

## Mat i Björnkälen

Välkomna till Björnkälen!

Vi som arbetar med matutdelningen ska göra vårt bästa för att alla ska bli nöjda och då särskilt med maten.

### Några viktiga saker att komma ihåg!

- Mathämtning tidigast 30 min före mättid
- Patrullens mat finns i en plastlåda. (lådans plats är samma under lägret) Lådan ska lämnas tillbaka direkt efter maten.
- Specialkost finns också i lådan.
- Får ni för mycket eller för lite mat – hör av er!
- Meddela oss om antalet i patrullen eller specialkosten ska ändras
- Första dagen MÅSTE en av ledarna följa med och hämta mat. Då får ni hämta middagsmaten men också torra varor som ska användas under hela lägret.
- Behöver ni mer bröd, smör, dryck mm. så hämtar ni det själva.
- Tar något vara slut hos er patrull kan ni skriva en "handelslapp" och ta med vid nästa matutdelning.

**Kvällsfika:** Choklad / te, Mjukt bröd/hårt bröd  
Smör, ost, kaviar och tubost

**Frukost:** Gröt, fil (nyponsoppa finns att hämta i matutdelningen)  
Flingor, Mjukt bröd /hårt bröd  
Mjölk, Smör, ost, tubost och kaviar.

### Matsedel *(kan ev. förändras)*

Torsdag middag:	<b>Palt</b> , smör, sylt, Morot
Fredag lunch:	<b>Potatisbullar</b> , sylt Gurka
Fredag middag:	<b>Pasta, korv</b> Grönsallad, tomat
Lördag lunch:	<b>Pannkakor</b> , sylt Morot
Lördag middag:	<b>Potatismos, köttbullar</b> Gurka
Söndag lunch:	<b>Pyttipanna</b> , rödbetor Vitkål, tomat, gurka
Söndag mellan mål:	<b>Varmkorv</b> med bröd Senap, ketchup

Hälsningar!  
*Fredrik och Sofia  
med personal*



## MATLÅTAR:

- Gode Gud välsigna maten Amen!  
(Byt gärna tonart mellan varje vers...)
- Gode Gud välsigna maten Amen! (Mel: Bamse)  
Tack att vi får äta varje dag. Tack för maten, bullen och chokladen allt vi äter smakar lika bra.  
Men ibland så kanske man kan känna för att äta lite mindre men vad spelar det för roll om hundra år.  
Gode Gud välsigna maten Amen!  
Tack att vi får äta varje dag. Amen!
- Herre, tack att du som gett oss livet (Mel Bamse)  
också ger oss maten på vårt bord.  
Du har omsorg om varenda mänska,  
för det har du lovat i ditt ord.  
Nu så vill jag tacka dej  
för allting som du ger till mej,  
varenda dag så vet jag det  
att du älskar mej!  
Herre, tack att du som gett oss livet  
också ger oss maten på vårt bord. Amen.
- Mat, Halleluja, Amen! (Hockey mel)
- Maten är så god o nyttig. Maten är så härlig.  
Den kan vara lätt att äta den kan va besvärlig.  
Men om Gud välsignar den så gör Han mig så stark, (UGH!!!!)  
Så att jag kan leka i en backe eller park.  
Amen! Amen! Amen! Amen! Amen!
- O, Gud som mättar liten sparv välsigna maten du. Amen!



## Björnkälen MENY

Thank you Lord, for giving us food.  
Thank you Lord, for giving us food.  
Thank you Lord, for giving us food.  
right where we are.

Ha-a-a-le-lu-ja Price the Lord...

Thank you Lord, for giving us food.  
Thank you Lord, for giving us food.  
For the food that we eat,  
for the friends that we meet.  
Thank you Lo-o-o-ord, for giving us food.