

Lions Park Søllerød Seniorcenter

*Menu
Oktober 2026*



Oktober 2026

- Tor 1.* Hovedret: Trine Hahnmann spaghetti med porre, citron, knust peber og revet ost
Dessert: Abrikosgrød med sødmælk og strøsukker
- Fre 2.* Forret: Squashtærte med hytteost
Hovedret: Boller i selleri med persille og urtemos*
- Lør 3.* Hovedret: Kalvespidsbryst med peberrodssauce, rosenkål og kartofler
Dessert: Nougatis med bærkompot
- Søn 4.* Forret: Græskarsuppe med kerner og brød
Hovedret: Oksegryde med jordskokker, svampe og kartoffelmos
- Man 5.* Hovedret: Hamburgerryg med grønlangkål, surt og kartofler*
Dessert: Blommegrød med fløde
- Tir 6.* **Fiskedag**
Forret: Fransk paté med cornichon, sprød salat på rugbrød
Hovedret: Nordisk-Linsesuppe med torskefisk, æbletern, grønsager og fladbrød
- Ons 7.* **Høstfest middag**
Dejlig 3-retters middag med 2 glas vin
Efter middagen er der god musik og hygge. Se opslag og husk tilmelding
- Tor 8.* Forret: Rosenkålssuppe med grønsagsbouillon og fuldkornsbrød
Hovedret: Spinat i karrysauce med butterbeans, feta og basmati ris
- Fre 9.* Hovedret: Karbonader med timian, broccoli-slaw, pandesauce og kartofler*
Dessert: Brombærkage med cremefraiche
- Lør 10.* Forret: Rejesalat med iceberg, dild, tomater og brød
Hovedret: Chili con carne med oksebov, ris, cremefraiche og frisk chili
- Søn 11.* Hovedret: Vildt kød som forlorenhare, ribsgele, rodfrugter og flødekartofler
Dessert: Chokolade mousse med flødeskum



Man 12. Forret: Fyldig suppe med søde kartofler, varmekrydderier, grønsager og brød
Hovedret: Asiatisk oksekødsret med sukkerærter, bønner og kartoffelmos

Fiskedag

Tir 13. Hovedret: Varmrøget makrel med dampet broccoli, ris og citrussauce
Dessert: Frugtsalat med råcreme



Ons 14. Forret: Kyllingespyd med sød sojasauce og sukkerærter
Hovedret: Enebærgryde med gris, bønner og kartoffelmos*

Tor 15. Hovedret: Plantebaseret lasagne med soltørret tomat brød
Dessert: Kanelbagte æbler med nøddeflager og flødeskum

Fre 16. Forret: Kyllingesalat med majs, bacon og rugbrødschips
Hovedret: Kalve-frikadeller med sprød rødkålssalat, skysauce og kartofler

Lør 17. Hovedret: Svinemørbrad med porre, svampe, tyttebær, skysauce og kartofler*
Dessert: Udvalgte oste med kiks og frugt

Søn 18. Forret: Snitte med røget laks og urtecreme
Hovedret: Dansk bøf med bløde løg, majs, asier, kartofler og pandesauce

Man 19. Hovedret: Brændende kærlighed med bacon og syltede rødbeder*
Dessert: Stikkelsbær frugtgrød med mælk og sukker



Fiskedag

Tir 20. Forret: Kartoffelsuppe med porre og fuldkornsbrød
Hovedret: Paneret fladfisk med spinat a la creme, citron og hvide kartofler

Ons 21. Hovedret: Ærtefrikadeller med tomatsauce, kartofler og spidskålssalat
Dessert: Pandekager med jordbærmarmelade og sukker

Løvfaldstur frokost

Tor 22. Delikat frokostenretning samt Kaffe og kage

Fre 23. Hovedret: Gule ærter med svinekød, kartofler, gulerødder, rødbeder & rugbrød*
Dessert: Syltet pære med makronflødeskum

Lør 24. Forret: Pastinak suppe med græskarkernebrød
Hovedret: Kamsteg med rødkål, skysauce og hvide kartofler*

International pasta dag

Søn 25. Hovedret: Fettuccine a la bolognese med urter og revet ost
Dessert: Panna cotta med brombær coulis.

Man 26. Forret: Snitte med tunsalat på smørristet rugbrød
Hovedret: Pandestegt medister med kartofler, æbler, salvie og skysauce*



Fiskedag

Tir 27. Hovedret: Marineret Laks med porre, gulerødder, kartofler og hvidvinssauce
Dessert: Æblegalette i butterdej med kanel og cremefraiche

Ons 28. Hovedret: Stegt flæsk med persillesauce, kartofler og surt*
Dessert: Henkogt fersken med chokoladecreme

Tor 29. Forret: Gul peberfrugtsuppe med fuldkornsbrød
Hovedret: Frittata med svampe, tomater, selleri, agurk, purløg, og rugbrød*

Fre 30. Hovedret: Kotelet med cremet sennepssauce, spinat, løg, æbler og kartofler
Dessert: Chokoladekage med flødeskum

Lør 31. Forret: Laksepate med kaviar på sprød salat
Hovedret: Kokosmælk suppe med oksekød, blomkål, linser, lime og hvidløgsbrød

God appetit

Vi glæder os til at se jer i restauranten

*= retten indeholder svinekød

Ret til ændringer i menuen forbeholdes