

**Lions Park Søllerød**  
**Seniorcenter**

**Menukort**  
**Marts 2025**



# Marts 2025

- Lør 1.* Hovedret: Hvid labskovs med kalv, bagte rødder og persille  
Dessert: Banankage med kaffeglasur og chokoladekrymmel
- Søn 2.* Forret: Ristet brød med røget laks, avokado, citron og salat  
Hovedret: Bøf Stroganoff med grønsager og kartoffelmos
- Man 3.* Hovedret: Klar suppe med kødboller, grønsager, hvide bønner, grønkål og brød\*  
Dessert: Fløderand med jordbærsauce
- Fiskedag** 
- Tir 4.* Forret: Forårsrulle med asiatisk salat og sweet chilisaucе  
Hovedret: Dampet torskefisk med citron, grønkål og spaghetti i cremesauce
- Ons 5.* Hovedret: Frikadeller med hvidkålstuvning, kartofler og syltede agurker\*  
Dessert: Mokka fromage med chokolade
- Tor 6.* Forret: Middelhavstærte med mozzarella, basilikum og tomater  
Hovedret: Oksebov i rødbedesuppe med grønsager og kartofler
- Fre 7.* Hovedret: Indisk dahl med linser, tomat, cremefraiche, krydderurter og fladbrød  
Dessert: Gammeldags rabarberkage med makroner og flødeskum
- Lør 8.* Forret: Salat med rejer, mango, lime og brød  
Hovedret: Kylling a la Grækenland med hvidvin, feta, oliven og stegte kartofler
- Søn 9.* Hovedret: Rødvinsmarineret kam med løg, peberfrugt, kartofler og skysauce\*  
Dessert: Frugtsalat med vaniljecreme
- Italiensk tema**
- Man 10.* Forret: Jordskokke og svampe som bruchetta  
Hovedret: Italienske oksekødboller med tomatsauce, broccoli og pasta
- Fiskedag** 
- Tir 11.* Hovedret: Stegt fisk med cremede kikærter, flødeost, spinat og citron  
Dessert: Abrikos-frugtgrød tilsmagt med havtorn, hertil sødmælk og sukker
- Ons 12.* Forret: Salat med spidskål, ærter, nødder, spire og italiensk brød  
Hovedret: Kyllingekrebinetter med timiansauce, råkost og kartofler

- Tor 13.* Hovedret: Glaseret Club skinke med grønne bønner, tomatsauce og kartofler\*  
Dessert: Pandekager med sukker og syltetøj
- Fre 14.* Forret: Fransk paté med surt, og sprød salat  
Hovedret: Grønsagslasagne med svampe, bælgfrugter, salat og brød
- Lør 15.* Hovedret: Porchetta med forårsgrønt, kartofler og krydderurtesauce\*  
Dessert: Rommarineret Brombær i smuldrekage med cremefraiche
- Søn 16.* Forret: Frisk hønsesalat med bacon som snitte  
Hovedret: Hakkebøf med bløde løg, bønner, kartofler og kraftig pebersauce
- Man 17.* Hovedret: Svenske kødboller i flødesauce med kartoffelmos og tyttebær\*  
Dessert: Blommegrød med mælk og sukker
- Fiskedag/ønskemenu**
- Tir 18.* Forret: Forårssuppe med grønne ærter tilsmagt med fløde, samt brød  
Hovedret: Stegte sild med grønsager, kartofler og persillesauce
- Ons 19.* Hovedret: Rød-karry med Kalkun, grønsager og nudler  
Dessert: Vaniljeis med bærkompot
- Tor 20.* Forret: Rosenkålssuppe med bacon og brød  
Hovedret: Marineret revelsben med æblekompot, skysauce og kartofler\*
- Fre 21.* Hovedret: Båndpasta med græskar, kidneybønner og rosmarinflødesauce  
Dessert: Syltet frugt med råcreme
- Lør 22.* Forret: Salat med røget mørbrad, æbler og fuldkornsbrød\*  
Hovedret: Kylling i svampe a la creme med rodfrugt-mos og frisk timian
- Søn 23.* Hovedret: Grillkøller med urter, gremolata og kartoffelmos\*  
Dessert: Danske og udenlandske oste med kiks og druer
- Man 24.* Forret: Snitte med Torskerogn, remoulade, radiser, dild og citron  
Hovedret: Spaghetti Bolognese med grønsager og revet ost
- Fiskedag**
- Tir 25.* Hovedret: Laks i fiskesuppe med kartofler, porre, fløde og dild  
Dessert: Gammeldags æblekage



- Ons 26.* Forret: Aspargessuppe med finthakket forårsløg og brød  
Hovedret: Biksemad med skinke, grønt, soltørrede tomater, spejlæg og purløg\*
- Græsk tema**
- Tor 27.* Hovedret: Okse farsbrød med tzatziki, kålsalat med mynte og kartofler  
Dessert: Græsk yoghurt med syltet frugt, sirup og nødder
- Fre 28.* Hovedret: Chiligryde med røget paprika, auberginer, linser, cremefraiche og urter  
Dessert: Citron-squashkage med glasur
- Lør 29.* Forret: Kartoffelsuppe med porre og solsikkebrød  
Hovedret: Lammesteg med flødekartofler og bønner med løg og bacon
- Sommertid**
- Søn 30.* Hovedret: Forårsfrikassé med kalv, asparges, forårsløg, broccoli og kartofler  
Dessert: Chokoladecake med orangeflødeskum
- Man 31.* Forret: Juliennesuppe med hjemmebagt brød  
Hovedret: Kotelet med champignon, kartofler og timian-citronsauce

God appetit

Vi glæder os til at se jer i restauranten

\*= retten indeholder svinekød

Ret til ændringer i menuen forbeholdes