# MATSERVERING IDRETTSWEEKEND 18.-19. NOVEMBER 2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LØRDAG 18. NOV.** | **NÅR** | **HVA** | **ALLERGIVENNLIG MAT**  -Glutenfritt (cøliaki)(2),  -Laktoseintoleranse (1)  -Diabetes typ 1(1) + fisk (1) og peanøtter(2), | **HVOR** | **HVEM** |
| Lunsj  Asjetter, glass og bestikk settes på egne steder | 13:00-14:30  Rullerende lunsj  Starter med felles bordvers | -Brødmåltid m/div pålegg (gulost, kokt skinke, syltetøy, salami, egg, paprika, agurk, tomat)  -Egne påleggs-fat til allergikerne  -Om det er tid: skjære opp frukt til mellommåltid senere på dagen (ikke bananer, de blir brune) | **HUSK EGNE STEDER TIL MATLAGING OG SERVERING AV ALLERGIMATEN**!  -Glutenfritt (cøliaki)  -Laktosefritt  -Peanøtter, fisk | Allrommet | **Oppmøte kl. 11:00**  Anne Grete, Aslaug, Karine, Dagmar, Rannveig, evt. Rina |
| Mellommåltid | Sette frem frukt fra kl. 16:00 | -Plakat med takk til Meny og Rema 1000 for sponsing av frukt  (Rannveig lager) |  | Ved gymsalen:  I kiosken? | **15.50**  Rannveig får med et par stk. til å sette frem frukten |
| Middag  Asjetter, glass og bestikk settes på egne steder | 18:00-18:45  **Må starte på slaget!** | -La sagne  -Gluten og laktosefri la sagne  -Salat (salat, agurk, paprika, mais) + egne skåler til allerikere  -Loff (laktosefri?)  -Glutenfri loff  -Saft | **HUSK EGNE STEDER TIL SERVERING AV ALLERGIMATEN**!  -Glutenfritt (cøliaki)  -Laktosefritt  -Peanøtter, fisk | Allrommet | **Oppmøte kl. 16:00**  Anna, Gilje, Rannveig, Spasimir, Trine, evt. Rina  Bertil og Gunn er med å servere  Vi legger på tallerkner, så det går raskt |
| Kveldsmat/nattmat  Asjetter, glass og bestikk settes på egne steder | Ca. 24:00, rett etter delekvelden | -Brødmåltid m/div pålegg  -Egne påleggs-fat til allergikerne --Lage eggerøre i ildfaste former til pålegg til frokost på søndag  -Skjære opp div til å ha oppi  -Lage laktosefri eggerøre til 3 personer | **HUSK EGNE STEDER TIL SERVERING AV ALLERGIMATEN**!  -Glutenfritt (cøliaki)  -Laktosefritt  -Peanøtter, fisk | Allrommet | **Oppmøte kl. 23:00**  Anna, Rannveig, Spasimir, evt. Rina |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SØNDAG 19. NOV.** | **NÅR** | **HVA** | **ALLERGIVENNLIG MAT**  -Glutenfritt (cøliaki)(3),  -Laktoseintoleranse (1)  -Diabetes typ 1(1) + fisk (1) og peanøtter(2), | **HVOR** | **HVEM** |
| Frokost  Asjetter, glass og bestikk settes på egne steder | 09:30-10:30 | -Brødmåltid m/div pålegg (gulost, kokt skinke, syltetøy, salami, leverpostei, eggerøre i ildfaste former, paprika, agurk, tomat)  -Egne påleggs-fat til allergikerne  -Lage eggerøre?  -Lage laktosefri eggerøre? | **HUSK EGNE STEDER TIL SERVERING AV ALLERGIMATEN**!  -Glutenfritt (cøliaki)  -Laktosefritt  -Peanøtter, fisk | Allrommet | **Oppmøte kl. 8:30**  Karen Anne, Erikka, Rannveig, Rina |
| Kirkekaffe | 12:15 | -Pølser og kaker.  -Bevertningskomiteen handler.  -Rannveig dialog om allergimat. | **HUSK EGNE STEDER TIL SERVERING AV ALLERGIMATEN**!  -Glutenfritt (cøliaki)  -Laktosefritt  -Peanøtter, fisk  -Bevertningskomiteen stiller med kaker og pølser  **Allergivennlig serveres på eget sted**: pølsebrød/lomper, ketchup, sennep, saft | Granlystuene  Alle går inn hoveddøra til Granlystuene, setter seg raskt ned i stua, i rommet i kjelleren eller i kirken | **Oppmøte kl. 10:00**  **Pølser:** Lisbeth, Per, Rannveig, evt. Helen  **Kaker:** Anne M F, Grete, Anne, evt. Rina |
| Avslutningsmat | 16:45 | -Pizza, div. varianter  -Glutenfri pizza 3 stk.  -Laktosefri pizza 1 stk.  -Hentes 16:35  -Engangskopper  -Saft | **HUSK EGNE STEDER TIL SERVERING AV ALLERGIMATEN**!  -Glutenfritt (cøliaki)  -Laktosefritt  -Peanøtter, fisk | Allrommet | Rannveig, Spasimir, Trine |
| Opprydning | Rett etter pizza | -Regner med det bare er pizzaen  -Serveres med servietter + saft |  | Allrommet | Rannveig, Trine, Spasimir |

* **Husk å tilberede allergi-mat på egen plass.**
* **Rannveig handler inn og er der hele tiden. Bevertningskomiteen handler inn til kirkekaffen/kirkepølsene.**
* **Se oppmøtetider og ta kontakt om dere lurer på noe av stort eller smått.**
* **Etter lunsj lørdag, er det fint om de som lager lunsj har mulighet til å skjære opp litt frukt før de går : ) Dette kommer andre og setter frem som et mellommåltid kl. 16:00.**