

Lions Park Søllerød

Seniorcenter

Menukort

Juli 2025



GOD SOMMER!

Juli 2025



Fiskedag

Tir 1. Hovedret: Thai-fiskedeller med majs, peberfrugt, springløg, ris og sweet chili
Dessert: Stikkelsbærgrød med fløde og sukker

Ons 2. Forret: Kold agurkesuppe med ristet solsikkekerner og pestobrød
Hovedret: Pandestegte frikadeller med grønsagssaute, kartofler og skysauce*

Grill aften

Tor 3. Hovedret: Grillet kylling & grillpølse, kartofler med persille og gulerodssalat
Dessert: Sommerbær med fløde

Fre 4. Forret: Græsk kartoffelsalat med feta, tomater, sorte oliven og brød
Hovedret: Kartoffelmoussaka med okse, grønt og revet ost

Lør 5. Hovedret: Karrykoteletter med løg, æbler og spidskål, sauce og couscous*
Dessert: Rabarber crumble kage med vanilje og kold cremefraiche

Søn 6. Forret: Rejesalat med blomkål på rugbrød med salat og purløg
Hovedret: Hakkebøf med bløde løg, ovnkartofler, bønner og pebersauce

Ønskemenu

Man 7. Hovedret: Forloren hare med flødesovs, tyttebær, rosenkål og kartofler*
Dessert: Brombærkage med citrus flødeskum



Fiskedag

Tir 8. Forret: Sommersalat med danske ærter, nektariner, bær og brød
Hovedret: Stegt sennepssild med løg, æbler, cremefraiche, kartofler og ærter

Ons 9. Hovedret: Millionbøf med urtemos, asier og grønne salater
Dessert: Modne oste med frugt og kiks

Tor 10. Forret: Kyllingespyd med salat og peanutsauce.
Hovedret: Lasagne med urter og spinatsalat.

Fre 11. Hovedret: Marineret svinekam grønsagssaute, kartofler og stegeskysauce*
Dessert: Melonsalat med mynte og nøddeknas

- Lør 12.* Forret: Røget ørred med salat, cremefraiche dressing og brød
Hovedret: Kalkunbryst med peberfrugter, kartofler og salat med mormor-dressing
- Søn 13.* Hovedret: Lammesteg med stegte courgetter, kartofler & skysauce
Dessert: Frugtsalat med råcreme
- Man 14.* Forret: Blomkålssuppe med fuldkornsbrød
Hovedret: Oksefarsbrød med urter, grill tomater, kartofler, og cremesauce
- Tir 15.* **Fiskedag**
Hovedret: Varmrøget laks som pastasalat med agurker, dild og flødedressing
Dessert: Skovbær-crumblekage med vanilje og kold cremefraiche
- Ons 16.* Forret: Fransk paté med syltet grønt og brød
Hovedret: Pasta Bolognese med urter og parmesan
- Tor 17.* Hovedret: Svinemørbrad med svampe a la creme, grønt og stegte kartofler*
Dessert: Is med bærkompot
- Fre 18.* Forret: Nye danske kartofler med mayonnaise og rejer som snitte
Hovedret: Gryderet med kalkun, tomat, grønsager og kartoffelmos
- Lør 19.* Hovedret: Flæskesteg med sommergrønt, skysauce og nye kartofler*
Dessert: Panna cotta med bær
- Søn 20.* Forret: Forårsruller med grønsager, salat og sød chili.
Hovedret: Rokkedahl kyllingelår med auberginer, kartofler og cremesauce
- Man 21.* Hovedret: Fyldte squash m. spicy yoghurt og salat af spidskål, mynte og citron
Dessert: Alliancegrød med mælk og fløde
- Tir 22.* **Fiskedag**
Forret: Hønsesalat med ananas på små salater og brød
Hovedret: Bagt sommerfisk med søde porre, citrontimian-sauce og løse ris
- Ons 23.* Hovedret: Grøn karryret med kikærter, kartofler og kokosmælk
Dessert: Frisk ymerfromage med pyntebær



- Tor 24.* Forret: Broccolisuppe med græskarkerner og godt brød
Hovedret: Brændende kærlighed med stegte jordkokker og æbler*
- Fre 25.* **Grill aften**
Hovedret: Marineret revsben og kylling med coleslaw, og små kartofler*
Dessert: Cremet græsk yoghurt med ananas og lys sirup
- Lør 26.* Forret: Sherrysild med hasselnødder, rygeostecreme, rugbrød og grønt
Hovedret: Flæsketeg med sommergrønt, skysauce og nye kartofler*
- Søn 27.* Hovedret: Unghanebryst, grønsager, kartofler og portvinssauce
Dessert: Kærnemælkskoldskål med bær og kammerjunker
- Man 28.* Forret: Spansk kold Gazpachosuppe med hvidløgsbrød
Hovedret: Stegt medister med let stuvet sommerkål, surt og kartofler*
- Tir 29.* **Fiskedag**
Hovedret: Bagt laks med sommergrønt, kartofler og Hollandaise sauce
Dessert: Hindbærgrød med kold fløde
- Ons 30.* Forret: Grønsagstærte med tomater, porre og lille salat.
Hovedret: Krebinetter med smørdampet kål, kartofler og lys sauce*
- Tor 31.* Hovedret: Sommerbiksemad med spejlæg, forårsløg, tomater, kartofler og purløg*
Dessert: Is med marineret frugt



God appetit
Vi glæder os til at se jer i restauranten

*= retten indeholder svinekød
Ret til ændringer i menuen forbeholdes