

Kärnan



Januari

Undrar du över något?

Har du förslag på aktiviteter, underhållning eller något annat, kom gärna in eller ring och ge förslag.

Aktivitetssamordnare	0416-27186
Enhetschef	0416-27190
Kök	0416-27188
Assistent	0416-27047

Restaurang Hjärtat

Med reservation för att eventuella ändringar kan ske
Lunchen serveras 12.00-13.30

Priser

Pensionär vardag	60 Kr
Pensionär helg	65 Kr
Övriga	94 Kr

Aktiviteter Vecka 1

Tisdag 1/1

Nyårsdag

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 2/1

13.15 Fiaspel

Torsdag 3/1

14.30 Gustjänst

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 4/1

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 1

Tisdag 1/1

Helstekt kotlett med bearnaisesås och potatis bukettgrönsaker

Marängkaka med aprikoser och grädde

Onsdag 2/1

Rökt skinka med potatismos och brunkål senap

Crepes med sallad

Jordgubbskräm med grädde

Torsdag 3/1

Sparrissoppa med prinskor och smörgås

Korvgryta med potatis

Krusbärspaj med grädde

Fredag 4/1

Omelett med prinskorv och svampstuvning senap smörgås

Kökets val

Husets dessert

Lördag 5/1

Lutfisk med senapssås och potatis gröna ärtor

Mandelmussla med grädde och jordgubbssylt

Söndag 6/1

Skinkstek med potatis och gräddsås brysselkål och inlagd gurka

Körbärspaj med grädde

Meny Vecka 2

Måndag 7/1

Stekt falukorv med ost och tomat potatismos och bönor

Stekt blodkorv med lingonsylt

Persika

Tisdag 8/1

Fisk i senapssås med potatis och morötter

Broccolisoppa och bulle med skinka

Rabarber och jordgubbskräm med grädde

Onsdag 9/1

Kålpudding med potatis och gräddsås lingonsylt

Korvgryta med potatis

Apelsinsoppa med mandelskorpor

Torsdag 10/1

Champinjonsoppa med skinksmörgås

Fläskpannkaka med lingonsylt

Ostkaka med hallonsylt och grädde

Fredag 11/1

Karlssonsfrestelse (färs och potatis) brytbönor

Inlagd sill med potatis och gräddfyl tomat klyftor och ägg halva

Husets dessert

Lördag 12/1

Tonfisklåda med ananas sallad

Rödvinbärskräm med grädde

Söndag 13/1

Plommonspäckad karré med potatis och gräddsås broccoli

Brylépudding med karamellsås

Aktiviteter Vecka 2

Måndag 7/1

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 8/1

9.00 Gympa herr/dam

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 9/1

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

Torsdag 10/1

13.30 Julgransplundring med Radiokaka/kaffe m.m och

"Smörgåsmys" beställ vad du vill Räkmacka 60 kr, Sill/äggmacka 25 kr, skinkmacka 25 kr Senast den 7/1

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 11/1

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo börjar

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 3

Måndag 14/1

Stekt lever med potatis ärtor gräddsås och lingonsylt

Köttgryta med potatis

Körsbärssoppa med grädde

Tisdag 15/1

Kräftströmming med morötter och kärnans potatismos lingon

Skinkstek med potatis och brunsås

Chokladpudding med grädde

Onsdag 16/1

Köttfärstårta med potatis och gräddsås blomkål

Kycklingsallad med bulle och sweet chilisås

Äpple kräm med grädde

Torsdag 17/1

Ärtsoppa med rökt fläsk och senap

Rimmad fläskbrog med potatismos

Pannkakor med jordgubbssylt och grädde

Fredag 18/1

Kassler med kallkryddsås och potatis höstblandning

Köttfärs med potatis och gräddsås lingonsylt

Husets dessert

Lördag 19/1

Gullans fiskgryta med potatis

Päron med grädde

Söndag 20/1

Pepparrotskött med potatis och morötter

Apelsinfromage med grädde och kex

Aktiviteter Vecka 3

Måndag 14/1

10.00 Tuffa Gruppen börjar

13.00 Inne Boule

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 15/1

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Porslinsmålning

10.00 Tidningsläsning

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 16/1

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik gruppen börjar

Torsdag 17/1

9.00 Gympa herr/dam

14.00 "Sjöbo musipalsamhälle med hus och människor"
med Ronny Sjöstedt

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 18/1

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 4

Måndag 21/1

Stuvad vitkål med stekt isterband och senap

Potatis och oxstek med brunsås bönor

Drottning soppa med skorpor

Tisdag 22/1

Fisk Benediktin med kärnans potatismos och morötter

Stekt kassler med potatismos

Apelsinkräm med grädde

Onsdag 23/1

Dansk sjömansbiff med höstgrönsaker och lingonsylt

Kökets val

Frukt cocktail

Torsdag 24/1

Hedvigsoppa med smörgås

Kärnans hemma gjorda pizza

Jordgubbspaj med vaniljsås

Fredag 25/1

Flygande Jakob (ris kyckling curry)

Stekt korv med persiljesås och potatis

Husets dessert

Lördag 26/1

Gräddig tomat fisk med potatis örter

Chokladpudding med grädde

Söndag 27/1

Stekt revben med potatis och gräddsås rödkål och gelé

Marängsviss

Aktiviteter Vecka 4

Måndag 21/1

10.00 Tuffa Gruppen

13.00 Kortbingo

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 22/1

9.00 Gympa herr/dam

14.00 "Eloped" kommer och visar elcyklar, elmopeder och promenadscootrar Helena från Malmö visar dem

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 23/1

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik

Torsdag 24/1

14.00 "Sjung med HjärtLung" med ledning av Kerstin och Göta som spelar dragspel och gitarr Pris 30 kr inkl fika

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 25/1

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 5

Måndag 28/1

Korv med sommartycke och kärnans potatismos och bönor

Köttfärsomelett med sallad

Mangosoppa med skorpor

Tisdag 29/1

Lutfiskpudding med potatis och smörsås morötter

Stek med potatis och brunsås gelé

Äppelkräm med grädde

Onsdag 30/1

Potatis moussaka med sommarblandning och lingonsylt

Köttgryta med potatis och grönsaker

Frukt

Torsdag 31/1

Hönssoppa med kärnans hem bakad bulle

Thai wok med fläskkött

Citronpaj med grädde

Aktiviteter Vecka 5

Måndag 28/1

10.00 Tuffa Gruppen

13.00 Inne Boule

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 29/1

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Porslinsmålning

13.15 Kortspelet 31

13.30 "Bakelsemys" med darts spel och ev annat

En senior som besöker Kärnan skänker

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 30/1

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik gruppen

Torsdag 31/1

9.00 Gympa herr/dam

15.00 Våfflor

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu



Fixar-Lisa

Behöver Du hjälp med något hemma hos Dig? Fixar-Lisa hjälper dig som är äldre eller funktionshindrad. Servicen är helt gratis men ev. material bekostas av beställaren.

Telefon 0708-92 04 81