



TM Mótið í Eyjum MATSEÐILL 2026

Mjólkur og hnetulaus

Miðvikudagur

Kvöldmatur Píta, ofnbakaðar kartöflur, agúrka, tómatar, kál og pítusósa.

Valréttir Grænmetis píta, ofnbakaðar kartöflur, agúrka, tómatar, kál og vegan pítusósa.

Fimmtudagur

Morgunmatur Hafragrautur, súrmjólk, morgunkorn, brauð, álegg og ávextir.

Valréttir Sojamólk, laktósafrí mjólk osfrv.

Hádegismatur Gríms fiskistangir í raspi, kartöflur, salat og karrýsósa.

Valréttir Indverskar grænmetisbollur, kartöflur, salat og indversk karrýsósa.

Kvöldmatur Hakkbollur, kartöflumús, gulrætur, brokkólí og lauksósa.

Valréttir Falafel grænmetisbollur, ferskt salat, turmeric hrísgrjón og vegan piparsósa.

Föstudagur

Morgunmatur Hafragrautur, súrmjólk, morgunkorn, brauð, álegg og ávextir.

Valréttir Sojamólk, laktósafrí mjólk osfrv.

Hádegismatur Gríms plockfiskur, ferskt salat, rúgbrauð og smjör.

Valréttir Grænmetis lasagna, ferskt salat, kartöflur og vegan lime dressing.

Kvöldmatur Kjúklingabitar, franskar, sósa, salat og Kristall - frostpinni.

Valréttir Brokkólí meðalíur, salat, franskar, grísk grænmetisdressing og Kristall - frostpinni.

Laugardagur

Morgunmatur Hafragrautur, súrmjólk, morgunkorn, brauð, álegg og ávextir

Valréttir Sojamólk, laktósafrí mjólk osfrv.

Hádegismatur Tortilluhlaðborð með kjúkling, gúrku, tómötum, káli, papriku, osti, sýrðum

Valréttir rjóma og salsasósu.

Kvöldmatur Grillaðar SS pylsur í brauði með tómatar, steiktum, sinnep, remolaði og Kristall.

Valréttir Goða pylsur án mjólkurdufts/grænmetispylsur og Kristall.

Upplýsingar um matarópol leikmanna og fullorðinna

Vinsamlegast fyllið út viðeigandi form á heimasíðu mótsins www.tmmotid.is

Fyrir **9. júní**



TM Mótið í Eyjum

TÍMASETNINGAR Í MAT

Miðvikudagur

Kvöldmatur

18:00 Lagt af stað til Eyja 10:00

18:30 Lagt af stað til Eyja 12:00

19:00 Lagt af stað til Eyja 14:00

19:30 Lagt af stað til Eyja 17:00

Fimmtudagur og föstudagur

Morgunmatur

7:00 Þær sem hefja leik kl. 8:20

7:30 Þær sem hefja leik kl. 9:00

8:00 Þær sem hefja leik kl. 13:00

8:30 Þær sem hefja leik kl. 13:40

Hádegismatur

11:30 Þær sem hefja leik kl. 13:00

12:00 Þær sem hefja leik kl. 13:40

12:30 Þær sem hefja leik kl. 8:20

13:00 Þær sem hefja leik kl. 9:00

Kvöldmatur

16:30 Þær sem hefja leik kl. 8:20

17:00 Þær sem hefja leik kl. 9:00

17:30 Þær sem hefja leik kl. 13:00

18:00 Þær sem hefja leik kl. 13:40

Laugardagur

Morgunmatur

7:00 Þær sem hefja leik kl. 8:00

7:30 Þær sem hefja leik kl. 8:30

8:00 Þær sem hefja leik kl. 9:00

8:30 Þær sem hefja leik kl. 9:30

Hádegismatur

11:15 Þær sem hefja leik kl. 8:30

11:45 Þær sem hefja leik kl. 9:00

12:15 Þær sem hefja leik kl. 9:30

12:45 Þær sem hefja leik kl. 8:00



TM Mótið í Eyjum

MATSALUR



Þegar komið er inn í matsalinn, lætur liðsstjóri merkja við liðið í móttökunni og fer svo með liðið í röð við matarskömmtun, allir sækja sér vatn og velja sér svo sæti. Þegar búið er að borða eru matarafgangar settir í lífrænt rusl og borðbúnaði staflað á borðið hjá ruslinu.

