# 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 | 13:00-14:30Rullerende lunsjStarter 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 |
| MiddagAsjetter, 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. RinaBertil og Gunn er med å servereVi legger på tallerkner, så det går raskt |
| Kveldsmat/nattmatAsjetter, 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** |
| FrokostAsjetter, 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 | GranlystueneAlle 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.**