

Lions Park Søllerød

Seniorcenter

Menukort

Marts 2026



Marts 2026

- Søn 1.* Hovedret: Kylling og svampe i flødesauce, hertil urte-kartoffelmos
Dessert: Danske og udenlandske oste med kiks og druer
- Man 2.* Forret: Klar suppe med kødboller, grønsager, hvide bønner og brød
Hovedret: Hamburgerryg med grønlangkål, kartofler og stærk sennep*
- Tir 3.* **Fiskedag**
Hovedret: Stegt rødspættefilet med persillesauce, kartofler og grønsager
Dessert: Frugtsalat med vaniljecreme
- Ons 4.* Forret: Tærte med rødbede, gedeost, rødløg og salat
Hovedret: Asiatisk nudelret med hakket okse, broccoli, hoisinsauce og ris
- Tor 5.* Hovedret: Frikadeller med hvidkålstuvning, kartofler og syltede agurker*
Dessert: Græsk yoghurt med syltet frugt, sirup og nødder
- Fre 6.* Forret: Kyllingepate på rugbrød med surt
Hovedret: Grønsagslasagne med svampe, salat og brød
- Lør 7.* Hovedret: Lammesteg med bønnesauté, sauce og flødekartofler
Dessert: Gammeldags rabarberkage med makroner og flødeskum
- Søn 8.* Forret: Blomkålssuppe med perlespelt, brød og persilleolie
Hovedret: Middelhavsskylling med tomat, peberfrugt, oliven og stegte kartofler
- Man 9.* Hovedret: Svenske kødboller i flødesauce med kartoffelmos og tyttebær*
Dessert: Vaniljeis med bærkompot
- Tir 10.* **Fiskedag**
Hovedret: Rosmarinbagt skrubbe med mojo-sauce, porre og kartofler
Dessert: Blommegrød med mælk og sukker
- Ons 11.* Hovedret: Thai red curry med kalkun, bambus, grønt og jasminris
Dessert: Syltet frugt med råcreme



- Tor 12.* Forret: Fransk løgsuppe med croutoner og revet ost
Hovedret: Brændende kærlighed med rodfrugter og persilledrys*
- Fre 13.* Hovedret: Grønsagsgryde med auberginer, linser, stærk paprika og urter
Dessert: Fløderand med bærsauce
- Lør 14.* Forret: Bagt sød kartoffel med bacon og gedeostecreme
Hovedret: Hakkebøf med bløde løg, pebersauce, bønner og kartofler
- Søn 15.* Hovedret: Chili con carne på oksetykkam, grønsager, ris og creme fraiche
Dessert: Citronfromage med flødeskum
- Man 16.* Forret: Suppe af grillede peberfrugter og tomat med brød
Hovedret: Medister med rødkål, pandesauce og kartofler*
- Tir 17.* **Fiskedag**
Hovedret: Cremet fiskesuppe med Laks, kartofler og dild
Dessert: Pandekager med sukker og syltetøj
- Ons 18.* Forret: Snitte med hønsesalat, bacon og svampe
Hovedret: Marineret revelsben med grønsager, barbecuesauce og kartofler*
- Tor 19.* Hovedret: Biksemad med soltørrede tomater, spejlæg og purløg*
Dessert: Henkogt fersken med chokoladesauce
- Fre 20.* Forret: Forårsrulle med bønnesalat og sweet chilisauce
Hovedret: Grønsags Moussaka med svampe, auberginer og kartofler
- Lør 21.* **Italiensktema**
Hovedret: Osso Buco med urter, polenta og gremolata
Dessert: Panna cotta med bærsauce
- Søn 22.* Forret: Tomatquiche med ost, basilikum og salat
Hovedret: Coq au vin med perleløg, grønsager og kartoffelmos
- Man 23.* Hovedret: Glaseret skinke med grønne bønner, tomatsauce og kartofler*
Dessert: Frugtgrød med sukker og sødmælk



Fiskedag

Tir 24. Forret: Kartoffelsuppe med porre og solsikkebrød
Hovedret: Nordiske fiskefrikadeller med ærtepure, citron, og kartofler

Påskefrokost

Ons 25. Dejlig påskeanretning med drikkevarer (1 øl, 1 snaps, isvand, kaffe og te)
Se opslag, og husk tilmelding

Seniorcenter generalforsamling

Tor 26. Forret: Forårssuppe med grønne ærter tilsmagt med fløde, hertil brød
Hovedret: Krebinetter med råkost, pandesauce og kartofler*

Fre 27. Hovedret: Grønsags bolognese med spaghetti og revet ost
Dessert: Squashkage med citron og glasur

Lør 28. Forret: Rejesalat med mango, avokado, lime, spidskål og brød
Hovedret: Forårsfrikassé med kalv, asparges, forårsløg, broccoli og kartofler

Sommertid

Søn 29. Hovedret: Porchetta med grønsager, kartofler og timiansauce*
Dessert: Brombær smuldrekage med cremefraiche

Man 30. Forret: Aspargessuppe med finthakket forårsløg og brød
Hovedret: Pasta med bacon, grønt, flødesauce og ost*

Fiskedag

Tir 31. Hovedret: Sesamlaks med blomkål, kartofler og brunet sojasmør
Dessert: Æblekage med flødeskum



God appetit

Vi glæder os til at se jer i restauranten

*= retten indeholder svinekød

Ret til ændringer i menuen forbeholdes