

# Instruktioner/tips inför söndagsfika

## Exempel på vad som kan gå åt till fika efter en vanlig söndagsgudstjänst:

Bröd:	120-150 st brödskivor
Pålägg:	1 paket smör 400 g skinka/korv 1 stor ost 1 tub mjukost 7 tomater 3 st gurkor
Dryck:	1 kg kaffepulver 3 liter mjölk 5 kannor saft
Kakor:	100 st småkakor

Ovanstående är inte tänkt att utgöra mall för fika varje söndag, utan är endast hjälp för beräkning av hur mycket som behövs.

## Kontrollera även att följande finns:

- Låglaktosmjölk
- Glutenfritt bröd
- Sockerbitar
- Tepåsar
- Tändstickor/värmeljus
- Servetter
- Engångsmuggar
- Fräscha disktrasor

Titta gärna i frysen och i skåpen om det redan finns t.ex. bröd, saft, kakor eller liknande. Det är bra om det som redan finns används först. Kontrollera att det befintliga som används verkar fräscht. Ibland kan det ha stått länge. Skriv upp på listan bredvid vad som behövs köpas in.

## Korv till söndagsklubben

Korv med bröd:	ca 30 st
Dryck:	ca 2 kannor saft
Ketchup och senap	

Korv, bröd, ketchup, senap behöver vara framdukat till barnen ca kl. 12.10.

## Gluten

Det får inte komma smulor av vanligt bröd på det glutenfria. Man kan därför inte använda samma skärbräda, kniv, smörkniv och smörpaket om man inte är säker på att det är fritt från smulor. Läggs exempelvis undan en del av smöret från ett nyöppnat paket för att kunna använda till glutenfritt bröd. Förbered det glutenfria brödet innan gudstjänsten med smör och pålägg på fruset bröd. Låt det stå framme i rumstemperatur. Det är då perfekt tinat tills efter gudstjänsten!

## Laktos

Laktosintoleranta kan inte äta smör, ost, mjukost osv. Det bör därför finnas t.ex. skinka eller korvpålägg kvar som man kan lägga på en brödskiva utan smör.

## Tips

Förbered minst 4 kannor kaffe innan gudstjänsten börjar. En termos kaffe, mjölk och engångsmuggar ska finnas vid kyrksalen ca kl 10:40. Mötesvärdarna plockar ned termos m.m efter gudstjänsten. När gudstjänsten övergår till fika behövs kaffe kokas kontinuerligt tills alla verkar vara nöjda.