

Lions Park Søllerød
Seniorcenter
Menukort
Februar 2025



Ønskemenu

Lør 1. Hovedret: Lammefrikassé med sauteret bønner og persille
Dessert: Råsyltede blommer med vanilje-lime creme

Søn 2. Forret: Frisk citrussalat med avokado, tomater, nødder og brød
Hovedret: Kalvesteg med jordkokker, svampe, skysauce og ovnkartofler

Man 3. Hovedret: Boller i karry med rodfrugter, chutney og basmati ris*
Dessert: Appelsinkage med honning og glasur

Fiskedag

Tir 4. Forret: Oksekødssuppe med kød og melboller samt brød
Hovedret: Lange-filet med grønkål og æbler, kartofler og persillesmør



Ons 5. Hovedret: Æggekage med kartofler, bacon, agurk, tomat, persille og rugbrød
Dessert: Regnbue is med bær-coulis

Tor 6. Forret: Spinatsalat med æbler, tranebær, rødløg, dressing og brød
Hovedret: Klassisk hvidkålsrouletter, sauce med muskatnød, rødbeder og kartofler*

Fre 7. Hovedret: Grønsags-bolognese med pasta og revet ost
Dessert: Henkogt fersken med chokoladecreme

Lør 8. Forret: Cremet pastinak suppe med brød
Hovedret: Mignon af gris med rødvinssauce, bønnemix og stegte bådkartofler*

Søn 9. Hovedret: Stegt kylling med paprika-tomatsauce, rosenkål og kartofler
Dessert: Brombær-frugtgrød med fløde og mælk

Man 10. Hovedret: Asiatisk sur-sød ret med, gris, peberfrugter, bambusskud og kartofler*
Dessert: Græsk cremet yoghurt med sirup, nødder og chokolade

Fiskedag

Tir 11. Hovedret: Fiskefrikadeller med laks, hvidvinssauce, kartofler og gulerødder
Dessert: Frugtsalat med limecreme



Ons 12. Forret: Løgsuppe med ostebrød
Hovedret: Ribbensteg med drue-kålsalat, skysauce og råstegte kartofler*

Tor 13. Hovedret: Grillkøller barbecue med coleslaw og stegte kartofler*
Dessert: Brombær smulder kage med creme fraiche.

Fre 14. Forret: Champignonsuppe med urtebrød
Hovedret: Italiensk pastaret med kylling, tomater og marineret bønner

Lør 15. Hovedret: Svinekotelet med ananas- karrysauce, ærter og kartofler*
Dessert: Mousse af hindbær med flødeskum

Søn 16. Forret: Flødelegeret tomatsuppe med focaccia brød
Hovedret: Braiseret kalvelår med flødekartofler og grønne bønner

Ønskemenu

Man 17. Hovedret: Røde pølser med varm kartoffelsalat og broccoli*
Dessert: Æblegrød med mælk, fløde og sukker



Fiskedag

Tir 18. Forret: Kålsalat med mandariner, nødder og solsikkebrød
Hovedret: Thaisuppe med hvidfisk, rejer, ingefær, grønsager og ris

Ons 19. Hovedret: Plantebaseret Millionbøf med råkost og kartoffelmos
Dessert: Yoghurt dessert med brombær kompot

Tor 20. Forret: Tunmousse snitte med kapers og citron
Hovedret: Rullesteg med svesker, ribsgele, gulerødder, sauce og kartofler *

Fre 21. Hovedret: Penne Puttanesca med tomat, hvidløg, kapers, oliven, parmesan og brød
Dessert: Ananasfromage med flødeskum

Lør 22. Forret: Frisk ærtesuppe med fuldkornsbrød
Hovedret: Braiseret Oksekank med rodfrugter og kartoffelmos

Søn 23. Hovedret: Dansk bøf med blødeløg, rødbeder, skysauce og kartofler
Dessert: Modne danske og udenlandske oste med kiks og frugt

Man 24. Forret: Fransk Peberpaté med kernebrød, drueagurker og marineret salat
Hovedret: Karbonader med broccoli, skysauce og persillekartofler*



Fiskedag/Ønskemenu

Tir 25. Hovedret: Laks med hollandaisesauce, grønne bønner og små kartofler
Dessert: Citronfromage med flødeskum

- Ons 26.* Forret: Quinoasalat med søde kartofler, avokado og skyr chili-dressing
Hovedret: Hamburgerryg med grønlangkål, kartofler, sennep og surt*
- Tor 27.* Forret: Tartelet med jordskokker, sølvbeder og persille
Hovedret: Bagt okse-farsbrød med feta, hvidløg, urter, bønner og kartofler
- Fre 28.* Hovedret Skinkeculotte med cremet spinat og persille kartofler*:
Dessert: Pandekager med syltetøj og strøsukker

God appetit
Vi glæder os til at se jer i restauranten

*= retten indeholder svinekød
Ret til ændringer i menuen forbeholdes