**Forslag til indkøb af morgenmad og frokost, 1 dag**

|  |
| --- |
| 45 personer, blandet unge og ældre roere |
| **Morgenmad**  3 kg havregryn  ½ kg rosiner  ½ kg sukker  5-10 bananer  2 pk skivet mild ost  \*25 grovboller  ½ kg marmelade  6 l mælk, fx 3 sødmælk og 3 minimælk  1 pk Kærgården |
| **Frokost**  5 kg rugbrød  2 store leverpostej  3 pk kødpålæg  1 pk remoulade  *Tunsalat af:*  10 ds tun i olie  2 store dåser majs  ½ kg creme fraiche  2½ pk mayonnaise (à 375 g)  1/4-1/3 flaske citronsaft  Røres sammen i stor skål  6 ds makrel i tomat  2 pk mayonnaise  4 agurker i stave  1 kg gulerødder i stave  3 pk Kærgården  *Der serveres vand* |
| **Mellemmåltider/restitutionsmad, står på bordet nærmest hele tiden mellem hovedmåltider**  30 bananer  10-20 stykker andet frugt, skæres evt i både  ½ -1 kg marmelade  \*40 boller  \*3 små bradepander kage  1½ kg gulerødder i stave  2 agurker i stave  Saftevand (4-8 l saft – variererer meget)  Køkkenruller  *Der serveres vand* |
| \*Forældre bidrager ofte med hjemmebag, efter forespørgsel på Facebook |