

Rosenborgcentret

2. sal



i oktober

Det sker på 2.sal på Rosenborgcentret i oktober

01.10. Tøjlotte sælger tøj i Biblioteket fra 10- 13.30

16.10. Tur til Ordrupgaard for at se udstillingen "Finland kalder" med den finske maler Pekka Halonen fra 10.30 til 13.00. Regn med en udgift på ca. 400 kr for indgang og bus til museet. Tilmelding til Ditte, aktivitetsmedarbejder, personligt eller på 2483 4466.

**Udeholdet og haveholdet takker
af for i år!**



Vi mødes igen til foråret!

Skema over ugentlige aktiviteter

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
På gangen		12.15-12.45 Pop-up træning			
Blå stue			11.00-12.30 Litteraturklub med Ditte og Pia (minus d. 21.10.)		
Stueetagen	11.00-12.30: Studiekreds med Kirsten	11.00-12.00 Musik med Allan Steen (minus d. 07.10.) 18.45-20.45: Aftenhygge med Bente (06.10., 13.10., 20.10. og 27.10. og lørdag d. 03.10. samme tidsrum)	14.00-15.30: Åbent værksted for kreative sjæle	12.00-12.45: Styrketræning	12-12-30 Parkinsons hold
Spisestuen	11.00-11.30: Stolegymnastik med Ditte				



Oktober frokostmenu

Dag	Dato	Hovedret	Forret/ dessert
Torsdag	1	Forloren skildpadde med ½ æg og flutes	Rådhuspandekager
Fredag	2	Kyllingegryderet med kartoffelmos og broccoli	Bagte blommer med creme fraiche
Lørdag	3	Biksemad med spejlæg, ketchup og rødbede	Ferskner med flødeskum
Søndag	4	Koteletter i fad med ris og ærter	Moccafromage med flødeskum
Mandag	5	Kyllingeoverlår med appelsinsauce, kartofler og rosenkål	Rabarbersuppe med flødeskum
Tirsdag	6	Dampet laks med hollandaisesauce, kartofler og gulerødder	Tomatsuppe med nudler
Onsdag	7	Vegetarbøffer med paprikasauce, stegte kartofler og ærter	Bagt æblekage med flødeskum
Torsdag	8	Gule ærter med sprængt flæsk, sennep og rødbeder	Alliancegrød med fløde
Fredag	9	Frikadeller med stuvet ærter og gulerødder samt kartofler	Pærer med makronskum
Lørdag	10	Millionbøf med kartoffelmos og rødbeder	Abrikosgrød med fløde
Søndag	11	Stegt nakkefilet med flødekartofler og bønner	Ymerfromage med kirsebærsauce
Mandag	12	Svampegryde med kartoffelmos og broccoli	Græskarsuppe med flutes
Tirsdag	13	Forloren skinke med skysauce og kartofler samt stegte rodfrugter	Jordbærgrød med fløde
Onsdag	14	Boller i karry med ris og ærter	Vafler med syltetøj
Torsdag	15	Tarteletter med høns i asparges	Risengrød med kanelsukker og smør



Oktober frokostmenu

Dag	Dato	Hovedret	Forret/ dessert
Fredag	16	KARTOFLENS DAG	KARTOFLENS DAG
Lørdag	17	Kyllingebolognese med kartoffelmos og rødbeder	Is med vafler
Søndag	18	Hamburgerryg med stuvet spinat og brunede kartofler	Citronfromage med flødeskum
Mandag	19	Brændende kærlighed med rødbeder	Æblesuppe med flødeskum
Tirsdag	20	Boller i selleri med kartofler med persilledrys	Henkogt frugt med flødeskum
Onsdag	21	Chili <u>sin</u> carne med ris og majssalat	Svesketrifli
Torsdag	22	Stegt sej med kaperssauce, kartofler og rodfrugter	Aspargessuppe med flutes
Fredag	23	Irsk stuvning med persille	Blommegrød med fløde
Lørdag	24	Pølser og varm kartoffelsalat med sennep og ketchup	Hyldebærsuppe med tvebakker
Søndag	25	Flæskesteg med skysauce, kartofler og rødkål	Tyttebærris
Mandag	26	Kåldolmer med muskatsauce, kartofler og rødbeder samt sennep	Broccolisuppe med flutes
Tirsdag	27	Sej med spinatsauce, kartofler og gulerødder	Frugtsalat med råcreme
Onsdag	28	Svampelasagne med salat	Vaniljebudding med saftsauce
Torsdag	29	Skipperlabskovs med rødbeder og smør samt persille	Rejesalat med flutes
Fredag	30	Sprængt nakke med peberrodssauce, kartofler og bønner	Æblegrød med flødeskum
Lørdag	31	Enebærgryde med kartoffelmos og surt	Is med kys



Oktober aftenmenu

		Fiskepålæg	Pålæg	Pålæg
1.	Torsdag	Sennepssild	Æg	Roastbeef
2.	Fredag	Kryddersild	Leverpostej	Sprængt nakke
3.	Lørdag	Makrelsalat	Æg	Frugtsalat
4.	Søndag	Stegte sild	Croissant med hønsesalat	
5.	Mandag	Torskerognssalat	Æg	Spegepølse
6.	Tirsdag	Tunsalat	Kartoffel	Røget filet
7.	Onsdag	Fiskesalat	Æggesalat	Kalkunbryst
8.	Torsdag	Sennepssild	Leverpostej	Kyllingesalat
9.	Fredag	Røget laks	Æg	Skinkesalat
10.	Lørdag	Sildesalat	Lun leverpostej med bacon	
11.	Søndag	Karrysild	Æggesalat	Sprængt flæsk
12.	Mandag	Sennepssild	Leverpostej	Rullepølse
13.	Tirsdag	Makrelsalat	Æg	Nakkesteg
14.	Onsdag	Stegte sild	Kartoffel	Spegepølse
15.	Torsdag	Karrysild	Æg	Forloren skinke
16.	Fredag	Fiskefilet	Æggesalat	Frugtsalat
17.	Lørdag	Tunsalat	Leverpostej	Hamburgerryg
18.	Søndag	Kryddersild	Frikadeller med rødkål	
19.	Mandag	Karrysild	Hytteost	Spegepølse
20.	Tirsdag	Rejesalat	Æg	Sylte
21.	Onsdag	Fiskefrikadeller	Leverpostej	Wienersalat
22.	Torsdag	Tunsalat	Kartoffel	Rullepølse
23.	Fredag	Røget hellefisk	Æggesalat	Kalkunbryst
24.	Lørdag	Torskerognssalat	Tarteletter med høns i asparges	
25.	Søndag	Karrysild	Pate	Frugtsalat
26.	Mandag	Makrelsalat	Æg	Flæskesteg
27.	Tirsdag	Marineret sild	Leverpostej	Røget medister
28.	Onsdag	Laksesalat	Kartoffel	Roastbeef
29.	Torsdag	Karrysild	Æggesalat	Spegepølse
30.	Fredag	Krabbesalat	Leverpostej	Kyllingebryst
31.	Lørdag	Kryddersild	Lun medister med rødkål	