

*Lions Park Søllerød  
Seniorcenter  
Menu  
Juni 2025*



# Juni 2025

*Søn 1.* Hovedret: Barbecue grillkøller med ratatouille og ovnbagte kartofler\*  
Dessert: Crumbelkage med blåbær, tranebær og cremefraiche

*Man 2.* Forret: Blomkålssuppe med kernebrød  
Hovedret: Pasta med svampe, løg, bacon og revet ost



*Tir 3.* **Fiskedag**  
Hovedret: Pandestegt fladfisk med spidskåls sauté, citron, ris og mørk fiskesauce  
Dessert: Hindbærkage med citruscreme

*Ons 4.* Forret: Snitte med hønsesalat og grønt  
Hovedret: Kogt landskinke med broccoli, sennepssauce og kartofler

*Tor 5.* Hovedret: Marineret nakkekam med græsk salat, kartofler og tzatzikidressing\*  
Dessert: Vaniljeis med råsyltet rabarber

*Fre 6.* Forret: Sildesalat med kartofler, vinaigrette, og dild på rugbrød  
Hovedret: Spaghetti med friske tomater, pesto og sprødt skinkedrys\*

*Lør 7.* Hovedret: Dansk kalv med citronbagt fennikel, butterbeans, hvidløg og skysauce  
Dessert: Græsk yoghurt med mango, honning og ananas

*Søn 8.* Forret: Gulerødder med top, bagt med honning på skyr og persille  
Hovedret: Supreme brystfilet med squash, spinat, kartofler og timian skysauce

*Man 9.* Hovedret: Krebinet med gulerødder, brasede kartofler og bearnaise\*  
Dessert: Fersken i sukkerlage med råcreme og bær



*Tir 10.* **Fiskedag**  
Hovedret: Røget makrel med danske kartofler, tomater, agurker og purløg  
Dessert: Skovbærgrød med sødmælk og sukker

*Ons 11.* Forret: Ærtesuppe med solsikkekernebrød  
Hovedret: Vegetarisk lasagne med bælgfrugter, ost og salat

*Tor 12.* Hovedret: Kalvedeller med bagte løg og kold kartoffelsalat  
Dessert: Jordbær koldskål med kammerjunkere

*Fre 13.* Forret: Minestrone suppe med italiensk brød  
Hovedret: Æggekage med sommergrønt

*Lør 14.* Hovedret: Roastbeef med squash, tomater, kartofler og whiskeysauce  
Dessert: Udvalg af oste med kiks og druer

**Valdemarsdag**

*Søn 15.* Forret: Nye kartofler med sild, purløg, radiser og rugbrød  
Hovedret: Helstegt kylling med rabarber, bønner, sauce og kartofler

*Man 16.* Forret: Fransk paté med peberfrugter, salat og bondebrød  
Hovedret: Cajun frikadeller med blomkål, urtemos og spicy sauce



**Fiskedag**

*Tir 17.* Hovedret: Fiskefilet med avokadomayo, rejer, dild, citron og nye kartofler  
Dessert: Nougatis med chokoladesauce og vafler

*Ons 18.* Forret: Salat med fersken, spidskål, nødder og brød  
Hovedret: krydret kyllingeboller, grønsager, garam masala sauce og ris

*Tor 19.* Hovedret: Kalkunbryst med æbler, vindruer, karrysauce og stegte kartofler  
Dessert: Mokkafromage med chokolade

*Fre 20.* Forret: Spidskål med blåbær, kartofler og cremefraichedressing  
Hovedret: Vegetarisk rød karry med kikærter og søde kartofler

*Lør 21.* Hovedret: Marineret Revelsben med blomkåls-tzatziki og kartofler\*  
Dessert: Frugtsalat med råcreme

*Søn 22.* Forret: Tarteletter med rejer og spinat  
Hovedret: Græsk hakkebøf med aubergine, hvidløg, grønsager og små kartofler

**Skt. Hans**

*Man 23.* Forret: Italiensk Caprese salat med søde tomater, mozzarella, basilikum og brød  
Hovedret: Kalvesteg med sommer grønt, små kartofler og portvinssauce  
Dessert: 1 glas mousserende vin og jordbær med chokolade



**Fiskedag**

*Tir 24.* Hovedret: Nordiske fiskefrikadeller med citron-dild sauce, kartofler og gulrødder  
Dessert: Kold rabarbersuppe med flødeskum

*Ons 25.* Forret: Cremet porresuppe med linser og langtidshævet brød  
Hovedret: Spaghetti Bolognese med urter og revet ost

**Grillaften**

*Tor 26.* Hovedret: 2 udskæringer fra grillen med kold kartoffelsalat, grønt og grill-saucer  
Dessert: Jordbærgrød med mælk, fløde og strøsukker

- Fre 27.* Forret: Broccolisuppe med surdejsbrød  
Hovedret: Grønsagschili med bønner, øl, chokolade og ris
- Lør 28.* Hovedret: Skinkesteak med cremesauce, søde majs og ovnbagte kartofler\*  
Dessert: Flødeis med friske jordbær
- Søn 29.* Forret: Søde meloner med landskinke, balsamico glace og grønt  
Hovedret: Sommergullasch på okse med grønsager og kartoffelmos
- Man 30.* Hovedret: Klassisk biksemad fyldt med grønt, spejlæg og purløg\*  
Dessert: Honning glaseret ananas med vaniljeskyr og nødder

God appetit

Vi glæder os til at se jer i restauranten

\*= retten indeholder svinekød

Ret til ændringer i menuen forbeholdes