

Lions Park Søllerød Seniorcenter

Menukort April 2021



April 2021



Skærtorsdag

Tor 1. Forret: Røget laksewrap med forårsløg, flødeost, rød peber og salat
Hovedret: Lam marineret m. hvidløg, rosmarin, grønne linser, urter og hønsefond

Langfredag

Fre 2. Hovedret: Kalkunbryst med rødløg, gulerødder, tomater, kartofler og orangesauce
Dessert: Pandekager med nougat is og jordbær syltetøj

Lør 3. Forret: Let spicy thailandsk suppe med sød peberfrugt, forårsløg og brød
Hovedret: Kalvekrebnetter m. porrer, brasede kartofler, cremesauce og surt

Påskedag

Søn 4. Hovedret: Forårs kylling m. agurkesalat, rabarber, stegte kartofler og skysauce
Dessert: Appelsinfromage med flødetoppe.

2.påskedag

Man 5. Hovedret: "Grønne" Frikadeller med urter, græske kartofler og tzatziki*
Dessert: Frugtgrød med mælk og sukker



Fiskedag

Tir 6. Forret: Kraftig tomatsuppe med creme fraiche og godt brød
Hovedret: Citronbagt torvefisk m. persillesauce, kartofler og rodfrugter

Ons 7. Hovedret: Millionbøf med urtemos, surt og grøn salat
Dessert: Frisk frugt med makronflødeskum

Tor 8. Forret: Gårds skinke på lille salat med balsamicoglance, soltomater og grovbrød
Hovedret: Kyllingegullasch med urter og mos med grønt

Fre 9. Hovedret: Hamburgerryg m. ærter, gulerødder, kartofler, surt og stærk sennep*
Dessert: Panna Cotta med chokolade og bær coulis

Lør 10. Forret: Forårssalat med hjemmerøget laks, små tomater, creme dressing og brød
Hovedret: Kalvesteg med spidskål, krydderurtekartofler og cremesauce

Italiensk tema

Søn 11. Hovedret: Italiensk kamsteg med grønt sauté, små kartofler og rosmarinsky
Dessert: Italiensk chokoladecake med orangeskum

Man 12. Forret: Grøn risret med ærter, bønner, champignon, parmesan og brød
Hovedret: Forårsbiks fyldt med grønt, spejlæg og purløg*

Fiskedag



Tir 13. Hovedret: Fiskefilet med forårs-avokadomayo, dild, rejer og små kartofler
Dessert: syltet fersken med råcreme og pyntebær

Ons 14. Forret: Løgtærte med chorizo, mozzarella og grøn salat med olie og eddike
Hovedret: Eksotiske okseboller i karry med stegte squash og vilde ris

Tor 15. Forret: Snitte med røget ørred, ægge stand, salat og purløg
Hovedret: Kogt kylling med asparges sauce, kartofler og smørdampet gulerødder

Dronnings fødselsdag

Fre 16. Hovedret: Kalvefrikassé m. asparges, forårsløg, urter og små kartofler
Dessert: Fødselsdagslagkage

Lør 17. Forret: Råmarineret/Ceviche af laks med mango, lime, peberfrugt og kuvert brød
Hovedret: Wienerkalkun med stegt citron, kartofler og sprød broccoli med pesto

Søn 18. Hovedret: Oksesteg m. kryddersmør og kold forårskartoffelsalat med radiser, ærter
Dessert: Hindbærtrifli med citron og vanilje

Man 19. Forret: Salat med røget filet, peberrodscreme, tomater og fuldkornsbrød
Hovedret: Medister m. ærter og gulerødder, persillekartofler, asier og pandesauce*



Fiskedag

Tir 20. Hovedret: Dampet torskefisk, lynstegt kål, lys sauce m. citron og kartofler m. dild
Dessert: Frugtsalat med råcreme og chokoladestykker

Grønt dag

Ons 21. Forret: Grønsagstærte med små tomater, feta og salat med mynte
Hovedret: Simreret m. svampe, kikærter, tomater, rødløg, urter og naan brød

- Tor 22.* Hovedret: Forloren hare med vildtsauce, blomkålssalat, kartofler og surt*
Dessert: Ymerfromage med jordbær coulis
- Fre 23.* Forret: Kraftig gulerodssuppe med linser og hjemmebagt brød
Hovedret: Nakkesteg med, champignon, løg og tomat, kartofler og sherry sky*
- Lør 24.* Hovedret: Hakkebøf med bløde løg, skysauce, små kartofler og grønne bønner
Dessert: Stikkelsbærgrød med sødmælk
- Søn 25.* Forret: Tartelet med hønsekød og forårsgrønt
Hovedret: Skiver af mørt Oksekød med blomkålspuré og cremet porresauté
- Man 26.* Hovedret: Klassiske deller og sprød broccoli salat med bacon, æbler, rødløg & skyr*
Dessert: Peachmelbafromage med råsyltet ananas

Fiskedag



- Tir 27.* Forret: Kartoffel-porresuppe med hjemmebagt flute
Hovedret: Fiskefrikadeller med rejer, citronsaucé, bagte gulerødder og løse ris

Vegetardag

- Ons 28.* Forret: Svampe suppe med trøffelstegt portobello og groft brød
Hovedret: Grønsagslasagne med bagte pastinakker og sprød salat
- Tor 29.* Hovedret: Karrykål med kylling, kokos, æbler og mandler, hertil mos med urter
Dessert: Modne oste med kiks og frugt

Bededag

- Fre 30.* Hovedret: Mørbrad i tomatflødesauce med svampe, løg og luftig kartoffelmos*
Dessert: Rabarber og jordbær grød med mælk og strøsukker

Vi glæder os til at se jer

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.

*= Dele af retten indeholder svinekød
Ret til ændringer i menuen forbeholdes.

God fornøjelse