

*Lions Park Søllerød*  
*Seniorcenter*  
*Menukort*  
*November 2022*



# November 2022



*Tir 1.* **Fiskedag**  
Hovedret: Bagt torvefisk med hollandaisesauce, selleri, gulerødder og kartofler  
Dessert: Appelsinfromage med fløde toppe

*Ons 2.* Forret: Lun tærte med rødløg, spinat, skinke, timian og lille salat  
Hovedret: Græsk Moussaka med oksekød, rodfrugter og grønne salater

*Tor 3.* Hovedret: Kyllingeunderlår med ristet blomkålssalat, bulgur og karry dressing  
Dessert: Abrikostripli med makroner

*Fre 4.* Forret: Fransk løgsuppe med ostebrød  
Hovedret: Dansk bøf med bløde løg, stuvet hvidkål, kartofler og pandesauce

*Lør 5.* Forret: Kokosmælk-suppe med thai karry, urter og grovbrød  
Hovedret: Svinemørbrad med svampesauce, kartofler og citrus-kålsalat\*

## Ønskemenu

*Søn 6.* Hovedret: Skinke med flødekartofler og tilbehør\*  
Dessert: Is anretning med pynt

*Man 7.* Hovedret: Kalkun i sur sød sauce med ananas, løse ris og sweet chili sauce  
Dessert: Romfromage med flødeskum



*Tir 8.* **Fiskedag**  
Forret: Andepaté tilsmagt med portvin serveret på salat og godt brød  
Hovedret: Kulmule lion, broccoli, kartofler og citron cremesauce

*Ons 9.* Forret: Cremet Jordskokkesuppe med ristet svampe, brød og trøffelolie  
Hovedret: Karbonader med savoykål, drueagurker, skysauce og brasede kartofler\*

*Tor 10.* **Mortens aften Husk tilmelding**  
Hovedret: And, danske æbler, rødkål, ande-skysovs og brunede kartofler  
Dessert: Gammeldags æblekage med æblerasp og flødeskum

*Fre 11.* Hovedret: Oksekødsboller i kraftig tomatsauce med pasta og bagte persillerødder  
Dessert: Blåbærmousse med vanilje

*Lør 12.* Forret: Tartelet med skovsvampe og syltige æbler  
Hovedret: Marokkansk Lam med abrikoser, mandel og couscous med mynte

*Søn 13.* Hovedret: Unghanebryst med bagte rodfrugter, skysauce og á la creme kartofler  
Dessert: Citronfromage med flødeskum

*Man 14.* Forret: Gulerodssuppe med ristede nødder, smør og godt brød  
Hovedret: Gammeldags varm kartoffelsalat med wienerpølser grønt og purløg\*



### Fiskedag

*Tir 15.* Hovedret: Fiskefilet med persillesauce, vinterrødder, kartofler og citroner  
Dessert: Frugtsalat med vanilje råcreme

*Ons 16.* Forret: Grøn-pastasalat med broccoli, ærter, cremefraiche dressing og grovbrød  
Hovedret: Sprængt nakkefilet med sauteret grønkål, kartofler og peberrodssauce\*

*Tor 17.* Hovedret: Skipperlabskovs på kalvekød med rødbeder, persille og ærter  
Dessert: Skovbær-frugtgrød med sødmælk

*Fre 18.* Forret: Sylte med cornichoner, salat, sennep og smørristet rugbrød  
Hovedret: Forloren hare, vildtsauce, langtidsbagt selleri, kartofler og hvidkålssalat\*

### Ønskemenu

*Lør 19.* Hovedret: Bankekød med laurbærblade, glaserede gulerødder og kartoffelmos  
Dessert: Pandekager med is og syltetøj

*Søn 20.* Forret: Cremet Hokkaidosuppe med ristede kerner og godt brød  
Hovedret: Boeuf sauté Stroganoff med vinterkål, asier, persille og kartoffelmos

*Man 21.* Hovedret: Glaseret skinke med sennep, grønlangkål og brunede kartofler\*  
Dessert: Risengrød med kanelsukker og øko smør



### Fiskedag

*Tir 22.* Forret: Let hønsesalat med ananas og mild karry på smørristet toastbrød  
Hovedret: Brosmefilet med æbler, pastinakker, basmati ris og tomatsauce

*Ons 23.* Hovedret: Slagter medister med rødkål, pandesauce, råkost og danske kartofler\*  
Dessert: Gammeldags hyldebærsuppe med æbler

*Tor 24.* Forret: Rosenkålssuppe med sprødt bacondryk og brødcroutoner  
Hovedret: Millionbøf af oksekød med let kartoffelmos, bagt selleri, asier og grønt

*Fre 25.* Forret: Hønekødssuppe med urter, boller og brød  
Hovedret: Boller i mild karry med bagte rødbeder, kartofler og chutney\*

*Lør 26.* **Ønskemenu**  
Hovedret: Kalvesteg m. porrer, brune og hvide kartofler og svampesauce  
Dessert: Mørk Chokolade mousse

*Søn 27.* **1 advent**  
Hovedret: Flæskesteg med rødkål, brun sauce, og hvide kartofler\*  
Dessert: Æbleskiver med solbærsyltetøj og flormelis

*Man 28.* **Grønt dag**  
Forret: Tærte med vinterporre, beder og salat  
Hovedret: Grønsags-chili med ris og chutney



*Tir 29.* **Fiskedag**  
Hovedret: Stegt fiskefars med urter, remoulade, kartofler, citron og rødkålssalat  
Dessert: Alliance frugtgrød med fløde, mælk og strøsukker

*Ons 30.* Hovedret: Frikadeller med ristet blomkål, agurkesalat, pandesauce og kartofler\*  
Dessert: Vinteræbler som trifli med karamelliserede nødder

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  
Ret til ændringer i menuen forbeholdes

Vi glæder os til at se jer.  
God appetit.