

# Frysemad i Trekanten



Her er lidt praktiske oplysninger til dig der ønsker at lave mad til fægteklubben om, hvordan frysemadordningen fungerer.

## Inden du begynder at lave frysemad:

- Når du laver mad til trekantens fryseordning, skal du være opmærksom på følgende: Salgsprisen for en portion frysemad i klubben er 15 kr. og du må maksimalt spendere **10 kr.** pr. portion alt inklusiv.
- En portion frysemad skal være på **200-300 gram** og du skal lave ca. **15-20** portioner.
- Der er mange fægtere, som spiser frysemad mellem træningspassene, hvorfor det er vigtigt, at portionen indeholder hurtige kulhydrater (ris, pasta eller kartofler).
- Portionen bliver opvarmet i klubbens mikrobølgeovn. Derfor er det vigtigt, at plastikposen, som maden pakkes i, også kan gå i mikrobølgeovnen.
- Husk at skriv hvad der er i posen og frys poserne så flade som muligt. Så tør maden hurtigere op og posen fylder ikke så meget i klubbens fryser.

På klubbens fryser er der en "Frysemadskalender", hvor du kan skrive dig på i den uge, du har lyst til at lave mad. Du kan også sende en e-mail til Jasper Münster på [orajmu@hotmail.com](mailto:orajmu@hotmail.com), med overskriften: Frysemad. Husk at skrive navn, uge, ret, e-mail og telefonnummer, så vi kan få fat på dig, hvis der sker ændringer i kalenderen.

Herefter vil du senest i løbet af ugen, inden den uge du skal lave mad, blive mindet om dette via en e-mail. Hvis du er ligeglad med hvilken uge du skal lave frysemad til, skal du blot skrive et ?-tegn i 'Uge'-feltet, herefter vil du blive tildelt en uge af os. Du får naturligvis besked af os med det samme, når vi ved hvilken uge det bliver. På klubbens fryser, er der en kalender, som løbende bliver holdt ajour, her kan du ligeledes se, hvilken uge du skal lave mad til. Hvis der er meget uspist mad, der har hobet sig op i klubbens fryser, bliver du kontaktet af os, og du bliver måske sprunget over eller evt. rykket til en senere uge, hvis du er interesseret i det.

## Efter du har lavet frysemad:

De penge du spenderer på at lave mad får du refunderet af Trekantens Venner. Du skal blot skrive en mail til Jasper Münster på [orajmu@hotmail.com](mailto:orajmu@hotmail.com), med overskriften: Frysemad. Mailen skal indeholde følgende informationer: navn, uge, tilgodehavende samt registrings- og bankkontonummer. Dit tilgodehavende vil herefter blive overført til din konto, så hurtigt som muligt.

Har du nogle spørgsmål så send en mail til Jasper Münster på [orajmu@hotmail.com](mailto:orajmu@hotmail.com)

Venlig hilsen

Trekantens Venner

*Organisering af frysemad varetages af Trekantens Venner. Trekantens venner er en forening af personer, der ønsker at hjælpe Fægteklubben Trekanten på forskellig vis. Foreningen spænder vidt og står for salg af Trekantens træningstøj, afholdelse af grillaftener, julebod m.m.*