



Senior Camp 12. 13. og 14. marts 2010 Helsingør Ungdomsskole

Knights afholder seniorcamp i fællesskab med Slagelse Wolfpack og vi har brug for frivillige til at hjælpe med afviklingen af Campen.

Der er inviteret ca. 100 spillere, som skal have forplejning, og det er her vi skal bruge dig!

Der skal købes ind og laves mad og da vi skal lave mad til så mange, deler vi det op i portioner, så der er flere der laver det samme.

Alle retter udføres fra DAFF's kokebog, og der vil blive udleveret opskrifter.

Morgenmad: Sæt x - v/ Boller (Der skal bages 300 boller, resten er rene indkøb)

Frokost: Sæt x - v/ Pitabrød, pastasalat m/tun, m/kylling eller Råkostsalat

Aftensmad: Sæt x - v/ Indianergyde, Lasagne eller Råkostsalat

Mellemmåltid: Sæt x - v/ 300 Muffins eller 300 Aftenbrød



Der skal bruges hjælp til følgende:

Morgenmad (lørsøn 100)	Sæt x	Frokost (fre 50 - lørsøn 100)	Sæt x	Aftensmad (fre 50 - lør 100)	Sæt x	Mellemmåltid 1 x (fre, 2 x lør, 2 x søn)	Sæt x
300 Morgenboller		Pitabrød m/æggesalat		Fredag (50) Indianergyde		Muffins æble/banan	
		Pastasalat m/Tun		Lørdag (100) Lasagne		Frugt	
		Pastasalat m/Kylling		Råkostsalat		Aftenbrød m/pålæg	
		Råkostsalat					

Jeg vil gerne hjælpe med at købe ind

Forældre Hold: Senior U19 U16 U13

Navn:



Aflever denne slip senest tirsdag 2. marts 2010 til træning.

Er der spørgsmål til ovenstående, kontakt Anne Marie Wohlgemuth 22 77 08 81