



### **Handleliste stevner (beregnet til 10 personer)**

Mat handles inn av reiseleder på Rema Nord – egen konto der for SSLK

Merkes med stevnenavn og hvem som handler inn, kvittering legges ved reiseoppgjør

Må der kompletteres underveis, ta vare på kvitteringer

3x skinke(økonomipakke)

1 x salami

1 x hvitost(stor deles i 2)

1 x majones

2x leverpostei

1 syltetøy

1 x smør vita. eller lignende

1 x agurk

6 brød mellomgrov ikke for grov.(oppskjærsmaskin på butikken)

(Har dere anledning å lage hjemmelagde brød/rundstykker kan mel, gjær etc handles inn på konto SSLK på Rema)

3 kg epler

2 kg appelsin/mandarin

1 kg banan

Evt gulrot

3 -4 poser med ass nøtter, evt nøttemix

3 x eplejuice (ikke fra konsentrat)

3 x appelsinjuice eller frokostjuice (ikke fra konsentrat)

2 pk lettmelk

1 fl husholdningssaft og 1 pose kaffe (evt pulverkaffe)

Er beregnet til frokost og lunsj. Det ordnes felles mat i pausen hvor hver enkelt smører det de ønsker, foretrekkes framfor matpakker, da svømmerne spiser mer når de får fersk mat og når de møtes til felles måltid. Blir det langt mellom måltidene, må der legges inn ekstra måltid.

Kvelds på ankomstdag – egen matpakke

#### **Husk:**

Kjølebag, vannkoker evt presskanne

Fjølør og kniver

Bestikk (kniver/skje), papptallerken og plastglass

Ostehøvel

