

# *Lions Park Søllerød*

## *Menu*

*Juni 2020*



- Man 1.*     **2. Pinsedag**  
Forret: Aspargessuppe med brød  
Hovedret: Koteletter i fad i rødvinssauce med grillede peberfrugter og courgetter samt små ovnbagte kartofler\*
- Tirs 2.*     **Fiskedag**  
Hovedret: Lakselasagne med grillede tomater og spidskålssalat  
Dessert: Frugtgrød med fløde 
- Ons 3.*     Hovedret: Frikadeller med agurkesalat, blomkålsbuketter og flødestuede kartofler  
Dessert: Gulerodskage med citronglasur og bær
- Tors 4.*     Forret: Anretning med rejer, artiskok og cherrytomat på salat med dressing & brød  
Hovedret: Kalkungryderet med champignon og estragon. Hertil dampet savoykål, Bønne- og tomatsalat samt kartoffelmos
- Fre 5.*     **Grundlovsdag**  
Forret: Blomkålssuppe med grønt og brød  
Hovedret: Stegt flæsk med persillesovs, sennep, gulerødder/blomkål og kartofler\*
- Lør 6.*     **Italiensk middag**  
Forret: Let krydret tomatsuppe, croutoner og mynteblade  
Hovedret: Sommer Porchetta med sommergrønsager, skysauce og nye kartofler\*
- Søn 7.*     Hovedret: Skinkeschnitzel med agurkesalat, stuvet blomkål med ærter, persille og nye kartofler\*  
Dessert: Chokolademousse med pynt
- Man 8.*     Forret: Quiche med små nye løg, porrer og frisk salat  
Hovedret: Spaghetti Bolognese med parmesan og pyntegrønt.  
Hertil fennikel salat
- Tirs 9.*     **Fiskedag**  
Forret: Salat Caprese med tomater, mozzarella, rødløg og basilikum  
Hovedret: Stegt fiskefilet med smørsauce, citron, hvide kartofler og grønne bønner 
- Ons 10.*     Hovedret: Dansk bøf med bløde løg og asier. Hertil sommer-porre, hvide danske kartofler og mørk skysauce  
Dessert: Syltede frugter med makroner og flødeskum
- Tors 11.*     Forret: Ærtesuppe med spinat, creme fraiche og langtidshævet brød  
Hovedret: Klassisk æggekage med tomat, agurk, purløg og bacon. Hertil groft rugbrød, smør og sennep\*
- Fre 12.*     Hovedret: Forloren hare (mørbrad med svesker) med tomatflødesauce, ribsgeleé, frisk sellerisalat med citron og nødder samt hvide kartofler\*  
Dessert: Appelsinfromage med hindbær coulis
- Lør 13.*     Hovedret: Unghanebryst med spidskål og ærter.  
Hertil nye kartofler med persille og sauce på vermouth  
Dessert: Rabarbergrød tilsat jordbær og kold fløde

- Søn 14.* Forret: Frisk courgettesuppe med urter og godt brød  
Hovedret: Citronmarineret skinke Mignon med gulerødder, bearnaisesauce og nye kartofler\*
- Man 15.* Hovedret: Hamburgerryg med spinat i fløde og nye dampede gulerødder.  
Hertil små kartofler\*  
Dessert: Mokka-fromage med chokolade og flødeskum
- Tirs 16.* **Fiskedag**  
Forret: Blomkålssuppe med persille-olie og godt brød  
Hovedret: Sæson-fisk i filet á la Florentine med spinat, hvidvinssauce, citron og råkostsalat. Hertil hvide kartofler med skåret dild 
- Ons 17.* Hovedret: Flødepaprika med svinekød, cocktailpølser, let kartoffelmos og råstegt broccoli\*  
Dessert: Rabarbersuppe med flødeskum
- Tors 18.* Forret: Bagt kartoffel med skinke og purløg i creme fraiche dressing  
Hovedret: Steg kalvelever med bløde løg, sommergrønsager, timiansauce og nye kartofler
- Fre 19.* Forret: Provence paté med syltede peberfrugter, salat og brød  
Hovedret: Kalvekrebnetter med let stuvet asparges, agurkesalat og nye kartofler
- Lør 20.* Hovedret: Stegt kyllingebryst med en let karry-sauce tilsat æbletern og halverede grønne vindruer. Hertil ris med persilledrys  
Dessert: Pandekager med frugt og is
- Søn 21.* Hovedret: Ribbensteg med rabarberkompot, søde ærter, nye kartofler og stegesky sauce\*  
Dessert: Sommerbær som trifli med vanilje og flødeskum
- Man 22.* Forret: Broccolisuppe med honningristede solsikkekerner og friskbagt brød  
Hovedret: Karbonader med svampe og porrer. Hertil let kartoffelmos, løgsauce og persille\*
- Tirs 23.* **Sankt Hans aften**  
Forret: Melon salat med mynte, feta, pinjekerner og godt brød  
Hovedret: Kalvesteg med middelhavs krydderurter, stegte squash og auberginer med hasselbagte kartofler og cremesauce. 
- Ons 24.* Hovedret: Kalve-deller med ærter og kold kartoffelsalat med radiser og purløg\*  
Dessert: Modne danske og udenlandske oste med kiks og frugt
- Tors 25.* **Grill-aften**  
Forret: Salatbuffet med godt brød  
Hovedret: Grill-buffet med 4 udskæringer, kold sommer-kartoffelsalat, et udvalg af dressinger og kryddersmør
- Fre 26.* Forret: Søde meloner med god skinke og bredbladet persille  
Hovedret: Svinemørbrad stegt med hvidløg og timian serveret med kold sommersalat af kartofler, radiser, ærter, små salater og olie/eddike dressing

Lør 27. Hovedret: Kamsteg med nye kartofler, persille og stege-skysauce.  
Hertil frisk spidskålssalat med appelsin og æbler\*  
Dessert: Kræmmerhus med hjemmesyltede rabarber, flødeskum og chokolade

Søn 28. Forret: Grønne asparges med krydderurtesauce og groft brød  
Hovedret: Ungarsk Gullasch med blomkålsbuketter og kartoffelgratin

Man 29. Forret: Letrørt tunsalat med søde majs og dild på lille salat med brød  
Hovedret: Amerikansk farsbrød med peberfrugter, sauté af sommergrønt, Cremesauce og ris med varme krydderier

Tirs 30. **Fiskedag**  
Hovedret: Fiskefrikadeller med laks og urter. Hertil ærter og spinat, kartofler og persillesauce  
Dessert: Jordbær med fløde og sukker



\* = retten indeholder svinekød

Tak for de mange gode menuforslag  
fra Marie Dujardin.

Vi glæder os til at se jer.

