

*Lions Park Søllerød  
Seniorcenter*

*Menu  
September 2024*



# September 2024

- Søn 1.* Hovedret: Hakkebøf med råstegt blomkål, urtekartofler og skysauce  
Dessert: Brombærkage med chokoladeglasur
- Man 2.* Forret: Tomatsuppe med kernebrød  
Hovedret: Nakkekam med svampesauce, grønsager og kartofler med persille\*
- Fiskedag** 
- Tir 3.* Hovedret: Fiskesuppe med torvefisk, kartofler, grønsager og langtidshævet brød  
Dessert: Frugtsalat med vanilje creme
- Ons 4.* Forret: Salat med kål, frugt, nødder og brød  
Hovedret: Millionbøf med kartoffelmos, rødbeder og gulerodssalat
- Tor 5.* Hovedret: Italiensk lasagne med blandet salater  
Dessert: Sensommer koldskål med kammerjunker
- Hjerteforeningsmenu**
- Fre 6.* Forret: Grønsagstærte med salat og yoghurt dressing  
Hovedret: Bagt blomkål og svinemørbrad med couscous og tomat sauce
- Lør 7.* Hovedret: Forloren hare med vildtsauce, broccoli, kartofler, skysauce og ribsgele\*  
Dessert: Frugtgrød med fløde og sukker
- Søn 8.* Forret: Salat med æbler, svampe og grovbrød  
Hovedret: Lynstegt kylling med grønt, nudler, soja ingefærsauce og ristede nødder
- Man 9.* Hovedret: Krydderkrebinetter med ovnbagte grønsager, kartofler og sauce\*  
Dessert: Ostetallerken med kiks og druer
- Fiskedag** 
- Tir 10.* Forret: Cremet aspargessuppe med fuldkornsbrød  
Hovedret: Dampet Sejfilet med citron, spinat, kartofler og hvidvinssauce
- Ons 11.* Hovedret: Slagter medister med gulerødder, ærter, kartofler, sauce og surt\*  
Dessert: Abrikos og havtorn frugtgrød med mælk og sukker

*Tor 12.* Forret: Klassisk Quiche Lorraine med porre, bacon og salat  
Hovedret: Kalveboller i mild karry med chutney, bulgur og bønner

### Hjerteforeningsmenu

*Fre 13.* Hovedret: Andebryst med kålsalat, ovnbagte kartofler og tranebærsauce  
Dessert: Fløderand med syltede frugt og mandler

*Lør 14.* Forret: Svampesuppe med hønsebouillon og brød med trøffelolie  
Hovedret: Oksekød i mørkt øl med dampet grønsager og kartoffelmos

*Søn 15.* Hovedret: Kalkunbryst med ratatouille og Provence kartofler  
Dessert: Hindbærtrifli med makroner og flødeskum

*Man 16.* Forret: Linsesuppe med urter og surdejsbrød  
Hovedret: Svinekød med flødesauce, cocktailpølser, grønsager og kartofler\*

*Tir 17.* Hovedret: Kalve-deller med grønne bønner, drueagurker, kartofler og pandesauce  
Dessert: Ymerdessert med ristet kokosmel og frugtsirup

*Ons 18.* Forret: Mexicansk majssuppe med peberfrugt, chili og brød  
Hovedret: Pasta Bolognese med grønsager og parmesan

### Ønskemenu, Fiskedag

*Tor 19.* Hovedret: Laks med fine ærter, danske kartofler og hollandaisesauce  
Dessert: Citronfromage



### Hjerteforeningsmenu

*Fre 20.* Forret: Jordskokkesuppe med æbler og fuldkornsbrød  
Hovedret: Bagt kartoffel med oksekødsfyld samt hjertesalat med cremedressing

*Lør 21.* Hovedret: Kylling i sur-sød sauce med ananas, springløg, ris og ristet broccoli  
Dessert: Is med bærkompot og vafler

*Søn 22.* Forret: Snitte med røget ørred, æggestand, purløg og salat  
Hovedret: Flæskesteg med agurkesalat, gulerødder, skysauce og hvide kartofler\*

*Man 23.* Hovedret: Oksefarsbrød med grønkål, sennepssauce og ovnkartofler  
Dessert: Gulerodskage med creme.

### Fiskedag

*Tir 24.* Forret: Vegetariske forårsruller med salat og sweet chili  
Hovedret: Grønne fiskedeller med porre og knuste kartofler



- Ons 25.* Hovedret: Chili con carne med ris og chutney  
Dessert: Kanelbagte æbler med nødder og flødeskum
- Tor 26.* Forret: Salat med ristet blomkål, mandler, creme dressing og brød  
Hovedret: Kotelet af gris med orangesauce, rosenkål og kartofler
- Hjerteforeningsmenu**
- Fre 27.* Hovedret: Fuldkornspasta med skinke, spinat og cremesauce  
Dessert: Banankage med mørk chokolade og glasur
- Lør 28.* Hovedret: Kylling Tikka Masala med efterårsgrønt og ris  
Dessert: Gammeldags æblekage
- Søn 29.* Forret: Asiatisk inspireret karrysuppe med ristede aubergine og brød  
Hovedret: Oksesteg med rodfrugter, stegte kartofler og pebersauce
- Man 30.* Hovedret: Hamburgerryg med flødestuvet spinat, kartofler og sennep\*  
Dessert: Henkogt frugt med vaniljecreme

God appetit

Vi glæder os til at se jer i restauranten

\*= retten indeholder svinekød

Ret til ændringer i menuen forbeholdes