

*Lions Park Søllerød
Seniorcenter
Menukort
Februar 2021*



- Man 1.* Hovedret: Urte-frikadeller, kold kartoffelsalat, purløg og fine ærter*
Dessert: Abrikostrifli med vaniljecreme
- Tir 2.* **Fiskedag**
Forret: Okse-kraftsuppe med urter og grahamsbrød
Hovedret: Bagt torske-fisk med kartoffel-gulerodsmos, sennepssauce, bønner, løg og grønt
- Ons 3.* Hovedret: Tandoori kylling med mynte creme, indiske ris med løg, kardemomme, kanel og gurkemeje. Hertil spicy persillerødder med chili
Dessert: Alliance frugtgrød med mælk og strøsukker
- Tor 4.* Forret: Kartoffel-porre suppe med sprødt bacon, brød og persille
Hovedret: Spaghetti meat balls med tomatsauce, italiensk brød og salat
- Fre 5.* Hovedret: Kalve-krebinetter med rosenkål, brasede kartofler og bearnaisesauce
Dessert: Vinter æbler som grød med mælk, fløde og sukker
- Lør 6.* Forret: Broccolisuppe med hvide bønner og koldhævet brød med rug
Hovedret: Rullesteg med svesker, skysauce, ribsgelé, gulerødder og kartofler med persille*
- Søn 7.* Hovedret: Kylling stegt med paprika, flødestuvet spinat, stegte kartofler og frisk råkostsalat
Dessert: Chokolademousse på mørk belgisk chokolade
- Man 8.* Forret: Løgssuppe med edamamebønner og ostebrød
Hovedret: Hamburgerryg med grønlangkål, gulerødder, kartofler, sennep og surt*
- Tir 9.* **Fiskedag**
Hovedret: Stegt Laks med hvidvinssauce, porre, pastinakker og gule ris
Dessert: Hofdessert med bananer, chokolade og kys
- Ons 10.* **Vegetardag**
Forret: Jordskokkesuppe med ristede svampe og brød
Hovedret: Vegetarisk chili med urter, fuldkornspasta og stærk mango
- Tor 11.* Hovedret: Kalvehjerter i flødesauce med dampede grønsager, kartofler og surt
Dessert: Syltede frugter på makroner med råcreme
- Fre 12.* Forret: Tærte med krydder tomater, søde porre og sprød salat
Hovedret: Mørbradbøffer med Græsk rødkålssalat, kartofler og svampesauce*

- Lør 13.* Hovedret: Gullasch med rodfrugter, grønt og kartoffelmos
Dessert: Hindbærmousse med fløde og bærpuré
- Søn 14.* Forret: Cremet ærtesuppe med mandel og persilledrys, samt groft brød
Hovedret: Kalv med bagte vinterurter, ristede kartofler, persille og portvinssauce
- Man 15.* Forret: Peber paté med nødder, drueagurker, salat og ristet rugbrød
Hovedret: Karbonader med persille, ristede rosenkål med pesto og kartofler*
- Tir 16.* **Fiskedag**
Hovedret: Citronbagt hvidfisk med dildsauce, spidskål, kartofler og salat
Dessert: Kiwi og stikkelsbærgrød med mælk og sukker
- Ons 17.* **Asiatisk tema**
Forret: Thai-suppe med urter og hvidløgsbrød
Hovedret: Karrykål med kylling, mandler og kokos hertil ris og chutney
- Tor 18.* Hovedret: Brændende kærlighed med urter, mos og rødbeder*
Dessert: Modne danske og udenlandske oste med kiks og frugt
- Fre 19.* Forret: Butterbeans salat med tun, rødløg, citron, persille og brød
Hovedret: Marineret kalkunbryst med grønkålssalat med æbler og tranebær samt orangesauce og kartofler
- Lør 20.* Hovedret: Kyllingelår med bacon, løg, øl og fløde samt broccolisalat og kartofler
Dessert: Frugtsalat med frisk årstidsæbler og råcreme
- Søn 21.* Hovedret: Oksecuvette med urtestegte kartofler, bagte rødder og rødvinssauce
Dessert: Vaniljeis med brombærcoulis
- Man 22.* **Grønt dag**
Forret: Jordskokke- og æblesalat med valnødder, parmesan og grahamsbrød
Hovedret: Ærteedeller m. kikærter ricotta og mos samt spidskål og fennikelsalat
- Tir 23.* **Fiskedag**
Forret: Rejesalat med avocado, edamamebønner, hjertesalat og cremefraiche
Hovedret: Stegt fiskefilet med glaserede gulerødder, kartofler og persillesauce.
- Ons 24.* Hovedret: Svinekotelet med broccoli-couscous, stegesky og urtekartofler*
Dessert: Panna Cotta med vanilje og bærcoulis
- Tor 25.* Forret: Kraftig tomatsuppe med creme fraiche og flute
Hovedret: Millionbøf med urtemos, asier, persille og gulerodsråkost

- Fre 26.* Hovedret: Kalvefrikassé med ærter og gulerødder, kartofler og persilledrys
Dessert: Æble smuldrekage med vaniljeflødeskum
- Lør 27.* Forret: Blomkålscreme-suppe med timian og hjemmebagt grov flute
Hovedret: Kyllingebryst med sauteret spinat, løg, pestokartofler og salat af gulerødder med rosiner
- Søn 28.* Hovedret: Oksesteg med pebersauce, kartoffel-selleri puré og porre-svampe sauté
Dessert: Frisk ananasfromage med vaniljeskum

Husk at meddele køkkenet, hvis I påregner gæster til middagen. Dette skal gøres 2 dage i forvejen, så vi kan fortage ekstra indkøb og forberede os.

Vi glæder os til at se jer.

* = retten indeholder svinekød