**Sund kost til stærke spillere.**

En hel uges fodboldkampe kræver masser af energi, og den får du fra maden.

Hos Dana Cup sammensætter vi måltiderne, så de passer specielt til sportsfolk der skal yde en høj præstere. Det betyder bl.a. at kosten har et særligt højt indhold af proteiner. Samtidig skal maden være så spændende og velsmagende som muligt. Derfor får vi leveret friske råvarer flere gange om dagen.

Vi har udviklet Dana Cup-ugens menuplan i samarbejde med diætister fra Hjørring Sygehuse.

**Dana Cup menu 2015**

**Helpension (3 måltider pr. dag) fra mandag (aftensmad) til lørdag (lunch) = A-bånd.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Frokost kl. 11.00 - 14.30** |  **Aftensmad kl. 16.30 - 19.30  (Mandag kl. 15.30 - 20.00)** |
| Mandag |  - |  Kalkun i sur-sød-sauce med ris og salat |
| Tirsdag |  Frikadeller, kartoffelsalat og brød |  Pasta, kødsauce og salat |
| Onsdag |  Oksekødsboller, rødkålssalat og brød |  Kylling i karry med ris og salat |
| Torsdag |  Kyllingbryst, rissalat og brød |  Skinkegryde, pasta og salat |
| Fredag |  Skinke, pastasalat og brød |  Oksegullasch med kartoffelmos og salat |
| Lørdag |  Pølser og kartoffelmos |  - |

**Spisesteder**

Morgenmad spises på skolen. Frokost og aftensmad spises i FiberHallen i Dana Cup centerområde.

FiberHallen = A-bånd (rødt armbånd).

**Dana Cup spisetider ( spisetiderne skal overholdes!)**

|  |  |
| --- | --- |
| Morgenmad | kl. 06.30 - 09.30 |
| Frokost | kl. 11.00 - 14.30 |
| Aftensmad | kl. 16.30 - 19.30 (Mandag kl. 15.30 - 20.00)  |

**Ekstra bespisning**

Hold der ankommer tidligt eller bliver en dag ekstra og har bestilt ekstra mad, får fortrinsvist maden serveret på den skole som holdet bor på. Ekstra bespisning kan efter tilmelding bestilles via klublogin.

**Spisetider for ekstra bespisning på skole
(før mandag aftensmad og efter lørdag lunch)**

|  |  |
| --- | --- |
| Morgenmad | kl. 08.00 - 09.30 |
| Frokost | kl. 11.30 - 13.00 |
| Aftensmad | kl. 17.30 - 19.00 |