

Lions Park Søllerød Seniorcenter

Menukort April 2022





Menu April 2022

- Fre 1.* Forret: Broccoli-fladkager med røget laks, salat og kørvel dressing
Hovedret: Boller i karry med æbler, løg, chutney, ris og ærteskud
- Lør 2.* Hovedret: Ramsløgsmarineret kalkun med grønsager, kartofler og orangesauce
Dessert: Pandekager med nougat is og jordbær syltetøj
- Søn 3.* **Ønskemenu**
Hovedret: Frikadeller med rosenkål, små kartofler og gulerodssalat med rosiner*
Dessert: Ostefad med rugkiks, grovflutes og vindruer
- Man 4.* Forret: Kraftig gulerodssuppe med linser og hjemmebagt brød
Hovedret: Medister m. persillekartofler, ærter, asier, sennep og pandesauce*
- Tirs 5.* **Fiskedag**
 Hovedret: Citrusbagt Mørksej med persillesauce, grønsager og hvedekerner
Dessert: Frugtgrød med mælk og sukker
- Ons 6.* **Påskefrokost menu med underholdning og forårsfornemmelser**
- Tor 7.* Hovedret: Millionbøf med urtemos, små drueagurker og grøn salat
Dessert: Ymerfromage med jordbær coulis
- Fre 8.* Forret: Løgtærte med krydret chorizopølse, mozzarellaost og lille salat
Hovedret: Glaseret Kyllingelår med risnudler, chili, grønsager, lime og hønsesky
- Lør 9.* Hovedret: Wienerkalkun med stegt citron, kartofler og sprød broccoli med pesto
Dessert: Appelsinfromage med flødetoppe.
- Søn 10.* Forret: Tartelet med hønseskød og forårsgrønt
Hovedret: Kalvesteg med spidskål, krydderurtekartofler og cremesauce

Man 11. Hovedret: Klassisk æggekage med forårsgrønt, bacon, rugbrød, sennep og purløg*
Dessert: Peachmelbafromage med råsyttet ananas

Tirs 12. **Fiskedag**



Forret: Kraftig tomatsuppe med creme fraiche og godt brød
Hovedret: Florentinefisk med spinat, hvidvinssauce, kartofler og råkostsalat

Ons 13. Hovedret: Chili con carne med grønsager, mørkt øl og chokolade. Hertil ris
Dessert: Bondepige med slør og revet chokolade

Skærtorsdag

Tor 14. Forret: Laksalat med fennikel, agurk, forårsløg og godt brød
Hovedret: Dansk kylling m. agurkesalat, rabarber, stegte kartofler og skysauce

Langfredag

Fre 15. Forret: Snitte med røget ørred, ægge stand, salat og purløg
Hovedret: Marineret Lam med grønne linser, urter, og rosmarin sauce

Dronnings fødselsdag

Lør 16. Hovedret: Forårsfrikassé m. kalv, asparges, forårsløg, urter og små kartofler
Dessert: Fødselsdagslagkage

Påskedag

Søn 17. Forret: Råmarineret/Ceviche af laks med mango, lime, peberfrugt og kuvert brød
Hovedret: Provence kamsteg med grønt sauté, små kartofler og timiansky*

2.påskedag

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

Tirs 19. **Fiskedag**



Forret: Forårssuppe med ærter, spinat og hønsefond, hertil godt brød
Hovedret: Bagt torskefisk m. syltede rødløg, broccoli, kartofler og mørk fiskesauce.

Ons 20. Hovedret: Pasta Carbonara med bacon, løg, fløde og grønne ærter
Dessert: Frugtsalat med råcreme og chokoladestykker

Vegetardag

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

- Fre 22.* Hovedret: Kylling i kokoskål m. æbler og mandler, hertil mos med urter
Dessert: Frisk frugt med makronflødeskum
- Lør 23.* Forret: Salat med røget filet, peberrodscreme, tomater og fuldkornsbrød
Hovedret: Mørbrad med løg i svampecreme sauce, og luftig kartoffelmos*
- Søn 24.* Hovedret: Peber-Hakkebøf med bløde løg, skysauce, små kartofler og bønner
Dessert: Stikkelsbærgrød med sødmælk
- Man 25.* Forret: Spicy hønsesuppe med kål, sødekartofler og hvidløgsbrød
Hovedret: Nakkesteg med, champignon, løg og tomater, kartofler og portvinsky*
- Tirs 26.* **Fiskedag**
 Hovedret: Fiskefrikadeller m. linstegt kål, lys sauce m. citron og dildkartofler
Dessert: Æblekage med flødeskum
- Ons 27.* Forret: Gårdskinke på lille salat med balsamicoglace, soltomater og grovbrød
Hovedret: Klassisk Forloren hare med vildtsauce, blomkålssalat, kartofler og surt*
- Vegetardag**
- Tor 28.* Forret: Svampe suppe med portobello og brød bagt med trøffelolie
Hovedret: Grønsagslasagne med auberginer og pastinakker samt sprød salat
- Fre 29.* Hovedret: Citrus-honning-glaseret kylling med kartofler og tomatsalat
Dessert: Hindbærtrifli med citron og vanilje
- Lør 30.* Hovedret: Forårgullasch med okse, grønsager og kartoffelmos med urter
Dessert: Rabarber og jordbær grød med mælk og strø sukker

God appetit, venlig hilsen køkkenteamet

Husk at meddele køkkenet, hvis I ønsker/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