

# Brøderup skitur

Navn:



# Turen

## Afrejse med bus fra Brøderup:

Lørdag den 2 februar kl. 18.30 og ankomst på Hemsedal søndag ca. kl. 08.30.

## Hjemkomst til Brøderup:

Afrejse fra Hemsedal torsdag den 7 februar kl. 18.30 med ankomst på Brøderup fredag den 8. feb. ca. kl. 7.00, Ved hjemkomst vil der være et program for dagen og afsluttende med Plenar, hvorefter vi går på vinterferie til normal fredags tid.

## Hemsedal

Vi skal til Hemsedal skicenter, der ligger i byen af samme navn ca. 900 km fra Brøderup. Vi skal bo i 6-9 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 ankommer og spiser morgen mad der oppe, for så at få udleveret ski, og går direkte til undervisning derefter.

De 5 hele dage på ski, veksles der mellem obligatorisk undervisning på hold inddelt efter elevernes erfarings- og færdighedsniveau, tilbud om ekstra undervisning og selvtræning i mindre grupper. Lejlighederne ligger i bunden af skiområdet og hedder Staven appartements. I bunden af skiområdet er der også skiudlejning, cafe'er og øvrige faciliteter. Der er også en velassorteret ICA-købmand i bunden af skiområdet.

[www.skistar.com/da/Hemsedal](http://www.skistar.com/da/Hemsedal). Her kan man se meget mere om vores destination.

## Forsikring

Skolen har tegnet ekstra rejse- og ulykkesforsikring for eleverne, denne forsikring er omfattet af det forældretilsagn, der blev givet, da eleven blev optaget på skolen.

## Lommepenge

Skolen står for al forplejning på turen og der er også et beløb, som eleverne skal råde over i lejlighederne. Vi anbefaler dog, at alle har lommepenge med.

**HEMSEDAL** 



## **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 har undervisning på forskelligt niveau, afhængig af hvad man kan på forhånd

Der er begynderundervisning og for dem, der stadig har meget svært ved det.

Let øvet, kan lidt mere. Her løber man dog stadig mest på de grønne og blå pister.

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

Prof 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 i 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!

## **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.



# HEMSEDAL

## 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.

## Skader 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 snowboardere

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

### Sundhedskort

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

### 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      Nattevagt: +45 23 20 11 33

Hvis man efter tjek hos skipatroljen har behov for lægebesøg, er der mulighed for dette i byen.

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

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

**HEMSEDAL** 

## Personalets opgaver ved skade.

Målet er, at ingen tilskadekomne elev kommer til læge eller sygehus uden hjælp en fra personalet er med.

Første personale ved en skadet elev følger eleven, indtil opgaven er givet videre til vagten eller en anden fra personalet. Har man ansvar for andre elever, skal der samtidigt tages vare på dem, under hensyn til graden af gruppens egen færdigheder.

Alle tilskadekomne elever skal registreres i vagtbogen, og der noteres løbende om hændelsesforløb, diagnose, behandling, tilsyn, aftaler, hvornår hjemmet er orienteret mm.

Det er vagtpersonalet, der som udgangspunkt følges med eleverne til lægehus og sygehus. Ring altid og koordiner med vagtlæreren.

Vagttelefon: +45 40 30 24 83      Nattevagt: +45 23 20 11 33

## Det gule sundhedskort - særregler i de nordiske lande

Rejsesygesikringen (dit gule sundhedskort) dækker for elever, lærerbørn og for de voksne, der ikke er ansat eller i praktik på skolen.

Dækningen gælder refusion af udgifter, gem derfor alle bilag, for:

Lægehjælp, medicin, transport til behandlingssted, lægeordineret hjemtransport, ledsagers ekstraudgifter osv.

Kontakt evt. SOS på telefon +45 70 10 75 10, hvis du kommer i tvivl i Norge

KL / vagten har norske kr. til taxi o.l., men hav om muligt altid et kreditkort på dig, så du selv kan lægge ud!



# Praktiske oplysninger

## Lejlighederne

Vi skal bo i Staven appartements store og indbydende lejligheder tæt ved hinanden. Der er to typer lejligheder med plads til 6 eller 9, alle har et fuldt udstyret køkken, en stue med sofahjørne og spisebord. Der er også en plads til ski opbevaring ved hver hytte.

Lejlighederne ligger i bunden af området, og man kan tage lift P for at komme tættere på og så gå det sidste stykke.

Til hver hytte er der tilknyttet 1-2 hyttelærere, der spiser med de fleste aftener.

## Elembank - kontoret

I kan sætte norsk valuta ind i banken hjemmefra. Husk I selv skal veksle. I Norge åbnes elembanken hver aften til aftensang i Skistua.

## Hyttelærere

Hver dag mødes vi 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.

## Regler i Norge

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

Man er i egen hytte kl. 22.15, hvor vagtlærere starter sin godnatrunde.

22.45 er lyset slukket.

Godmorgenrunde kl. 8.00.

Eleverne er selv ansvarlige for at komme op i god tid om morgenen, inden undervisningen starter. vagtlærerne kommer dog rundt i alle hytterne fra kl. 8.00.

Sygemelding:

Altid til vagtlærere. 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. Om eftermiddagen mødes vi kl. 13.00, hvis ikke andet meddeles.

Mødested: Forenden af transportliften "P", altså ved siden af begynderområdet.



## Vagtlæreropgaver

Morgenvækning: 8.00-8.30 — Form. vagt: 8.30-12.30 — Efterm. vagt: 12.30-16.00  
 Aftenvagt: 16.00-23.00

Husk at aftale overdragelse af telefonen ved vagtskifte.

I dagtimerne er der formiddags- og eftermiddagsvagter, som skal have telefon og vagtbog

Husk at registrere al sygdom, lægebesøg, forældrekontakt mm. i vagtbogen. Vagttelefonen skal være tændt under hele vagten.

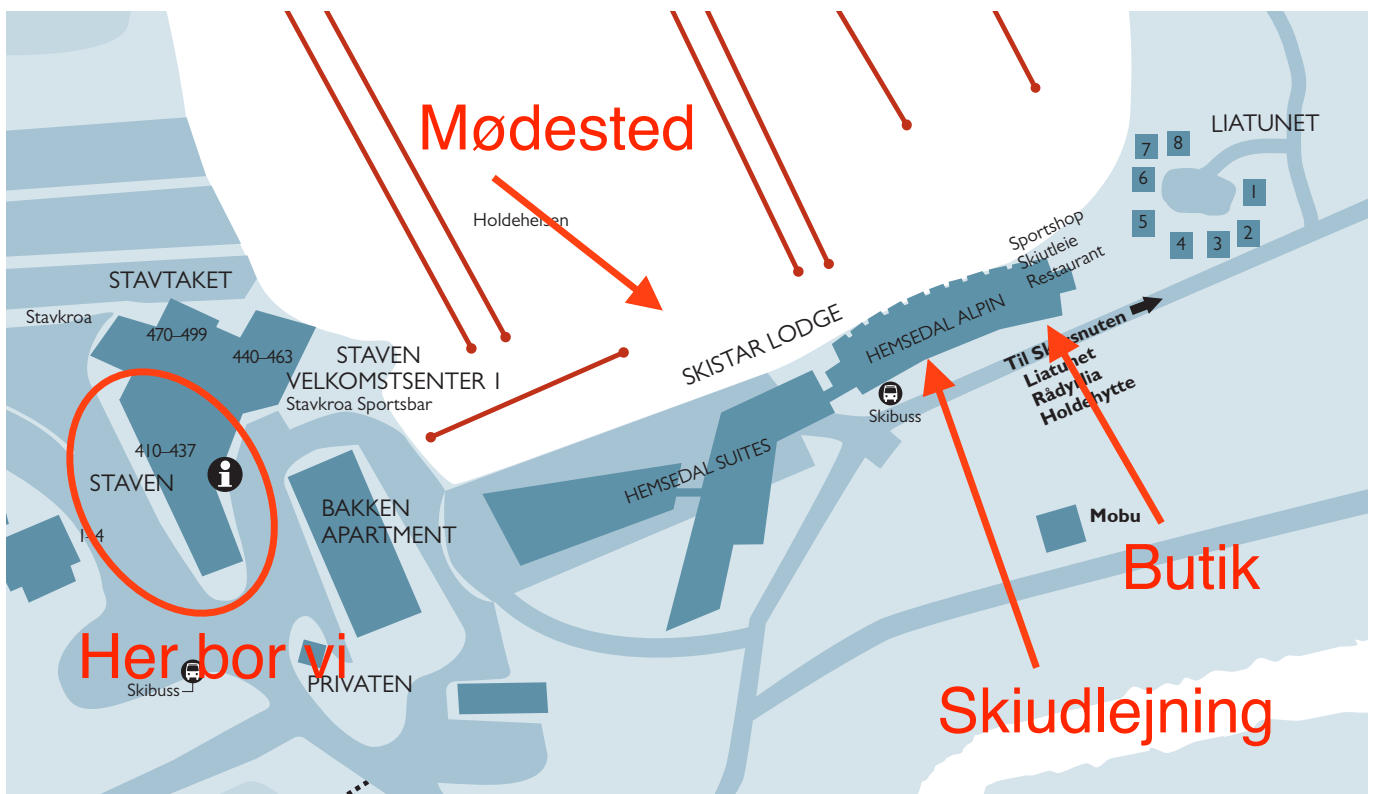
### Godnatrunde startes kl. 22.15.

Det er meget vigtigt, at alle elever registreres, da dette tidspunkt er det eneste, hvor vi kan sikre os, at alle har det godt.

### Godmorgenrunde til alle elevhytter starter kl. 8.00.

Tilse de syge efter behov (mindst én gang - dagvagt.)

Tag med tilskadekomne elever til læge, lægehus og sygehus. I løbet af dagen er det vagten, der tager med skadede til lægen.



# Lejlighederne

## Hytte typer

### Staven apartments 9 personers hytter

#### Værelser

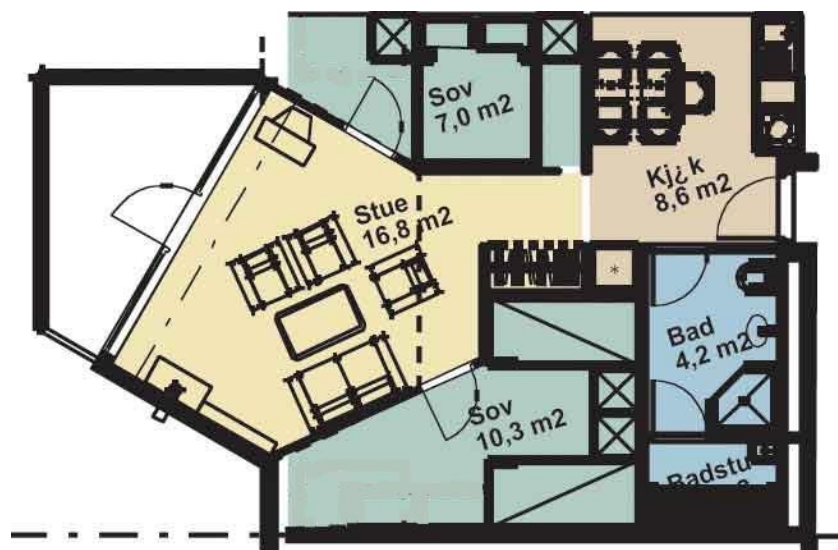
- 1: Dobbeltseng 2 personer
- 2: 2\*køjeseng 4 personer
- 3: Familiekøjeseng 3 personer



### Staven apartments 6 personers hytter

#### Værelser

- 1: Dobbeltseng 2 personer
- 2: 2\*køjeseng 4 personer



**Personale hytter.**

<b>Hytte B 410 9 personer</b>	
KL	RM+JS
JHS	
<b>Hytte B 411 6 personer</b>	
CB+AB	Alfred+Bertram
<b>Hytte B 412 9 personer</b>	
TMR	GK
TM	
<b>Hytte B 413 6 personer</b>	
MR+Mads	LR+Magnus+Mathilde
<b>Hytte B 415 6 personer</b>	
LU+Mikkel	KB+Sille
<b>Hytte B 416 9 personer</b>	
DR	BH
KT	
<b>Hytte B 417 6 personer</b>	
CJN+Benjamin	CD
AS	

# Elevhytter

<b>423, 6p</b>	Harald	Olesen			<b>421, 6p</b>	Lærke	Halling
CD+AS	Luka	Nugteren			LU+TM	Emma	Hansen
	Elias	Pedersen				Laura	Dyregaard
	Asbjørn	Lillelund				Celia	Larsen
	Bastian	Corfitz Petersen				Ida	Skøt
	Jonas	Christensen				Mathilde	Heinze
<b>414, 9p</b>	Rasmus	Jakobsen			<b>420, 9p</b>	Karen	Jensen
TMR+KT	Magnus	Ledstrup			TMR+KT	Sofie	Rytter
	Mathis	Villumsen				Dicte	Scheuer
	Oscar	Steinmüller				Alberte	Nielsen
	Mads	Hjorth-Andersen				Andrea	Andersen
	Victor	Tofte Engelbrecht Schou				Karla	Winter
	Albert	Mortensen				Thilde	Andreassen
	Emil	August				Emma	Oualla Jensen
	Emil	Jørgensen				Christine	Jørgensen
<b>431, 6p</b>	Villy	Haase			<b>422, 9p</b>	Julie	Thystrup
GK+MR	Emil	Buch			GK+MR	Malene	Rasmussen
	Magnus	Blichfeldt				Silja	Karstinsdóttir
	Lucas	Hansen Dahl				Thea	Varlen
	Frederik	Correll				Amalie	Hansen
	Anders	Tofte Sørensen				Rikke	Nielsen
						Julie	Mogensen
						Camilla	Kirketerp
						Liv	Nielsen

<b>432, 9p</b>	William	Monrad Garp Larsen			<b>424, 9p</b>	Rebekka	Nordly
CB+JHS	Victor	Føhns			CB+JHS	Johanne	Schøn Krogstrup
	Emil	Lindholm				Isaline	Rosenstand
	Oliver	Deleuran				Isabella	Petersen
	Andreas	Juel				Dilara	Kocak
	Jakob	Strate				Signe	Stenderup
	Dan	Hatungimana				Julie	Fog
	Sikker	Jensen				Maja	Nielsen
	Nicolaj	Pommer					
<b>433, 6p</b>	Benjamin	Degel			<b>425, 6p</b>	Madeleine	Orlamundt
LR+KB	Marcus	Franklev			LR+KB	Mathilde	Normind
	Viggo	Fischer				Julie	Jensen
	Jonas	Larsen				Klara	Kok
	Jonathan	Poulsen				Rosa	Stabell
	Asger	Löfvall				Henriette	Adeltoft
<b>434, 9p</b>	Mads	Johansen			<b>426, 9p</b>	Terese	Hansen
LU+TM	Emil	Bøge			CD+AS	Kathrine	Lindemann
	Mads	Kronvold				Klara	Sloth
	Bertil	Møller Henriques				Katrine	Jensen
	Marcus	Gleerup Lindsten				Kamille	Jeppesen
	Bastian	Lauridsen				Marie	Rasmussen
	Tristan	Mårtensson				Trine	Madsen
	Mikkel	Skogstad				Emma	Rebbe
	Thomas	Brøndsted Hjarup				Josephine	Høybye

<b>427, 6p</b>	Sofie	Bak Rasmussen		<b>430, 9p</b>	Annika	Holm
DR+BH+CJN	Clara Krell	Knudsen		DR+BH+CJN	Laura Lundtorp	Olsen
	Frida Emilie Søgren	Bramming			Celine Bianca Holm	Nielsen
	Isabella	Amsinck			Mia	Falk
	Andrea	Larsen			Kristine Hjelm	Madsen
	Laura Antonia	Larsen			Henriette	Hjerling
					Kathrine	Nielsen
					Mia Thejll	Petersen
					Emma	Licht
<b>435, 6p</b>	Caroline	Kamper				
DR+BH+CJN	Josefine Lilja Haikonen	Nielsen				
	Laura Skytte	Hasgaard				
	Karolina Brix	Dalsgaard				
	Camille Løve	Andersen				
	Alma	Langer				

## Programmet for skitur 2019

### Lørdag d. 2 februar

15.00 - 17.00	Ankomst til Brøderup fra weekend
17.30	Aftensmad for alle elever, info omkring afrejse- sidste informationer
Efter aftensmad.	Mad transporteres fra køkkenet til bussen
18.30	Pakke bus efter chaufførernes anvisninger i denne rækkefølge: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Egen bagage pakkes i bussernes bagagerum.(for at se om det kan være der, overskydende pakkes inderst i trailer)</li> <li>2. Fællesgrej pakkes i trailer, og skiudstyr i skiboks</li> <li>3. Man finder plads i ens bus</li> </ol>
19.00	Afgang Brøderup Pas udleveres i bussen.
	Køkken lukkes + sidste oprydning Skolen lukkes og slukkes

**Søndag d. 3 februar**

Eftermiddagsvagt: JHS

Aftenvagt: TMR + MR

Nattevagt: JS

8.30	Ankomst til Hemsedal - Man tager skitøj på - Håndbaggage pakkes sammen og lægges i bussen. - Frokost kasser bæres ud af Prof holdet. - Vi går i restauranten og spiser morgenmad.
9.45	Der udleveres ski, i lejligheder.
9.45	Sko transporteres til Mountain village receptionen. Frokost kasser køres til Varmestuen
10.45 - 12.45	Holdundervisning starter Begynder (5 Hold)  Let øvet (2 Hold) Øvet (3 Hold) Pro (1 Hold)
12.45-13.15	Frokost i varmostuen ved skistua. -Mad pakke til udlevering. (man kan tage skibussen ned igen)
14.15 - 15.45	Eftermiddagsundervisning for begynderhold. Obligatorisk for begynder(samme hold) Skiløb i grupper for resten.
15.45	Arrangere madkasser.
15.45-17.00	Trætte elever kan opholde sig i varmostuen ved skistua, Skibussen køre ned til alpinelodge.
17.00	Elever kan hente nøgler i receptionen.
aftales med chauffør.	Elever kan hente madkasser og bagage på busparkeringspladsen. og
17.30	Personale møde (kort)
18.15 - 18.45	Aftensmad i lejligheder
19.00 - 19.45	Aftensang i Skistua
22.15	Godnatrunde i lejligheder



**Mandag d. 4 februar**

Morgenvækning: DR+BH

Formiddagsvagt: DR+BH

Eftermiddagsvagt: JHS

Aftenvagt: LU+KB

Nattevagt: RM

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder
09.30 - 11.30	Holdundervisning starter Begynder (5 Hold)  Let øvet (2 Hold) Øvet (3 Hold) Pro (1 Hold)
12.00	Middagspause i lejligheder
13.00 - 14.30	Eftermiddag valghold: Begynder- tema Let øvet/Øvet – tema Park tema  Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper
17.30	Personale møde
18.00	Aftensmad i lejligheder
19.00 - 19.45	Aftensang i Skistua
20.00 - 21.00/21.30	Aftenaktivitet.
22.15	Godnatrunde i lejligheder

**Tirsdag d. 5 februar**

Morgenvækning: DR+BH

Formiddagsvagt: DR+BH

Eftermiddagsvagt: DR+BH

Aftenvagt: TM+AS

Nattevagt: KL

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder
09.30 - 11.30	Nye hold 1 opsamling 4 let øvede 2 øvede 2 semi pro 1 Pro 1 Valgfagshold
12.00	Middagspause
13.00 - 14.30	Eftermiddag valghold: Begynder – tema Let øvet – tema Øvet/Prof – tema  Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper
18.30	Aftensmad i Lejligheder
19.30 - 20.15	Aftensang i Skistua
20.30	Personale møde
22.15	Godnatrunde i lejligheder

**Onsdag d. 6 februar**

Morgenvækning: DR+BH

Formiddagsvagt: DR+BH

Eftermiddagsvagt: JHS

Aftenvagt: GK+CB

Nattevagt: JS

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder
09.30 - 11.30	1 opsamling 4 let øvede 2 øvede 2 semi pro 1 Pro 1 Valgfagshold
12.00	Middagspause
13.30 - 15.00	Hyttelærertur
Fra 14.30	Forfriskning i Valleland
18.30	Aftensmad i hytter
19.30 - 20.15	Aftensang i Skistua
20.30	Personale møde
22.15	Godnatrunde i lejligheder Elever pakker alt ned, på nær en skitøj.

**Torsdag d. 7 februar**

Morgenvækning: DR+BH

Formiddagsvagt: DR+BH

Eftermiddagsvagt: JHS

Afgangsvagt: JS + RM + KL

07.00	Godmorgenrunde i lejligheder
08.00 8.30-9.00 10.00	Rengøring og Udtjek Bus pakkes. Bus tøj pakkes i bussen. Smør madpakke. Sko afleveres i receptionen.
10.00 - 12.00	1 opsamling 4 let øvede 2 øvede 2 semi pro 1 Pro 1 Valgfagshold
12.00	Madpakke Kan spises i varmetuerne.
13.00 - 14.30	Eftermiddag valghold: Begynder – tema Let øvet – tema Øvet/Prof – tema  Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper
16.15	Sko køres over til Lodgen
16.30 - 17.30	Ski afleveres
17.30	Aftensmad i bunden Lodgen spiseri
18.30	Hjemrejse afgang fra Bus P-plads
	Bus ansvarlige Bus 1 Bus ansvarlige Bus 2

**Fredag d. 9. februar**

7.30	Ankomst Brøderup Tømme busser og dække bord
Så snart vi er klar (lyt efter klokken)	Morgenmad Opvask fredagselever
Formiddag	Oprydning/Udpakning Hvile
	Hesteopgaver
12.25	Frokost
13.00 - 14.30	Eftermiddagsaktivitet med mini -plenar Herefter hjemrejse

# Maden



Uden mad og drikke duer helten ikke 😊

## Forklaring vedr. mad i Hemsedal

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

Hertil kommer 75 Norske kr. pr person i lejligheden til indkøb i ICA, der ligger nede i bunden af skiområdet. eller i butikkerne i hemsedal by, der går skibus hver 20 min. fra Velkomstcenter 2/Alpinelodge. De udleverede penge er man ansvarlig for sammen med den lærer, der er tilknyttet jeres hytte. Ved indkøb gemmes alle boner.

- o Næsten alt grønt købes deroppe.
- o Brød er med til første dag, resten købes deroppe.
- o Morgenmads-produkter købes deroppe.
- o Hvis der er andet, man mangler, købes dette også.
- o Frostvarer udleveres, når der er tjekket ind i lejlighederne.

Hvis i mangler noget eller ikke har nok mad så snak med jeres hyttelærer om det. vi har noget ekstra med der op til omdeling.

## Menuplan:

Morgenmad → Boller m. pålæg og havergryn. 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.

## 4 \* aftensmad:

- Tortillawarp med kylling, salat, guacamole og ost.
  - Frikadeller med flødekartofler og kogt broccoli.
  - Kødsovs med pasta
  - Kyllingebryst med bretagnesovs og ris
- 
- Tilbehør som salat og grøntsager købes deroppe.

## Lejlighedskasse/poser

Alle lejligheder får udleveret nedenstående:

	<b>TØRVARER</b>		<b>KØLEVARER</b>
	1 Nutella		2 Smør
	1 Pålægschokolade		2 Skiveost
10 stk.	Kaffefilter		2 Mælk
	1 Kaffe		1 Yoghurt
	2 Thebreve		1 Leverpostej
	1 Kakaopulver		3 Hamburgerryg
	1 Marmelade		2 Spegepølse
	1 Sukker		1 Kalkun
	1 Havregryn		1 Rullepølse
	2 Rugbrød		1 ½ L Piskefløde
	2 Sandwichbrød		2 Revet ost
	4 Tun		1 Iceberg
	4 Makrel		6 Tomater
	1 Mayonaise		2 Agurker
	2 Saftevand		2 Rød peber
	1 Salt og peber		1 Guacamole
	1 Ketchup		
	1 Oliemargarine		
	2 Løg		<b>RENGØRING + PRAKTISK</b>
	3 Hvidløg		1 Opvaskemiddel
	2 Hakket tomater	15 stk.	Opvasketaps
	3 Pasta		1 Opvaskebørste
	1 Pose paprika		2 Håndsæber
	1 Knorr bretagnesovs		8 Viskestykker
	1 Ris		8 Karklude
	3 Tacosovs		8 Toilettepapir
	4 Krydderiblanding til kylling		1 Køkkenrulle
2p / 3d	Tortilla wraps	10 stk.	Bagepapir
	1 Tomatsuppe		1 Stanniol
	1 Popcorn		1 Frysepose
			1 Affaldsposer
	<b>FROST</b>		
	1 Kyllingestrimler til tortilla		
	1 Hakket oksekød		
	1 Frikadeller 3 stk. pr. pers.		
	1 Kyllingebryst 1½ stk. pr.pers.		



## **Aftensmad søndag**

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

- Kylling tilberedes efter anvisning på krydderiposen
- Snit salat og andet tilbehør
- Tortillas pakkes i stanniol og varmes i ovnen ved 150\* i ca. 15 min. Mærk om de er varme.

## **Aftensmad mandag**

### **Frikadeller med flødekartofler og kogt broccoli**

- Frikadeller varmes i ca. 25 min ved 170\*
- Flødekartofler hældes ud af posen og varmes i 30-40 min ved 170\* (tjek på posen)
- Broccoli tilsættes i kogende vand med salt, og skal koge i ca. 1-2 min.

## Aftensmad tirsdag

### Kødsovs med pasta

Flydende margarine

Hakket oksekød

2 stk. løg

4 fed hvidløg

2 dåser hakket tomat m. krydderi

½ L piskefløde

½ L mælk

Salat, peber, paprika og ketchup efter smag.

- Varm fedtstof i en gryde
- Brun løg og hvidløg til de er blanke
- Tilsæt fars og brun det til det har skiftet farve
- Tilsæt hakket tomat, fløde og mælk
- Smag til med salt, peber, paprika og ketchup
- Hvis sovsen er for ”tør” kan der tilsættes lidt vand
- Hvis sovsen er for ”tynd” kan den jævnes med lidt havregryn
- Pasta kommes i kogende vand med 2 spsk. salt og koges efter anvisning på pakken ca. 9-12 min

**HUSK at købe mælk, hvis I har brugt op**

Tilbehør: (evt. salat)

---

## Aftensmad onsdag

### Kyllingebryst med bretagnesovs og ris

- Kyllingebryster varmes i ovnen ved 160\* i ca. 20-25 min
- Ris hældes i kogende vand, og koger med låg på gryden, ved svag varme i 12 min. Tages af varmes og skal trække under låg i 12 min
- 1½ dl. vand og 1 dl. ris pr. person
- Bretagnesovsen laves efter anvisning på pakken. Hele pakken skal laves.

Tilbehør: (evt. gulerodsråkost)

---

## Madpakke torsdag

I skal smøre en god stor madpakke efter morgenmaden, som i skal spise til frokost.

## Opskrift på boller / flütes

7 dl vand

10 g gær

800 g hvedemel (her kan halvdelen evt. være rugmel, fuldkornsmel eller andet)

100 g kerner

1 tsk. salt

- Gæren opløses i kold vand
- Alt røres sammen til en lind dej
- Skal stå tildækket i køleskab natten over
- Sættes på bageplader med to skeer
- Pensles med vand eller mælk – kan drysses med birkes eller andet
- Bages ved 225\* i ca. 18-20 min

**Aftale ark**

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Morgen Mad					
Frokost					
Indkøb					
Aftensmad					
Opvask					
Oprydning					
Rengøring					
Andre aftaler:					

# Snemanden Valle siger velkommen til Hemsedal

