


**Lions Park Søllerød
Seniorcenter
Menukort
Oktober 2021**



Oktober 2021

- Fre 1.* Hovedret: Klassiske frikadeller med sauteret kål, pandesauce, og kartofler*
Dessert: Rabarbertærte med sødt flødeskum
- Lør 2.* Forret: Tærte med røget laks, spinat og porre samt grønne salater
Hovedret: Urtestegt okse med bønner, svampe og flødebagte kartofler
- Søn 3.* Hovedret: Hakkebøf i baconsvøb med løg, majs, asier, skysauce og kartofler
Dessert: Efterårsæbler som trifli med vanilje
- Man 4.* Forret: Cremet pastinak suppe med æbler og fuldkornsbrød
Hovedret: Vegetar lasagne med ricotta og grøn salat
- Fiskedag 
- Tir 5.* Hovedret: Torskefisk med spinat a la creme, citron og hvide kartofler
Dessert: Chokolade muffin med hindbærskum
- Ons 6.* Forret: Tun mousse med salat og flute
Hovedret: Stegt flæsk med persillesauce, rødbeder og kartofler*
- Tor 7.* Hovedret: Svinekød i sur sød sauce med ananas, grønt, ris og chutney*
Dessert: Udvalgte oste med kiks og frugt
- Fre 8.* Forret: Græskarsuppe med kyllingebouillon, æbler og brød
Hovedret: Hamburgerryg med grønlankål, sennep, surt og stegte kartofler
- Italiensk aften
- Lør 9.* Hovedret: Italiensk kylling med tomater, oliven, rosmarin-kartofler og sauce
Dessert: Hvidchokolade panna cotta med bærpuré
- Søn 10.* Forret: Fransk paté med nødder, syltet agurk, sprød salat og brød
Hovedret: Braiseret okse med urter, kartoffelmos og grønt
- Man 11.* Hovedret: Thailandsk millionbøf med sukkerærter, bønner, lime, og nudler
Dessert: Frugtgrød på skovbær og vanilje, serveret med kold fløde

Tir 12. Fiskedag



Forret: Rødbedesuppe med cashewtopping og brød
Hovedret: Fiskedeller m. karry og gurkemeje, hertil spidskål, lys sauce og kartofler

Ons 13. Høst fest

Forret: Røget Hellefisk med blomkålspure, salat og kuvertbrød
Hovedret: Braiseret kalvekam med svampesauté, bagte rødbeder og urtekartoffel
Dessert: Lions æblekage med marcipan, mandler og flødeskum

Tor 14.

Forret: Gul peberfrugtsuppe med sprøde tapanade stænger
Hovedret: Karbonader med urtepanering, bønner, aspargeskartofler og skysauce*

Fre 15.

Hovedret: Skipperlabskovs med asier, stærk sennep, rugbrød og purløg
Dessert: Frisk ymerfromage med hindbærkompot

Lør 16.

Forret: Varmrøget Laks med broccoli og pastaskruer
Hovedret: Mørbrad i tomatfløde med kartoffelmos og broccoli- nøddesalat*

Søn 17.

Hovedret: Unghane med gratinkartofler, urter og vermouth sauce
Dessert: Hofdessert med henkogt frugt

Man 18.

Forret: Kartoffelsuppe med porre og godt brød
Hovedret: Boller i selleri med æbler, persille og ris*



Tir 19.

Fiskedag
Hovedret: Bagt torskefisk i parmasvøb med rødbedesalat, sauce og urtemos
Dessert: Frugtsalat med råcreme

Ons 20.

Forret: Salat med glaskål, pære, tranebær og godt brød
Hovedret: Amerikansk farsbrød med peberfrugter, savoykål og kartofler

Tor 21.

Hovedret: Brændende Majroe kærlighed med bacon og persille
Dessert: Syltet fersken i sirup med makronflødeskum

Fre 22.

Forret: Bagte kartofler med frisk mozzarella, spinat og sprød salat
Hovedret: Fyldig kyllinge-Hotpot med kål, kartofler, kokosmælk og mandler

- Lør 23.* Hovedret: Ungarsk gullasch med paprika og rodfrugt-kartoffelmos
Dessert: Citronfromage på øko citroner med flødeskum
- Søn 24.* Forret: Tartelet med skinke og svampe
Hovedret: Gammeldags kylling med grønt, agurkesalat, sauce og kartofler
- Man 25.* Hovedret: Klassisk æggekage med tomater, agurk, bacon og purløg
Dessert: Regnbue-is med bærkompot
- Tir 26.* Fiskedag
Forret: Linsesuppe med kokosmælk, grønt og godt brød
Hovedret: Sennepsmarineret Laks med porre, persillerod, ris og citronsauc
- Ons 27.* Hovedret: Forlorenhare m. vildt kød, ribsgele, rodfrugter, kartofler & creme-sauce*
Dessert: Mokkafromage med vaniljeflødeskum
- Tor 28.* Hovedret: Kalkunbryst med cremesauce, glaserede gulerødder, og små kartofler
Dessert: Æblegrød med mælk, fløde og strøsukker
- Fre 29.* Forret: Blomkålssuppe med italiensk brød
Hovedret: Chili con carne med ris, cremefraiche og frisk chili
- Lør 30.* Hovedret: Flæskesteg med hjemmelavet rødkål, skysauce og danske kartofler*
Dessert: Mousse på belgisk chokolade med flødeskum
- Søn 31.* Hovedret: Kalvespidsbryst med peberrodssauce, rosenkål og kartofler
Dessert: Brombær smuldrekage med cremefraiche



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.

*= retten indeholder svinekød
Vi glæder os til at se jer.

