

Lions Park Søllerød
Seniorcenter

Menukort
Juli 2026




GOD SOMMER!

Juli 2026

- Ons 1.* Hovedret: Stegt medister med let stuvet sommerkål, surt og kartofler*
Dessert: Græsk yoghurt med ananas og lys sirup
- Tor 2.* Forret: Grønsagstærte med tomater, porre og lille salat.
Hovedret: Cremet pasta med courgetter, basilikum, citron og revet ost
- Fre 3.* Hovedret: Krebinetter med smørdampet spinat, kartofler og flødesauce*
Dessert: Is med marineret frugt
- Lør 4.* Forret: Snitte med nye danske kartofler, rejer og mayonnaise
Hovedret: Rokkedahl kyllingelår med søde majs, couscous, persille og skysauce
- Søn 5.* Hovedret: Kalvesteg med grønsager, kartofler og ærtesalat med mormor dressing
Dessert: Modne oste med frugt og kiks
- Man 6.* Forret: Kold gazpachosuppe med hvidløgsbrød
Hovedret: Musaka med okse, auberginer, kartoffel, grønt og revet ost
- Fiskedag** 
- Tir 7.* Hovedret: Paneret Ising filet med grønne bønner, vin-blanc sauce og kartofler
Dessert: Stikkelsbærgrød med fløde og sukker
- Ons 8.* Forret: Fransk paté med syltet grønt og brød
Hovedret: Gullasch med kalkun, tomat, grønsager og basmati ris
- Tor 9.* Hovedret: Grøn karryret med kikærter, kartofler og kokosmælk
Dessert: Is med bærkompot
- Fre 10.* Forret: Sommersalat med danske ærter, nektariner og brød
Hovedret: Pandestegte kalvefrikadeller med grønsagssaute, kartofler og skysauce
- Lør 11.* Hovedret: Flæskesteg med sommergrønt, skysauce og nye kartofler*
Dessert: Rabarber crumble kage med vanilje og kold cremefraiche

Søn 12. Forret: Blomkålssuppe med fuldkornsbrød
Hovedret: Hakkebøf med bløde løg, ovnkartofler, bønner og pebersauce

Man 13. Hovedret: Biksemad med spejlæg, springløg, tomater, agurker og purløg*
Dessert: Skyr med bær og chokolade

Tir 14. **Thai-Fiskedag** 
Forret: Kyllingespyd med salat og peanutsauce.
Hovedret: Thai fiskedeller med majs, peberfrugt, springløg, ris og sweet chili

Ons 15. Hovedret: Klassisk Lasagne med urter og råkostsalat.
Dessert: Hindbærgrød med mælk og fløde


Tor 16. Forret: Kartoffel-porre suppe med flute
Hovedret: Ærteletter med stegte kartofler, let stuvet spinat og grov sennep

Fre 17. **Grill aften**
Hovedret: Kyllingelår og Frankfurter, m. Provence-kartoffelsalat og grill dressinger
Dessert: Sukkermarineret sommerbær med fløde og sukker

Lør 18. Forret: Rejesalat med blomkål på rugbrød
Hovedret: Svinekoteletter med løg, æbler og spidskål, karrysauce og couscous*

Søn 19. Hovedret: Unghanebryst, grønsager, kartofler og svampesauce
Dessert: Panna cotta med bær

Man 20. Forret: Tomatsalat med mozzarella, basilikum og fuldkornsbrød
Hovedret: Millionbøf med kartoffelmos, asier og grønne salater

Tir 21. **Fiskedag** 
Hovedret: Stegt sennepssild med løg, æbler, cremefraiche, kartofler og ærter
Dessert: Brombærkage med citrus flødeskum

Ons 22. Forret: Kold agurkesuppe med solsikkekerner og brød
Hovedret: Marineret nakkekam, grønsagssaute, kartofler og stegesky sauce*

Tor 23. Hovedret: Vegetarisk butterchicken med blomkål, kokosmælk, ris og naan brød
Dessert: Melonsalat med mynte og ristede nødder

Fre 24. Forret: Hønsesalat med ananas på små salater og brød
Hovedret: Spaghetti Bolognese med urter og revet ost

Lør 25. Hovedret: Lammesteg med stegte courgetter, peberfrugter, kartofler & skysauce
Dessert: Frugtsalat med råcreme

Søn 26. Forret: Tunsalat med kapers på smørristet rugbrød
Hovedret: Svinemørbrad med svampe a la creme, grønt og stegte kartofler*

Man 27. Hovedret: Pulled-pork pasta med små tomater, flødesauce og parmesan*
Dessert: Frisk ymerfromage med pyntebær



Fiskedag

Tir 28. Hovedret: Laksesteak med sommergrønt, kartofler og Hollandaise sauce
Dessert: Kærnemælkskoldskål med bær og kammerjunker

Ons 29. Forret: Kogt skinke med melon
Hovedret: Brændende kærlighed med rødbeder og persille*

Tor 30. Hovedret: Nøddefrikadeller med porre, fetacreme, timian og kartofler
Dessert: Alliancegrød med mælk og fløde

Grill aften

Fre 31. Forret: Røget ørred med salat, cremefraiche dressing og brød
Hovedret: BBQ revelsben og kylling med coleslaw, og små kartofler*

God appetit
Vi glæder os til at se jer i restauranten

*= retten indeholder svinekød
Ret til ændringer i menuen forbeholdes