



Orkumótið 2019

Matseðill & Matartímar

4.500 morgunmatar, 9.000 máltíðir og grillveisla

Við kappkostum að bjóða öllum upp á góðan mat á Orkumótinu.

Við reynum að koma til móts við alla þátttakendur á Orkumótinu varðandi mat. Allir fá aðalréttina, nema þeir sem sérstaklega biðja um valrétti.

Þeir sem vilja fá valrétti, vinsamlegast sendið tölvupóst fyrir 20. júní á siggainga@ibv.is. Takið fram nafn, félag, leikmaður/fullorðinn.

Takið fram hvaða máltíðum þarf að breyta. T.d. ef viðkomandi hefur fiskofnæmi, þá fær hann valrétti í hádeginu og aðalrétti um kvöldið.

Ef réttir eru ekki í lagi vegna ofnæmis, þá er velkomið að senda ábendingar og óskir á siggainga@ibv.is og við finnum lausn.

Matseðill**Matseðillinn er hnetu og mjólkurlaus**

(nema plokkfiskur – mjólk í honum, erum líka með mjólkurlausan)

	Máltíð	Aðalréttir	Valréttir
Miðvikudagur	<i>Kvöldmatur</i>	Pönnusteiktur hakkbollur, kartöflur, sósa og sulta.	Gulrótabuff frá Heilsuréttum fjölskyldunnar.
Fimmtudagur	<i>Morgunmatur</i>	Hafragrautur, súrmjólk, morgunkorn, brauð, álegg og ávextir.	Sojamjólk, laktosfrímjólk o.sv.frv.
	<i>Hádegismatur</i>	Gríms fiskistangir í raspi, kartöflur, salat og sósa.	Indverskar grænmetisbollur frá Heilsuréttum fjölskyldunnar.
	<i>Kvöldmatur</i>	Hakk og spagetti, heilhveitibrauðbollur og tómatsósa.	Grænmetislasagna frá Heilsuréttum fjölskyldunnar.
Föstudagur	<i>Morgunmatur</i>	Hafragrautur, súrmjólk, morgunkorn, brauð, álegg og ávextir.	Sojamjólk, laktosfrímjólk o.sv.frv.
	<i>Hádegismatur</i>	Gríms plokkfiskur og rúgbrauð.	Mjólkurlaus plokkfiskur/falafel grænmetisbollur.
	<i>Kvöldmatur</i>	Kjúklingabitar franskar, sósa og salat. Kristall.	Brokkólí medalíur, Salat og grísk grænmetisdrösing. Kristall.
	<i>Kvöldvaka</i>	Íspinni frá Kjörís	Frostpinni, ekki grænn frá Kjörís
Laugardagur	<i>Morgunmatur</i>	Hafragrautur, súrmjólk, morgunkorn, brauð, álegg og ávextir.	Sojamjólk, laktosfrímjólk o.sv.frv.
	<i>Hádegismatur</i>	Tortilluhlaðborð með kjúkling, gúrku, tómötum, káli, osti, sýrðum rjóma og salsasósu.	Tortilluhlaðborð
	<i>Kvöldmatur</i>	Grillað við Týsheimilið SS pylsur í brauði með tómát, steiktum, sinnep og remolaði. Kristall.	Goðapylsur án mjólkurdufts. Kristall.

Matarópol. Látið vita tímanlega af matarópoli leikmanna og fullorðinna. Reynt er eftir fremsta megni að koma til móts við alla með matarópol. Sendið uppl. siggainga@ibv.is

Orkumótsnefnd áskilur sér rétt til að breyta matseðli.

Matartímar hvers liðs

Matartími hvers liðs fer eftir því klukkan hvað leikir eru og á hvaða velli er leikið.

Miðvikudagur

Kvöldverður er í Höllini kl. 18.00 – 20.00

Raðað er í matartíma eftir komu gesta til Eyja með Herjólfu.

Lagt af stað til Eyja kl. 10:45 – matur kl. 18.00 – 18.30

Lagt af stað til Eyja kl. 13:15 – matur kl. 18.30 – 19.00

Lagt af stað til Eyja kl. 15:45 – matur kl. 19.00 – 19.30

Lagt af stað til Eyja kl. 18:15 – matur kl. 19.30 – 20.00

Fimmtudagur

Hádegi - Gríms fiskistangir		
Leikur frá - til	Völlur	matur kl.
9:40 - 10:20	Helgafellsvöllur, Týsvöllur Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	11:30
		11:40
10:20 - 11:00	Helgafellsvöllur, Týsvöllur Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	12:00
		12:15
11:00 - 11:40	Helgafellsvöllur, Týsvöllur Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	12:30
		12:45
11:40 - 12:20	Helgafellsvöllur, Týsvöllur Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	13:00
		13:15
mat lokið		13:45

Kvöld - hakk & spagetti		
Leikur frá - til	Völlur	matur kl.
13:00 - 13:40	Helgafellsvöllur, Týsvöllur Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	16:30
		16:40
13:40 - 14:20	Helgafellsvöllur, Týsvöllur Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	16:50
		17:00
15:40 - 16:20	Helgafellsvöllur, Týsvöllur Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	17:10
		17:20
16:20 - 17:00	Helgafellsvöllur, Týsvöllur Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	17:30
		17:40
mat lokið		18:10

Föstudagur

Hádegi – Gríms plockfiskur		
Leikur frá - til	völlur	matur kl.
9:40 - 10:20	Helgafellsvöllur, Týsvöllur	11:30
	Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	11:40
10:20 - 11:00	Helgafellsvöllur, Týsvöllur	12:00
	Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	12:15
11:00 - 11:40	Helgafellsvöllur, Týsvöllur	12:30
	Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	12:45
11:40 - 12:20	Helgafellsvöllur, Týsvöllur	13:00
	Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	13:15
mat lokið		13:45

Kvöld – Kjúklingur		
Leikur frá - til	völlur	matur kl.
13:00 - 13:40	Helgafellsvöllur, Týsvöllur	16:30
	Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	16:40
13:40 - 14:20	Helgafellsvöllur, Týsvöllur	16:50
	Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	17:00
15:40 - 16:20	Helgafellsvöllur, Týsvöllur	17:10
	Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	17:20
16:20 - 17:00	Helgafellsvöllur, Týsvöllur	17:30
	Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	17:40
mat lokið		18:10

Laugardagur

Hádegi – Tortilluhlaðborð		
Leikur frá - til	völlur	matur kl.
11:00 - 11:30	Helgafellsvöllur, Týsvöllur	11:45
	Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	11:55
11:30 - 12:00	Helgafellsvöllur, Týsvöllur	12:15
	Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	12:25
12:00 - 12:30	Helgafellsvöllur, Týsvöllur	12:45
	Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	12:55
12:30 - 13:00	Helgafellsvöllur, Týsvöllur	13:15
	Þórsv., Hásteinsv., Eimskipsh.	
13:00 - 13:30	Týsvöllur, Þórsvöllur	11:30
mat lokið		14:00

**Kvöld – Grillveisla við Týsheimili - SS pylsur
Eftir úrslitaleiki og viðurkenningar**