, pestokartofler, grønsager og skysauce
Dessert: Sensommer koldskål med kammerjunker
- Lør 4.* Forret: Laksemousse med dild og persille serveret på små salater med speltbrød
Hovedret: Svampefarset kalkunbryst med gulerødder, skysauce og kartofler
- Søn 5.* Hovedret: Kalvesteg med bønnesaute, timiansky og flødebagte kartofler
Dessert: Frugtægte med creme fraiche
- Man 6.* Forret: Oksekøds -forårsrulle med nudelsalat og sweet chili sauce
Hovedret: Glaseret Club skinke med sennep og grøn pastasalat*
- Tir 7.* **Fiskedag**
Hovedret: Dampet Lange med citrus gulerødder, smørsauce og kartofler med grønt
Dessert: Yoghurtdessert med solbærkompot
- Ons 8.* Forret: Hønskøds-suppe med urter og boller samt godt brød
Hovedret: Medister med let-stuvet gulerødder og ærter, danske kartofler og surt*
- Tor 9.* **Sundheds- og idrætsdag, Sund frokostenretning med dessert**
Serveret kl. 12.30-14.00 til toner fra live duo
Husk at der ikke serveres aftensmad denne dag.
- Fre 10.* Forret: Aspargessuppe med kernebrød
Hovedret: Nakkekam med champignonsauce, spidskål og kartofler med persille*
- Lør 11.* Hovedret: Hakkebøf med råstegt blomkål, urtekartofler og brun sauce
Dessert: Chokolademousse på mørk belgisk chokolade



Søn 12. Forret: Quiche Lorraine med porre, bacon og salat
Hovedret: Braiseret lam med krydret ratatouille og ristede kartofler

Man 13. Hovedret: Millionbøf med kartoffelmos, rødbeder og revet gulerodssalat
Dessert: Bærgrød med fløde og sukker



Fiskedag
Tir 14. Forret: Frisk hønsesalat med svampe, salat og godt brød
Hovedret: Bagt Lyssej med smørdampet spinat, kartofler og hvidvinssauce

Ons 15. Hovedret: Krydret kødboller og pastasalat med persille pesto og ærter
Dessert: Melon med rysteribs

Tor 16. Forret: Snitte med røget ørred, ægge stand, purløg og salat
Hovedret: Koteletter i fad med tomater, cocktailpølser, fløde, grønt og kartofler*

Fre 17. Hovedret: Kalkun i sauce af champignon, bacon og urter, hertil ris og grønt
Dessert: Frugtsalat med vanilje creme

Lør 18. Forret: Meyers Jordskokkesuppe tilsmagt med æbleeddike serveret med godt brød
Hovedret: Skiver af peber okse med couscous og cremet grønsags sauté

Søn 19. Hovedret: Kylling Tikka Masala med indisk salat og yoghurt dressing
Dessert: Hindbærfromage med bærpuré

Man 20. Hovedret: Wienerpølser med varm kartoffelsalat sennep og surt*
Dessert: Gulerodskage med sød topping



Fiskedag
Tir 21. Hovedret: Dampet sæsonfisk med squash, gulerødder, citrussauce og løse ris
Dessert: Brombær-dessert

Ons 22. Forret: Tomatsalat med mozzarella, italiensk dressing og brød
Hovedret: Porchetta med squash, rosmarin kartofler og cremesauce*

Tor 23. Hovedret: Forlorenhare med vildt sauce, broccoli, kartofler, skysauce og ribsgele*
Dessert: Ostetallerken med kiks og druer

- Fre 24.* Forret: Vegetarisk salat med svampe og mandler samt godt brød
Hovedret: Krydderkrebinetter af kalv med ovnbagte grønsager, kartofler og sauce
- Lør 25.* Hovedret: Mørbrad af gris med avocado sala verde, ovnfritter og parmesandrys*
Dessert: Sundae is med hindbærskum og gifler
- Søn 26.* Forret: Blomkålssuppe med grønt og langtidshævet brød
Hovedret: Flæsketeg med agurkesalat, gulerødder, skysauce og hvide kartofler*
- Man 27.* Hovedret: Grønsagskarry med blomkål, kartofler, kokosmælk, urter og ris
Dessert: Panna cotta med frugt topping

Fiskedag



- Tir 28.* Hovedret: Sæsonfisk i hummersauce med sauteret grønsager og ris
Dessert: Frugtsalat med råcreme
- Ons 29.* Forret: Tartelet med høns i asparges
Hovedret: Hvidløgsskylling med skysauce, pestokartofler, grønsager og agurkesalat
- Tor 30.* Hovedret: Klassisk lasagne med blandet salater og godt brød
Dessert: Syltet pære med sød creme og chokolade

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

Vi glæder os til at se jer.

