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

|  |
| --- |
| 45 personer, blandet unge og ældre roere |
| **Morgenmad**3 kg havregryn½ kg rosiner½ kg sukker5-10 bananer2 pk skivet mild ost\*25 grovboller½ kg marmelade6 l mælk, fx 3 sødmælk og 3 minimælk1 pk Kærgården |
| **Frokost**5 kg rugbrød2 store leverpostej3 pk kødpålæg1 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 skål6 ds makrel i tomat2 pk mayonnaise4 agurker i stave1 kg gulerødder i stave3 pk Kærgården*Der serveres vand* |
| **Mellemmåltider/restitutionsmad, står på bordet nærmest hele tiden mellem hovedmåltider**30 bananer10-20 stykker andet frugt, skæres evt i både½ -1 kg marmelade\*40 boller \*3 små bradepander kage1½ kg gulerødder i stave2 agurker i staveSaftevand (4-8 l saft – variererer meget)Køkkenruller*Der serveres vand* |
| \*Forældre bidrager ofte med hjemmebag, efter forespørgsel på Facebook |