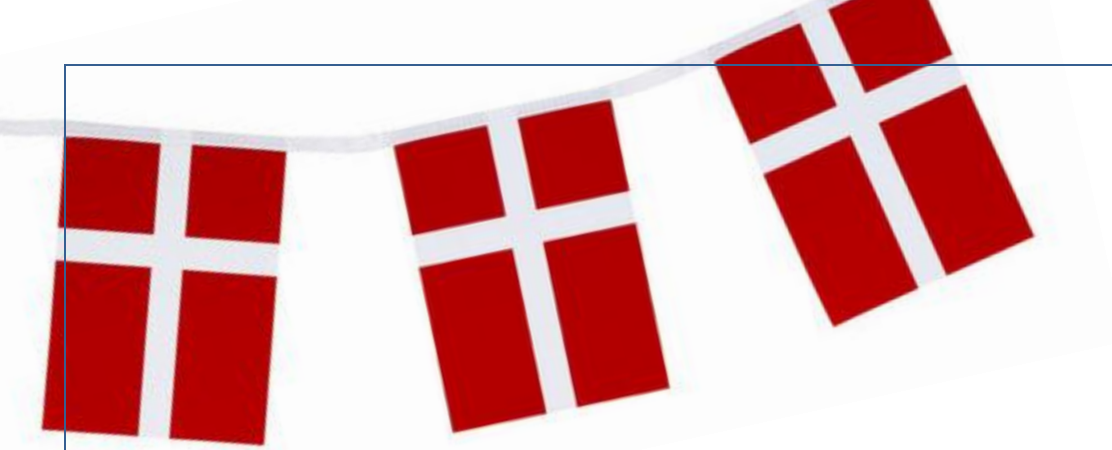


Menu

August 2026

Lions Park Søllerød
Seniorcenter





August 2026

- Lør 1.** **Lions Park Søllerød fødselsdag**
Hovedret: Hakkebøf med bløde løg, squash, timian kartofler og flødesauce
Dessert: Lions Park fødselsdagslagkage med sommerbær
- Søn 2.** Forret: Salat med spidskål, blommer, citrondressing og brød
Hovedret: kalvebryst med grønt-sauté, kartofler og flødepeberrodssauce
- Man 3.** Hovedret: Nordisk-farsbrød med grønt, kartofler og tomatssauce*
Dessert: Stikkelsbær frugtgrød med strøsukker og sødmælk
- Tir 4.** **Fiskedag** 
Forret: Spinatsalat med soltørrede tomater, brød og dressing med honning
Hovedret: Panko-paneret fisk med blomkål, porre, remulade og kartofler m. smør
- Ons 5.** Hovedret: Kyllingeboller i stærk karry med broccoli og ris
Dessert: Koldskål med citron og kammerjunkere
- Tor 6.** Forret: Porresuppe med fuldkornsbrød
Hovedret: Penne med grønsagssauce, springløg & parmesan
- Fre 7.** Hovedret: Gris i sur-sødsauce med peberfrugter, bambusskud og bulgur*
Dessert: Is med syltetøj og vafler
- Lør 8.** Forret: Kold avocado og agurkesuppe med brød
Hovedret: Mørbradbøf med timian-løg, svampe, flødesauce og stegte kartofler*
- Søn 9.** Hovedret: Kalkunbryst med kold sommer-kartoffelsalat og smørdampet porre*
Dessert: Brombærkage med vaniljeskum

Man 10. Forret: Bønnesalat med fetaost, tomater, cremefraiche-dressing og brød
Hovedret: Klassisk biksemad med purløg, spejlæg og rødbeder*



Fiskedag

Tir 11. Hovedret: Fiskefrikadeller med rejer, gurkemeje, sauté af kål, ris og hvidvinssauce
Dessert: Blommegrød med fløde & sukker

Ons 12. Forret: Fladbrød med fetacreme, vandmelon, rucola og ristede solsikkekerner
Hovedret: Græske oksefrikadeller med peberfrugt, oliven, tzatziki og kartofler

Tor 13. Hovedret: Grønsagslasagne med hytteost og salat
Dessert: Henkogt fersken og ananas med råcreme

Grill aften

Fre 14. Forret: Tunmousse med italiensk brød og grønt
Hovedret: Oksekød, frankfurter, majs, bagekartofler, grillsauce, og råkostsalat

Lør 15. Hovedret: Dansk Kylling med rabarber, agurkesalat og skysauce og kartofler
Dessert: Hindbær-smuldre-kage med vanilje og flødeskum

Søn 16. Forret: Salat Nicoise med tun, oliven og brød med urter
Hovedret: Kalvekød med sensommer sauté, kartofler og rosmarinsky

Man 17. Hovedret: Kalkun med karrysauce, ananas, grønsager og basmati ris
Dessert: Skovbær-koldskål med tykmælk og kammerjunkere



Fiskedag

Tir 18. Forret: Kogt Landskinke med melon
Hovedret: Mørksej i tomatssauce med grønkål, kapers og polenta

Ons 19. Hovedret: Pasta med ragu af okse, grønsager og gremolata
Dessert: 2 slags oste med druer og kiks

Tor 20. Forret: Stegt sild med løg, kapers og rugbrød
Hovedret: Klassisk æggekage med tomater, agurker, purløg, kartofler og bacon

Fre 21. Hovedret: Karbonade med let stuvet gulerødder og ærter med danske kartofler*
Dessert: Rabarber trifli med makroner

- Lør 22.* Forret: Reje-snitte med avokadocreame, dild og rugbrød
Hovedret: Kyllingebryst m. cherrytomater, grønne bønner, cremesauce og kartofler
- Søn 23.* Hovedret: Kamsteg med bagte grønsager, kartofler og skysauce*
Dessert: Fromage lavet på økologiske citroner
- Man 24.* Forret: Tartelet med kogt skinke og grønsager*
Hovedret: Chili con carne med cremefraiche og løse ris
- Tir 25.* **Fiskedag**
Hovedret: Smørstegt fladfisk med persillesauce, citron, bønnemix og kartofler
Dessert: Skyr med frugter og sirup
- Ons 26.* Forret: Champignonsuppe med kernebrød
Hovedret: Medister med kålsalat, sennep, kartofler og pandesauce*
- Tor 27.* Hovedret: Rød karry ret med aubergine, tomater, jasmin ris og koriander
Dessert: Ymerfromage med bær
- Fre 28.* **Grill aften**
Hovedret: BBQ kylling, grillpølser, kartoffelsalat, grilltomater og dressing
Dessert: Frugtgrød med fløde og mælk
- Lør 29.* Forret: Minestrone suppe med focaccia brød
Hovedret: Rullesteg med persille, grønt, agurkesalat, kartofler og skysauce*
- Søn 30.* Hovedret: Kalkunschnitzel med paprikasauce, squash og bagekartofler med smør.
Dessert: Pandekager med is og syltetøj
- Man 31.* Forret: Tærte med kartofler, rosmarin, bacon, fetaost og salat
Hovedret: Frikadeller med knuste agurker, skysauce, kartofler og ærter*



God appetit
Vi glæder os til at se jer i restauranten

*= retten indeholder svinekød
Ret til ændringer i menuen forbeholdes