

# **Lions Park Søllerød**

## **Seniorcenter**

# **Menukort**

# **Marts 2023**



# Marts 2023

- Ons 1.* **Middag med vin og underholdning**  
\* Forret: Varmrøget laks på små salater med sauce Verte og godt brød  
Hovedret: Kalveculotte med bearnaise, røsti kartofler, kryddertomater og fennikel.
- Tor 2.* Forret: Kartoffelsuppe med forårsløg og godt brød  
\* Hovedret: Forloren hare med ribsgele, brunsauce, frisk æblesalat og kartofler\*
- Fre 3.* Hovedret: Kyllingekrebinetter med spinat á la creme, råkostsalat og kartofler  
Dessert: Frisk frugtsalat med vaniljecreme
- Lør 4.* Forret: Tartelet med høns og porre i let sauce  
Hovedret: Kalve hakkebøf med bøgehatte, blødeløg, skysauce og røsti kartofler
- Søn 5.* **Ønskemenu**  
Hovedret: Oksesteg, rødkål, tyttebær, brune og hvide kartofler, skysauce  
Dessert: Ananasfromage med fløde
- Man 6.* Forret: Grønsagstærte med tomater, feta og grøn salat  
\* Hovedret: Skinkesteg med chili og vanilje, rodfrugter og pasta i cremesauce\*
- Tir 7.* **Fiskedag**   
Hovedret: Fiskefrikadeller med æbler, dild, rosenkålssalat, ris og citrussauce  
Dessert: Blommegrød med mælk og sukker
- Ons 8.* Forret: Cremet svampesuppe med croutons- og persille  
Hovedret: Oksekødsfyldte peberfrugter med spicy tomatsauce og kartofler
- Tor 9.* Hovedret: Braiseret nakkefilet med løg, gulerødder og kartofler vendt med urter\*  
Dessert: Henkogt frugt med råcreme
- Fre 10.* **Vegetardag**  
Hovedret: Grønsagslasagne med svampe, salat og brød  
Dessert: Brombær smuldrekage med cremefraiche
- Lør 11.* Hovedret: Boeuf stroganoff med svampe, løg, tomater og kartoffelmos.  
Dessert: Pandekager med is, sukker og syltetøj

- Søn 12.* Forret: Blomkålscreme-suppe med hjemmebagt grov flute  
Hovedret: Svinemørbrad med hvidløgssvampe, kålsalat, cremesauce og kartofler\*
- Man 13.* Hovedret: Thai salat med kylling, grønsager, nudler og peanuts  
Dessert: Abrikos-havtorn frugtgrød med mælk og sukker
- Fiskedag** 
- Tir 14.* Forret: Salat med spidskål, ærter, nødder, spire og godt brød  
Hovedret: Meunierestegt skrubbefilet med sauteret spinat, sauce og ris mix
- Ons 15.* Hovedret: Krydret oksefrikadeller med pastinakker, brasede kartofler og skysauce  
\* Dessert: Chokoladekage med hindbærglasur
- Tor 16.* Forret: Salat med røget mørbrad, æbler og godt brød  
Hovedret: Græsk farsbrød med tzatziki, kål med mynte og kartofler
- Fre 17.* Hovedret: Stegt Kylling med svampe, ærter, kartofler og flødesauce  
Dessert: Gammeldags æblekage
- Lør 18.* Forret: Frisk tunsalat med peberfrugt, kapers, citron og flute  
Hovedret: Skipperlabskovs med kalv, bagte rødbeder og persille
- Søn 19.* Hovedret: Kalkun schnitzel med broccoli, kraftig karrysauce og små kartofler  
Dessert: Chokolademousse af belgisk Callebaut 70% chokolade
- Man 20.* Forret: Salat med Satay kyllingespyd, peanutsauce og brød  
Hovedret: Biksemad med skinke, grønt, soltørrede tomater, spejlæg og purløg\*
- Fiskedag** 
- Tir 21.* Hovedret: Cremet fiskesuppe med laks, kartofler, porre og dild  
\* Dessert: Modne oste med grov kiks, vindruer og radiser
- Ons 22.* Forret: Juliennesuppe med hjemmebagt brød  
\* Hovedret: Ramsløgsmarineret kam med løg, peberfrugt, kartofler og sauce\*
- Tor 23.* Hovedret: Kalve Frikadeller med pesto kartofler, rosenkål og gulerodssalat  
Dessert: Forårs frugtgrød med mælk og fløde

- Fre 24.* Forret: Grønærtesuppe tilsmagt med fløde og langtidshævet brød  
Hovedret: Ungkvæg med spicy ratatouille og urtekartofler.
- Lør 25.* Hovedret: Forårsfrikassé med kalv, asparges, forårsløg, broccoli og kartofler  
Dessert: Luftig mousse tilsmagt med cognac
- Søn 26.* Forret: Salat med laks, cherry tomater, pasta med pesto og godt brød  
Hovedret: Lammesteg med urter, stegte courgetter, flødekartofler og frisk mynte
- Man 27.* Hovedret: Club skinke med bønnesalat, tomatsauce og kartofler\*  
Dessert: Vaniljeis med bærkompot
- Tir 28.* **Fiskedag**  
Hovedret: Ovnbagt Lange med spinat, bønner, ris og hvidvinssauce  
Dessert: Æblegrød med mælk og sukker
- Ons 29.* **Påskefrokost. Frokostenretning med 1 øl og en snaps.** Se opslag  
\*
- Tor 30.* Hovedret: Hakkebøf med bløde løg, bønner, kartofler og kraftig pebersauce  
Dessert: Chokolade brownie med nødder
- Fre 31.* Forret: Asparges suppe med finthakket forårsløg og godt brød  
Hovedret: Porchetta med forårsgrønt, urtekartofler og rosmarinsky\*



\* = Beboerarrangement. Se detaljerne i Info-NYT.

Husk at oplyse køkkenpersonalet om ønsket af portionsstørrelse og andre specielle ønsker til det serverede middagsmåltid.

Der tages forbehold for ændring i menuplanen.

\*Retten indeholder svinekød

God appetit

Venlig hilsen Køkkenteamet