

Lions Park Søllerød Seniorcenter

Menu September 2026



September 2026



Fiskedag

Tir 1. Hovedret: Stegt rødspætte med citron, porre, kartofler og smørsauce
Dessert: Is med frugt

Senior center reception

Ons 2. Forret: Søde meloner med landsskinke
Hovedret: Kalve-Frikadeller med ærter og kold kartoffelsalat.

Jubilæums middag

Tor 3. Forret: 2 slags laks med sprød crudite og kaviar
Hovedret: Unghanebryst, sauterede grønsager, pommes Anna og rødvinssauce
Dessert: Italiensk chokoladekage med frugt og creme

Fre 4. Forret: Tomatsalat med mozzarella og brød
Hovedret: Squash frikadeller med grønsager, kartofler og flødesauce

Lør 5. Hovedret: Kalkunbryst med ratatouille og Provence kartofler
Dessert: Hindbærfrognage med bær og flødeskum

Søn 6. Forret: Blomkålssuppe med grønt og langtidshævet brød
Hovedret: Svinekød med flødesauce, cocktailpølser, grønsager og kartofler*

Man 7. Hovedret: Nakkekam med kål, skysauce og kartofler med persille*
Dessert: Gulerodskage med creme



Fiskedag

Tir 8. Forret: Cremet aspargessuppe med fuldkornsbrød
Hovedret: Torske-frikadeller med peberfrugt, auberginer, kartofler og sauce

Ons 9. Hovedret: Pasta med grønsager, tomatsauce og parmesan
Dessert: Sensommer koldskål med kammerjunker

Frokostmenu til Sundhedsdag

Tor 10. Hovedret: Anretning med sunde salater, lyst kød, fisk og groft brød
Dessert: Sommerfrugtsalat med skyr og lime sirup

Fre 11. Hovedret: Forloren hare med vildtsauce, broccoli, kartofler og ribsgele*
Dessert: Æblegrød med mælk og fløde

Lør 12. Forret: Snitte med røget ørred, æggestand, purløg og salat
Hovedret: Kyllingelår med agurkesalat, pestokartofler, grønsager og skysauce

Søn 13. Hovedret: Porchetta med squash, rosmarin kartofler og cremesauce*
Dessert: 2 slags modne oste med druer og kiks

Man 14. Forret: Bagt spidskål med flødeost, skinke, hasselnødder og olivenolie
Hovedret: Farsbrød af kalv med grønsager og bagekartoffel med urtecreme

Tir 15. **Fiskedag**
Hovedret: Sejfilet i skaldyrssauce med gulerødder og kartofler
Dessert: Abrikos frugtgrød med mælk og sukker



Ons 16. Forret: Vegetariske forårsruller med salat og sweet chili
Hovedret: Krebinetter med bagte grønsager, kartofler og skysauce*

Tor 17. Hovedret: Spaghetti med svampe a la creme og revet ost
Dessert: Frugtgrød med mælk og sukker

Fre 18. Forret: Suppe med kokosmælk, chili, porre og flute
Hovedret: Italiensk lasagne med mozzarella

Lør 19. Hovedret: Hakkebøf med stegt blomkål, urtekartofler og pebersauce
Dessert: Syltet pære med sød creme og chokolade

Søn 20. Forret: Cremet Jordskokkesuppe med grovbrød
Hovedret: Mørbradbøf med løg, bønner, kartofler og portvinssauce

Man 21. Hovedret: Skinkeschnitzel med citron, linsesalat, kål, pære og mandler
Dessert: Yoghurtdessert med bærkompot



Tir 22. **Fiskedag**
Forret: Bruchetta med tomater, hvidløg og sprøde solsikkekerner
Hovedret: Mørk fiskesuppe med muslinger, fisk, grønsager og surdejsbrød

Ons 23. Hovedret: Frikadeller med grønne bønner, drueagurker, kartofler og pandesauce*
Dessert: Is med vafles

Tor 24. Forret: Løgtærte med timian og salat
Hovedret: Curry med krydderier, grønsager, kikærter, kokosmælk og bulgur

- Fre 25.* Hovedret: Chili con carne med ris og cremefraiche
Dessert: Panna cotta med frugt
- Lør 26.* Forret: Minestrone med hjemmebakket brød
Hovedret: Flæskesteg med knuste agurker, gulerødder, skysauce og kartofler*
- Søn 27.* Hovedret: Skipper labskovs med kalvekød, laurbær, rødbeder og sennep
Dessert: Frugtsalat med vanilje creme
- Man 28.* Forret: Rødbedesuppe med ristede nødder og brød
Hovedret: Slagter medister med stuvet gulerødder, ærter, kartofler og surt *
- Tir 29.* **Fiskedag** 
Hovedret: Laks med fine ærter, danske kartofler og hollandaisesauce
Dessert: Blommetrifli med ingefær
- Ons 30.* Forret: Quiche Lorraine med porre, bacon og salat
Hovedret: Glaseret Club skinke med cremet spinat, kartofler, og stærk sennep*

God appetit
Vi glæder os til at se jer i restauranten

*= retten indeholder svinekød
Ret til ændringer i menuen forbeholdes