

| Päivä ja aika | Tapahtuma | Paikka |
|--|--|---|
| MA 18.10. KLO 9 – 11 | Kuntosalin yleisövuoro (4€) | SENIORKUNTO |
| TI 19.10. KLO 10.30 – 11.30 | Voima- ja tasapainoryhmä (7€) | SENIORKUNTO |
| KE 20.10. KLO 10.30 – 11.30 KLO 14.15 KLO 16 – 18 | Voima- ja tasapainoryhmä (7€) Yhteislaulua ~ Kullervo Rauhala ~ Kuntosalin yleisövuoro (4€) | SENIORKUNTO RAVINTOLA SENIORKUNTO |
| TO 21.10. KLO 10 – 12 KLO 14 – 15 | Kuntosalin yleisövuoro (4€) Voima- ja tasapainoryhmä (7€) | SENIORKUNTO SENIORKUNTO |
| PE 22.10. KLO 10.30 – 11.30 KLO 14.15 | Voima- ja tasapainoryhmä (7€) Karaoke ~ Anna-Liisa ~ | SENIORKUNTO RAVINTOLA |
| LA 23.10. KLO 14.15 | Bingo ~ Samuli ~ (osallistumismaksu 1€) | RAVINTOLA |
| SU 24.10. KLO 14.15 | Rollaattorikävely ~ Jussi ~ | PÄÄÖVI |

Muista noudattaa turvallisuusohjeita,
huolehtia käsihygieniasta ja pitää turvavälit.

INFO AVOINNA

TI & TO (13 – 14)

Infon ollessa avoinna

Puh. 044 468 4345

CARITAS

Keskellä elämää.



Ravintola Odessa

Ruokalista

Viikko 42, 2021

| | | |
|----|--|---|
| Ma | Höyrytettyjä nakkeja <small>G,L</small> | Kasvisborssikeittoa <small>G,L</small> |
| Ti | Lasagnea <small>L</small> | Lohikeittoa <small>G,L</small> |
| Ke | Metsästäjän pihvi <small>G,L</small> | Kasvissuikalekeittoa <small>G,L</small> |
| To | Juustoista kalavuokaa <small>G,L</small> | Lihakeittoa <small>G,M</small> |
| Pe | Kaalikääryleitä <small>G,L</small> | Broilerikeittoa <small>G,L</small> |
| La | Silakkalaatikkoa <small>G,L</small> | Jauheliuhakeittoa <small>G,M</small> |
| Su | Riistakäristystä <small>G,M</small> | Bataattisosekeittoa <small>G,L</small> |

Lounas 9,20€

Keittolounas 8,40€

Lounas sisältää, salaatin, lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuomat, leivät, jälkiruoan tai kahvin.

Ruokalistassa muutokset mahdollisia

G = Gluteeniton, L = Laktoositon, M = Maidoton

Lounas joka päivä 11.00 – 13.00

Iltapäiväkahvit joka päivä klo 14.00

www.oulunodessa.fi