

*Lions Park Søllerød
Seniorcenter
Menu
Juni 2026*



Juni 2026

Man 1. Hovedret: Spicy kyllingelår med edamamebønner, broccoli, ris og citrussauce
Dessert: Vaniljeis med råsyltet rabarber

Fiskedag

Tir 2. Forret: Melon med landskinke, balsamico og grønt
Hovedret: Varmrøget laks med spæde grønsager, hollandaise og kartofler



Ons 3. Forret: Forårsrulle med grønsager og sød chilisaucé.
Hovedret: Spaghetti med friske tomater, pesto og revet ost

Ønskemenu

Tor 4. Hovedret: Klassiske frikadeller med fine ærter, kartofler og skysauce*
Dessert: 2 moden oste med vindruer og fuldkornskiks

Ønskemenu

Fre 5. Hovedret: Marineret Nakkekam med græsk salat, kartofler og tzatziki*
Dessert: Panna cotta med bær

Lør 6. Forret: Caprese salat med søde tomater, mozzarella, basilikum og brød
Hovedret: Kalkunbryst med æbler, vindruer, stegte kartofler og karrysauce

Søn 7. Hovedret: Dansk bøf med aubergine, hvidløg, grønsager, små kartofler og sauce
Dessert: Chokolademousse med flødeskum

Man 8. Forret: Puy linsesuppe med fennikel, citron og brød
Hovedret: Indiske kyllingeboller, grønsager, garmmasala sauce og ris



Fiskedag

Tir 9. Hovedret: Stegt fladfisk med spidskåls sauté, citron, ris og mørk fiskesauce
Dessert: Flødeis med friske jordbær

Ons 10. Forret: Fransk paté med peberfrugter, salat og brød
Hovedret: Grillede pølser med knust agurkesalat og ærtehummus *

Tor 11. Hovedret: Æggekage med spinat, syltede rødløg og rugbrød
Dessert: Frugtsalat med råcreme

Italiensk tema

Fre 12. Forret: Minestrone-suppe med italiensk brød
Hovedret: Lady og vagabonden kødboller med spaghetti og tomat-sauce

Lør 13. Forret: Ærtesuppe med fuldkornsbrød
Hovedret: Helstegt kylling med rabarber, bønner, skysauce og kartofler

Søn 14. Hovedret: Kalvedeller med bagte løg og middelhavs-kartoffelsalat
Dessert: Hindbær trifli med citruskum

Valdemarsdag
Man 15. Forret: Nye kartofler med sild, purløg, radiser og rugbrød
Hovedret: Hamburgerryg med ærter og bagt-kartoffel med cremefraiche*



Fiskedag
Tir 16. Hovedret: Krydret fishcake med citrussauce, kartofler og gulerødder med top
Dessert: Sommerbær som crumbelkage med creme fraiche

Ons 17. Forret: Kold Gazpacho suppe med spansk olivenbrød
Hovedret: Marineret revsben med blomkålssalat, BBQ-sauce og kartofler*

Tor 18. Hovedret: Vegetarisk lasagne med bælgfrugter og mozzarellaost
Dessert: Fersken med limecreme og bær

Grillaften
Fre 19. Hovedret: 2 udskæringer fra grillen med kold kartoffelsalat, grønt og grill-saucer
Dessert: Jordbærgrød med mælk, fløde og strøsukker

Lør 20. Forret: Snitte med hønsesalat og grønt
Hovedret: Sennepsbraiseret nakke med cremede kartofler og æble/kål-salat*

Søn 21. Hovedret: Roastbeef med squash, tomat, løg, kartofler og whiskeysauce
Dessert: Græsk yoghurt med mango, ananas og sirup

Man 22. Forret: Proteinsalat med bønnemix og gedeost
Hovedret: Krebinet med broccoli, brasede kartofler og bearnaise*

Sankthans
Tir 23. Forret: Rejecocktail med avokado, Thousand Island-dressing og fuldkornsbrød
Hovedret: Poulard Supremebryst med små gulerødder, ærter, skysauce og kartofler
+1 glas mousserende vin og et par jordbær dyppet i chokolade



Fiskedag
Ons 24. Hovedret: Røget makrel med danske kartofler, smør, tomat, agurker og purløg
Dessert: Trifli med ingefær og rabarber

Tor 25. Forret: Blomkålssuppe med solsikkebrød
Hovedret: Pasta med svampe, løg, rucola og revet ost

- Fre 26.* Hovedret: Frikadeller med blomkål, urtemos og spicy sauce*
Dessert: Nougatis med chokolade og vafler
- Lør 27.* Forret: Kold avokadosuppe med græskarkerner og brød
Hovedret: Kalv med citronbagt fennikel, butterbeans, hvidløg og skysauce
- Søn 28.* Hovedret: Grillkøller med ratatouille og ovnbagte kartofler*
Dessert: Kold rabarbersuppe med flødeskum
- Man 29.* Forret: Bagte sommerrødder med top på skyr
Hovedret: Kogt Club skinke med broccoli, sennepssauce og kartofler*
- Fiskedag**
- Tir 30.* Hovedret: Fiskefilet med avokadocreame, rejer, dild, citron og nye kartofler
Dessert: Jordbær koldskål med kammerjunkere



God appetit
Vi glæder os til at se jer i restauranten

*= retten indeholder svinekød
Ret til ændringer i menuen forbeholdes