

# BU Skitur 2012

Navn og elevnr. : \_\_\_\_\_

## *Skirejsen til Lofsdalen i Sverige*

### Elev mappe

<b>Turen .....</b>	<b>1</b>
<b>Aktiviteterne på ski og snowboard.....</b>	<b>2</b>
<b>Andre aktivitetsmuligheder.....</b>	<b>3</b>
<b>Sikkerhed .....</b>	<b>4</b>
<b>Praktiske oplysninger.....</b>	<b>6</b>
<b>Drengfordeling i lejligheder.....</b>	<b>7</b>
<b>Pigefordeling i lejligheder .....</b>	<b>8</b>
<b>Program for skitur .....</b>	<b>9</b>
<b>Maden.....</b>	<b>17</b>



# Turen

## **Afrejse med bus fra BU:**

Søndag den 29. januar kl. 23.00 og ankomst på Lofsdalen mandag ca. kl. 14.00

## **Hjemkomst til BU:**

Afrejse fra Lofsdalen lørdag den 4. januar kl. 22.00 med ankomst på BU søndag den 6. feb. ca. kl. 13.00.

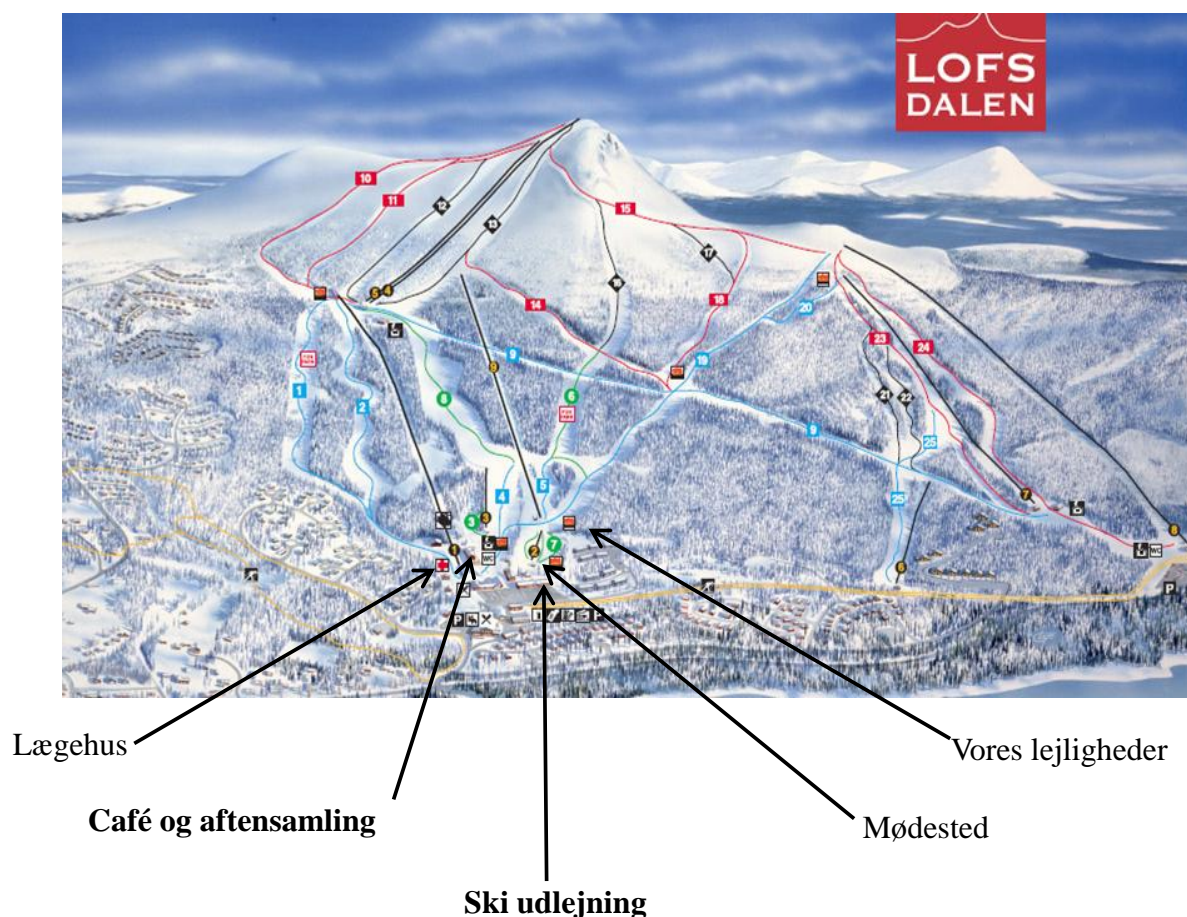
Rejsetiden er på ca. 15 timer

Vi skal til skisportsstedet Lofsdalen, der ligger i byen af samme navn ca. 900 km oppe i Sverige. Vi skal bo i 8 personers lejligheder, hvor man selv skal sørge for at lave mad mm. Noget af maden har vi med hjemmefra, men der skal også købes ind deroppe.

Vi har arrangeret turen, så vi kan tjekke ind i lejlighederne ved ankomst mandag eftermiddag. Herefter bliver skiudstyret udleveret, hvorefter der er undervisning i 1½ time, hvor udstyret testes, og den første lille bakke afprøves. Herefter følger 5 hele dage på ski, hvor der afveksles mellem obligatorisk undervisning på hold inddelt efter elevernes erfarings- og færdighedsniveau. Lejlighederne ligger lige ud til skianlægget, tæt ved skiudlejning og øvrige faciliteter. Der er gåafstand ned til Lofsdalen by, hvor der er en velassorteret ICA-købmand.

[www.Lofsdalen.com](http://www.Lofsdalen.com) her kan man se meget mere om vores destination.

## **Oversigt over området.**



# Aktiviteterne på ski og snowboard

Skiløb er naturligvis meget afhængigt af sneforholdene. Lofsdalen ligger så højt i Sverige, at der traditionelt er godt med sne på pisterne i uge 5.

Lofsdalen er et lille familievenligt skisportssted, hvor alt ligger centralt. Der er udfordringer på alle niveauer med specielt gode forhold til begyndere, og derfor er stedet særdeles velegnet til os som efterskole.

## ***Kun begyndere på slalom***

Vi har valgt at bruge alle dagene på alpint skiløb på slalomski eller snowboard. Snowboard er meget krævende for nybegyndere, derfor tilbyder vi kun snowboard til dem, der i forvejen er øvede. Begynderundervisning har vi på slalomski, hvor der naturligvis også er hold for de øvede.

## ***Pas på dit udstyr***

Pas på dit udstyr, det er dig selv der skal erstatte det, hvis det bliver væk eller ødelagt ved forkert brug. Brug skistalden ved lejligheden til udstyret og sæt et lille stykke tape med dit navn / elevnummer på udstyret, så du og andre kan se forskel. Tape og tusch har vi med i skiudlejningen.

## ***Pisterne***

På stedet findes der bakker af meget varieret sværhedsgrad. Pisterne er markeret med grøn, blå, rød og sort, hvor grøn er lettest, og sort er meget svær.

Tjek pistekortet og vær altid sikker på, hvilken sværhedsgrad du kører på, det er meget farligt og uansvarligt at køre, hvor det er for svært. Kører man flere sammen, kører man kun der, hvor alle i gruppen kan køre med, og det er de dygtigste, der har ansvaret for, at alle kommer sikkert ned!

**NB: Flere pister skifter farve undervejs – og man må kun bevæge sig ud på pister, som man er blevet godkendt til af sin skilærer – og du skal altid køre sammen med en lærer, når du stiger i sværhedsgrad!**

## ***Lifterne***

Se nærmere på pistekortet i hyttemappen og vær opmærksom på, at man kan stå af flere steder på træklifterne.

Lifterne er åbne fra kl. 9.00 til 15.00/16.00

## ***Aftenkørsel med lys på pisten***

Onsdag er der åbent på de oplyste pister, og lifterne kører nonstop til kl. 20.00.

Muligheden for at løbe slalom om aftenen er en helt unik oplevelse.

## **Basisundervisning kl. 9.30-11.30**

Der er obligatorisk basisundervisning i 2 timer hver dag fra kl. 9.30, hvor man løber sammen med en lærer.

I basisundervisningen bliver I inddelt i hold efter niveau. Da alle ikke udvikler sig lige hurtigt, kan der blive byttet rundt på holdene fra dag til dag.

Vi bruger farverne fra pisterne til at definere niveau, dvs. at:

**Grønt hold** er begynderundervisning og for dem, der stadig har meget svært ved det.

**Blåt hold** er begyndere, der kan lidt mere. Her løber man dog stadig mest på de grønne pister.

**Rødt hold** er dem der kan mere og skal have lidt flere udfordringer og lege i forskelligt terræn.

**Sort hold** er dem, der kan løbe over det hele.

På alle hold løber man efter evne i forskelligt terræn og med forskellige udfordringer, lege og øvelser, der passer til niveauet.

Husk, det skal være sjovt at lære og alle kan blive dygtigere!

Man aftaler med de ansvarlige lærere hvor på alpinanlægget, man løber.

## **Eftermiddag undervisning**

Om eftermiddagen vil der fra kl. 13.00 være tilbud om forskellige aktiviteter fra dag til dag.

Alle møder efter frokost kl. 13.00. Det er valgfrit, om man vil deltage i eftermiddagsundervisningen, eller om man træner selv i mindre grupper.

## **Fri tid alpint**

Før og efter undervisningen må man efter evne løbe på anlægget, dog altid mindst 2 og 2 sammen – og kun på de pister, som alle i gruppen er godkendt til!

## **Andre aktivitetsmuligheder**

### **Café**

Der er flere caféer i området.

Som alternativ til caféerne tænder vi et par eftermiddage op i et af de små bålhuse, der ligger i terrænet, og griller pølser, varmer kakao mm.

### **Aktivitetshuset**

Aktivitetshuset ligger lige ved siden af skiudlejningen, her finder man bordfodbold, billard, dart, bowling og andre aktiviteter, dog mod betaling.

### **Kælk**

Der må kun kælkes efter aftale og anvisning fra en lærer.

Det er meget farligt at kælle på pisterne, det er derfor forbudt at kælle her.

# Sikkerhed

Pas på hinanden, også i lejlighederne, da det ofte er her, man kan komme til skade.

## **Alpine Færdselsregler:**

Alle skal kende de alpine færdselsregler, der også bliver diskuteret på alle hold.

- 1. Respekt**  
*Respekter andre skiløbere og udsæt dem ikke for fare.*
- 2. Kontrol**  
*Løb aldrig hurtigere, end du har kontrol over din hastighed og kan standse.*
- 3. Ret til vejen**  
*Den hurtige løber skal altid give den langsommere løber god plads.*
- 4. Overhaling**  
*Overhal altid langt udenom og gener ikke den langsommers sporvalg.*
- 5. Start og krydsning af piste**  
*Inden løbet startes eller genoptages, eller du krydser en piste, skal du sikre dig, at der er fri bane, og at du ikke er til fare for andre.*
- 6. Standsning**  
*Stands kun, hvor der er plads, hvor du let kan ses af andre og helst i pistens kant.*
- 7. Opstigning**  
*Eventuel opstigning til fods skal ske i kanten af pisten.*
- 8. Skiltning**  
*Respekter skiltning og markering i terrænet.*
- 9. Ulykker**  
*Du har pligt til at yde nødvendig hjælp ved ulykker.*
- 10. Identifikation**  
*Ved ulykker har du pligt til identificere dig - også som vidne.*

## **Sygesikringsbevis**

Opbevar altid det gule sygesikringskort på dig - uden at tabe det! Du skal bruge det, hvis du kommer til skade.

## **Hjelm og sikkerhedsudstyr**

### **Hjelm – alle kører med hjelm**

Det er obligatorisk for alle at bruge hjelm – også ved kælkning. Vi lejer hjelme til alle.

### **Rygskjold – valgfrit**

Har du selv rygskjold, anbefaler vi, at du benytter det.

### **Håndledsbeskyttere – obligatorisk for snowboarderne**

Står man på snowboard, er det obligatorisk at benytte håndledsbeskyttere. Det er elevens eget ansvar at have håndledsbeskyttere med hjemmefra.

## **Hvis skaden sker**

Søger I hjælp kontakt skipatroljen, der kører på bakkerne, eller I kan kalde hjælp ved bunden af nærmeste lift.

I skal også få skipatroljen til at ringe til vagtlæreren.

Vagttelefon: +45 40 30 24 83

Der er læge tilknyttet området, og det er her, de tilskadekomne bliver kørt hen til tjek. Der skal hurtigst muligt gives besked til en lærer, hvis der en der kommer til skade.

Pas på jer selv og hinanden, så der ikke sker skader.

## **Læge**

Der er læge på området.

Der er åbent i "Läkermottagning" hver dag kl. 9.30-10.00 og kl. 16.00-17.00 (tjek eventuelt for ændringer i åbningstiden.) Modtagelsen ligger lige til venstre for stoleliften i centrum.

Kontakt altid en lærer før lægebesøg, og husk altid at have sygesikringskortet på dig.

## **Førstehjælpstaske**

BH sørger for medicinkassen.



# Praktiske oplysninger

## **Lejlighederne**

Vi skal bo i Fjälterrassens nye store og indbydende lejligheder meget tæt på hinanden. Lejlighederne er indrettet til 8-9 personer med 4 soveværelser, 2 toiletter med bad, en lille sauna, stor stue med sofahjørne og spisekøkken med køleskab, fryser, ovn, komfur, opvaskemaskine, mikrobølgeovn og tørreskab. Der er også udendørs skistald til opbevaring af ski. Til hver hytte er der tilknyttet 1-2 hyttelærere, der spiser med de fleste aftener.

## **Elevbank - kontoret**

I kan sætte svensk valuta ind i banken hjemmefra. Husk I selv skal veksle. I Sverige åbnes elevbanken hver aften til aftensang i Caféen.

## **Hyttelærere**

Hver dag mødes i egen hytte med mindst én af hyttelærerne. Her snakker man om dagen, der gik, om dagen der kommer osv.

Om aftenen spiser hyttelærerne sammen med deres elever i hytten og hygger sammen bagefter.

## **Regler i Sverige**

Ingen skiløb på bilvej - Man tager her skiene på nakken.

## **Hyttetid kl. 22.30:**

Man er i egen hytte kl. 22.30, hvor hjemmelærere starter sin godnat runde.

## **Godmorgen runde kl. 8.00.**

Eleverne er selv ansvarlige for at komme op i god tid om morgenen, inden undervisningen starter. Hjemmelærerne kommer dog rundt i alle hytterne fra kl. 8.00 og ser til at alle er oppe og har det godt.

## **Sygemelding:**

Altid til hjemmelærere. Ved sygemelding bliver man i hytten hele dagen. Melder man sig ikke syg, er deltagelse i aktiviteterne obligatorisk.

## **Mødetider**

Alle mødetider skal overholdes. Om morgenen er mødetiden kl. 9.30, hvis ikke andet meddeles. Mødested: Neden for Caféen.

# Drengfordeling i lejligheder

<b>E</b>	<b>78 Anders W + 92 Lau</b>	<b>95 Sebastian+ 44 Daniel</b>
<b>VT, BH</b>	<b>23 Aske + 17 Erik</b>	<b>105 Emil + 50 Victor + 11 sbjørn</b>

<b>F</b>	<b>111 Johannes + 72 Rune</b>	<b>53 Frederik + 107 Ludvig</b>
<b>JS, TD</b>	<b>81 Claes + 3 Jacob</b>	<b>102 Lukas + 38 Emil</b>

<b>G</b>	<b>14 Mads + 41 Henrik</b>	<b>20 Niklas + 47 Mathias</b>
<b>LU, KG</b>	<b>84 Peter + 98 Frederik</b>	<b>65 Lasse + 113 Sonni</b>

<b>H</b>	<b>56 Kenneth + 59 Stefan</b>	<b>6 Holger + 109 Christian</b>
<b>KL, JJ</b>	<b>90 Troels + 62 Benjamin</b>	<b>26 Jeppe + 29 Anders</b>

<b>I</b>	<b>75 Benjamin + 100 Jonas</b>	<b>35 Jens + 71 Gustav</b>
<b>KT, SW</b>	<b>32 Andreas + 9 Frederik</b>	<b>87 Kasper + 68 Danni</b>



## Pigefordeling i lejligheder

<b>J</b>	<b>96 Sara + 73 Benthe</b>	<b>27 Amalie + 106 Katrine</b>
<b>JHS, JL, CB</b>	<b>40 Laura + 33 Mie</b>	<b>83 Marie + 85 Josephine</b>

<b>K</b>	<b>49 Maria + 101 Natasha</b>	<b>89 Emma + 16 Ida</b>
<b>MR, CD</b>	<b>1 Line + 104 Rikke</b>	<b>74 Melanie + 115 Liv</b>

<b>L</b>	<b>69 Malene + 37 Julie</b>	<b>39 Helena + 42 Oline</b>
<b>LU, KG</b>	<b>18 Sofie + 54 Embla</b>	<b>36 Benedikte + 58 Pil</b>

<b>M</b>	<b>86 Lærke + 103 Katrine</b>	<b>21 Ida + 7 Camilla</b>
<b>MR, CD</b>	<b>91 Trine + 24 Sofie</b>	<b>108 Liv + 4 Ida</b>

<b>N</b>	<b>30 Michala + 22 Signe</b>	<b>70 Maria + 15 Cecilie</b>
<b>VT, BH</b>	<b>99 Cecilie + 97 Trine</b>	<b>46 Monica + 51 Kristine</b>

<b>O</b>	<b>67 Line + 13 Sara</b>	<b>2 Nadja + 10 Julie</b>
<b>KL, JJ</b>	<b>76 Emilie + 93 Mette</b>	<b>55 Liv + 57 Caroline</b>

<b>P</b>	<b>112 Kitt + 61 Gry</b>	<b>8 Mia + 114 Rebecca</b>
<b>KT, SW</b>	<b>25 Line + 43 Veronica</b>	<b>5 Stine + 48 Rigmor</b>

<b>Q</b>	<b>82 Xenia + 110 Julie</b>	<b>77 Katrine + 79 Nanna</b>
<b>JS, TD</b>	<b>19 Lea + 31 Kristine</b>	<b>88 Monica + 28 Andrea</b>

<b>R</b>	<b>34 Signe + 64 Nanna</b>	<b>12 Trine + 63 Katrine</b>
<b>JHS, JL, CB</b>	<b>94 Xenia + 80 Marie</b>	<b>52 Rikke + 45 Malika</b>

# Program for skituren

Søndag d. 29. januar.

AN, FN

<b>20.00</b>	<b>Senest ankomst til BU fra weekend</b>
<b>20.30</b>	<b>Alle møder i foredragssal</b>
<b>21.00</b>	<b>Mad transporteres fra køkkenet til Hallen Elever går direkte fra foredragssalen</b>
<b>21.30</b>	<b>Busser ankommer</b>
<b>21.30</b>	<b>Pakke busefter chaufførernes anvisninger i denne rækkefølge:</b>  <b>1. mad og fællesgrej</b>  <b>2. bagage, så vidt muligt i egen bus</b>  <b>3. Herefter må man finde sin plads i bussen</b>
<b>22.00</b>	<b>Afgang Brøderup</b>
	<b>Vi tager færgen Helsingør / Helsingborg Natpause</b>

**Mandag d. 30. januar**

**BH/TD**

<b>07.00</b>	<b>Morgenmad</b>
<b>12.30</b>	<b>Ankomst Lofsdalen</b>
<b>12.30</b>	<b>Indkvartering</b>
<b>13.00-13.30</b>	<b>Udlevering af mad</b>
<b>13.30</b>	<b>Frokost i lejlighederne</b>
<b>15.00</b>	<b>Udlevering af udstyr</b> <b>Eleverne kommer til skiudlejningen i nummerorden,</b> <b>her står det bestilte udstyr klar til udlevering.</b> <b>Personale henter udstyr sideløbende.</b> <b>Herefter direkte ud til JL og JS m.fl. og afprøve</b> <b>udstyret</b>
<b>15.00-18.00</b>	<b>Prøveture for alle, Loffeheis og øveområde</b> <b>Alle skal prøve at stå/gå glide på ski</b>
<b>18.00-20.00</b>	<b>Aftensmad i lejligheder</b>
<b>20.30-21.15</b>	<b>Aftensang i Café</b>
<b>22.30</b>	<b>Godnatrunde i lejligheder</b>

Tirsdag d. 31. januar

KT, TD (BH,SW)

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder
09.30	Holdundervisning starter (ca. antal) Grøn Skiskole, 5 hold – <b>undervisningen starter 9.00</b> Blå Rød Sort Snowboard
11.30	Middagspause i lejligheder
13.00	Eftermiddag valghold: Grøn- tema? Blå – tema? Rød – tema? Snowboard Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper
15.30-16.30	Efterski, alle skal forbi
18.00-20.00	Aftensmad i lejligheder
20.30-21.15	Aftensang i Café
22.30	Godnatrunde i lejligheder

Onsdag d. 1. februar

MR, VT (JJ, CD)

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder
09.30	Holdundervisning starter <b>Hold bliver sat aftenen før</b> Grøn skiskole, 5 hold – <b>undervisningen starter 9.00</b> Blå Rød Sort Snowboard
11.30	Middagspause
13.00	Eftermiddag valghold Grøn- tema? Mørkegrøn- tema? Blå – tema? Rød – tema? Snowboard Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper
15.30-16.30	Efterski, alle skal forbi Tid og sted/aktivitet bestemmes af hj.lærere
Indtil 20.00	Lys på løjperne, mulighed for aftenskiløb
18.00-20.00	Aftensmad i Lejligheder
20.30-21.15	Aftensang i Café
22.30	Godnatrunde i lejligheder

Torsdag d. 2. februar

LU, KG (BH,SW)

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder
09.30	Holdundervisning starter <b>Hold bliver sat aftenen før</b> Grøn Blå Rød Sort Snowboard
11.30	Middagspause
13.00	Eftermiddag valghold Grøn- tema? Mørkegrøn- tema? Blå – tema? Rød – tema? Snowboard Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper
15.30-16.30	Efterski
17.00-18.00	Fællessamling i Cafeen for ALLE
18.00-20.00	Aftensmad i Lejligheder
22.30	Godnatrunde i lejligheder

Fredag d. 3. februar JHS, CB (JJ,CD)

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder
09.30	Holdundervisning starter <b>Hold bliver sat aftenen før</b> Grøn Blå Rød Sort Snowboard
11.30	Middagspause
13.00	Eftermiddag valghold Grøn- tema? Mørkegrøn- tema? Blå – tema? Rød – tema? Snowboard Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper
15.30-16.30	Efterski
18.00-20.00	Aftensmad i Lejligheder
20.30-21.15	Aftensang i Café
22.30	Godnatrunde i lejligheder

Lørdag d. 4. februar

BH, SW (JJ,CD)

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder
09.30	Holdundervisning starter <b>Hold bliver sat aftenen før</b> Grøn Blå Rød Sort Snowboard
11.30	Middagspause
13.00	Eftermiddag valghold ? Konkurrencer! Eks. slalom, hop, styrt, kælk
15.30-16.30	Aflevering af skiudstyr
17.00-18.30	Aftensmad i lejligheder
18.30-20.00	Pakke, rengøring, tjek ud.  Lejlighed skal godkendes
20-21	Eleverne opholder sig (aftales deroppe)
20.30	Bus pakkes, elever på plads.
21.00	Afrejse Lofsdalen

**Søndag d. 6. februar**

<b>07.00</b>	<b>Morgenpause</b>
<b>13.00</b>	<b>Hjemkomst til BU</b>
<b>13.00</b>	<b>Middagsmad på skolen</b>
<b>14.30-15.30</b>	<b>Udpakning</b>
<b>15.30- 17.30</b>	<b>Dagbog/ Fællesgymnastik</b>
<b>18.00</b>	<b>Aftensmad</b>
<b>19.30</b>	<b>Dagbog / Fællesgymnastik</b>
<b>22.00</b>	
<b>22.30</b>	<b>Godnat</b>

# Maden

## Forklaring vedr. mad i Sverige

Hver hytte får udleveret mad til hele ugen. Der vil også være de ting, der er nødvendige for opvask o. l.

Hertil kommer 150 svenske kr. pr person i lejligheden til indkøb i ICA, der ligger nede i Lofsdalen by ca. 10 minutters gang fra lejlighederne. De udleverede penge er man ansvarlig for sammen med den lærer, der er tilknyttet jeres hytte. Ved indkøb gemmes alle boner.

Al frugt skal købes i Sverige. Næsten alt grønt skal ligeledes købes deroppe. Brød er med til første dag, resten købes deroppe. Morgenmads-produkter købes deroppe.

Hvis der er andet, man mangler, købes dette også.

Frostvarer udleveres, når der er tjekket ind i lejlighederne.

## Menuplan:

Morgenmad → Boller m. pålæg og cornflakes m.m. Der er vedlagt nem opskrift på morgenmadsboller, hvis man selv vil bage. Opskriften kan selvfølgelig også bruges til flute.

Frokost → rugbrød/brød m. pålæg, suppe til et par dage og selvfølgelig rester fra aftensmaden.

### 6 \* aftensmad:

- Chiken Curry m. ris, peanuts og broccoli
  - Hannibals kødsovs med pasta
  - Tortilliawrap med kylling, salat, guacamole og ost
  - Mørbradgryde m. coctailpølser hertil kartoffelmos
  - Lasagnette
  - Pizza m. skinke, pepperoni og ananas
- Tilbehør som salat og grøntsager købes deroppe.

## Lejlighedskasse/poser

Alle lejligheder får udleveret nedenstående:

Opvaskemiddel

Opvasketabs

Opvaskebørst

Håndsæbe

Viskestykker

Karklude

2 ruller toiletpapir

1 rulle køkkenrulle

10 stk. bagepapir

1 rulle staniol

1 rulle 4 l poser

Nutella

Pålægschokolade

Kaffe

Thebreve

Cacaopulver

1 spand marmelade

1 kg sukker

1 rugbrød

1 pose boller

1 sandwichbrød

1 pakke flute

4 dåser tun

3 dåser makrel

1 \* mayonnaise

2 l saftvand

Salt og peber

1 flaske ketchup (Heinz)

1 flaske flydende olie/margarine

1 pose med 2 løg + hvidløg + broccoli

2 poser fuldkorns pastapenne

2 \* pizzasovs

1 dåse ananas

2 \* lille dåse tomatkoncentrat

Peanuts

Chicken Curry

Tacosovs

Glas med guacamole

Krydderi blanding til kyllingstrimler

Pakker tortilla wraps

Mørbradgryde kryddermix

Kartoffelmos

Lasagnette

Suppe

Mikropopcorn

### KØLVARER:

2 pakker Kærgården

2 pakker skiveost

2 l mælk

1 l yoghurt

1 bakke leverpostej

5 \* pålæg i skiver

½ l piskefløde

5 poser revet ost (2 til wraps og 3 til pizza)

2 pakker cocktailpølser

Ruller pizzadej

3 pakker skinkestrimler

1 pakke pepperoni

### FROST:

2 \* kyllingestrimler

Svinemørbrad

2 \* hakket oksekø

## Aftensmad mandag den 30. januar

### **Chichen Curry m. ris, peanuts og broccoli**

- Tilberedes efter anvisning på pakken
- Broccoli skylles og koger få minutter i vand med salt
- Peanuts drysses på den færdige ret.

Tilbehør: \_\_\_\_\_

## Aftensmad tirsdag den 31. januar

### **Hannibals kødsovs med pasta**

Flydende olie/margarine

1200 g hakket oksekød

2 store løg

4 fed hvidløg

2 små dåser koncentreret pure

Heinz ketchup efter smag

Salt til den er fylding i smagen

½ l piskefløde

½ l mælk

- ❖ Varm fedtstof i en gryde
- ❖ Brun løg til de er blanke
- ❖ Tilsæt fars og brun til det er gyldent
- ❖ Tilsæt fløde og mælk
- ❖ Smag til med pure, hvidløg, Heinz og salt
  
- ❖ Pasta kommes i kogende vand med 2 tsk. salt.
- ❖ Koges i den tid, der står på posen

HUSK at købe mælk hvis I har brugt op.

Tilbehør: \_\_\_\_\_

## Aftensmad onsdag den 1. februar

### **Tortilliawrap med kylling, salat, guacamole og ost**

- Kylling tilberedes efter anvisning på krydderipakken
- Snit salat og andet tilbehør
- Tortillias pakkes i stanniol og varmes i ovnen (mærk, når de er varme) – man skal først varme dem, når man er klar ved bordet

HUSK at købe salat, tomat, agurk m.m.

## Aftensmad torsdag den 2. februar

### **Mørbradgryde med kartoffelmos**

Mørbradgryde → tilberedes efter anvisning på krydderiposen – til slut tilsættes cocktailpølser.

*Husk at fjerne fedt og sener fra mørbraden.*

I opskriften står der at der skal tilsættes champignon – dette skal man huske at købe. Der kan også tilsættes andet grønt – fx peberfrugt.

Kartoffelmos → tilberedes efter anvisning på pakken

Tilbehør: \_\_\_\_\_

## Aftensmad fredag den 3. februar

### **Lasagnette → tilberedes efter anvisning på pakken**

Tilbehør: \_\_\_\_\_

## Aftensmad lørdag den 4. februar

### Pizza m. skinke, peperoni og ananas

- Pizzadejen rulles ud på pladen (husk ekstra bagepapir under)
- Pizzasovs smøres ud på dejen
- Osten drysses på
- Herefter skinke, peperoni og ananas
- Kommes i forvarmet ovn ved 200° (ca. 20 minutter)

Tilbehør: \_\_\_\_\_

### Opskrift på boller:

7 dl vand

10 gram gær

800 gram hvedemel (her kan halvdelen evt. være rugmel, fuldkornsmel e.lign.)

100 gram kerner

1 tsk. salt

- Gæren opløses i det kolde vand
- Alt røres i (det er en ret lind dej)
- Står tildækket i køleskab natten over
- Sættes med 2 skeer på bageplade
- Pensles med vand eller mælk - kan drysses med birkes e.lign.
- Bages ved 225° i ca. 18 minutter

## Arbejdsfordeling i hytten

Udfyldes sammen med hyttelærer

Dag	Morgenmad	Frokost	Aftensmad	Opvask	Ren- gøring	Handle	Andre aftaler
Man dag							
Tirs dag							
Ons dag							
Tors dag							
Fre dag							
Lør dag							

Nøgleansvarlig 1: \_\_\_\_\_

Nøgleansvarlig 2: \_\_\_\_\_

<b>Hygge aftaler i hytten mm.:</b>	Ansvarlig:
------------------------------------	------------

