

Menuplan for Sløjfen og Amager Seniorklub, september og oktober

September

<i>Dato</i>	<i>Menu/tilbud - Prisen er 30 kr</i>	<i>Evt bemærk</i>
Tirs 1.9.	Stegt sejfilet m kartofler, persillesovs og salat(evt tærte)	
Ons 2.9.	Tortilla-pandekager med kylling- og grøntfyld + spidskålssalat	Lise uden Jette
Tors 3.9.	Forløren hare m stegt gulerod og bønner	
Fre 4.9.	Smørrebrød m tilbud om lille lun ret.	
Man 7.9.	Kartoffel-porre-suppe m hvidløgsbrød og stegt bacontern/ græskarkerner	
Tirs 8.9.	Kylling i fad med ris og bali-grøntsagsblanding	
Ons 9.9.	Fiskefilet m ovnbagte kartofler og salat	
Tors 10.9.	Frikadeller m kartofler og persillesovs (selleridelle)	
Fre 11.9.	Smørrebrød m tilbud om lille lun ret.	
Man 14.9.	Grøn kål/kartoffelsuppe + pirog m grøntsagsfyld	
Tirs 15.9.	Ovnstegt laks m brød og grøntsags-æggekage	
Ons 16.9.	Sløjfen – udflugt – evt hente smørrebrød	
Tors 17.9.	Millionbøf m kartofler og wokgrøntsager (også med vegetar-fars)	Ruth
Fre 18.9.	Smørrebrød m tilbud om lille lun ret.	
Man 21.9.	Gulerodssuppe m appelsin/ingefær-drys, grønt – og hjemmebagt brød	
Tirs 22.9.	Grøntsager i wokgryde m kylling	
Ons 23.9.	Karryfisk med hvidkål og æble	
Tors 24.9.	Tortilla-pandekager m asiatisk kød/grønt fyld	
Fre 25.9.	Smørrebrød m tilbud om lille lun ret.	
Man 28.9.	Ærtesuppe m grillet ostebrød og let grønt	
Tirs 29.9.	Ovnstegt torsk i fad m flødekartofler og grønt	
Ons 30.9.	Stegt kyllingebryst på grøntsagsbund	

Oktober

Tors 1.10.	Flæskesteg m ovnbagte kartofler og salat	
Fre 2.10.	Smørrebrød m tilbud om lille lun ret.	
Man 5.10.	Blomkålssuppe m brødtern og ristet grønkål	
Tirs 6.10.	Kyllingedeller+selleri-ostedeller m wokgrønt	
Ons 7.10.	Sløjfen 40 års fest	
Tors 8.10.	Hakkebøf, stegte løg og spejlæg + spidskålssalat	
Fre 9.10.	Smørrebrød m tilbud om lille lun ret.	
Man 12.10.	Mulligatawnysuppe=Karrysuppe m kylling + linser	
Tirs 13.10.	Fiskefrikadeller m gulerod-rosin-salat	
Ons 14.10.	Andebryst a l'orange m rødkålssalat	
Tors 15.10.	Karamelliseret hamburgryg m ærte-gulerod	
Fre 16.10.	Smørrebrød m tilbud om lille lun ret.	
Man 19.10	Aspargessuppe m grøntsagsdryg	
Tirs 20.10.	Kyllingebryst svøbt i bacon m tomatsalat (Amager Seniorklub udflugt)	
Ons 21.10.	Stegt kulmule med spidskålssalat	
Tors 22.10.	Mørbradgryde m ovnstegte kartofler	
Fre 23.10.	Smørrebrød m tilbud om lille lun ret.	
Man 26.10.	Rødbedesuppe m brødtern og grønt	
Tirs 27.10	Grøntsagsfrikassé med lange(fisk) og syrnet fløde	
Ons 28.10	Karrykylling i fad m wokgrøntsager	
Tors 29.10.	Stegt Lammekølle m hvidløg	
Fre 30.10.	Smørrebrød m tilbud om lille lun ret.	