

Til vegetarer på Ruby Rejsers fællesrejser, vinter.

Kære vegetar !

At være vegetar på en af Ruby Rejsers vinterfællesrejser, mener vi er muligt. Også uden at skulle mangle noget.

Der er ikke speciel vegetarmenu; men meget handler om fleksibilitet og kommunikation. Madholdet har normalt ikke tid til at lave speciel mad; men er du selv lidt aktiv ved at se på menuen; evt. kigge i opskrifterne, kan meget klares ved f.eks. at tage lidt fra inden ingredienserne bliver blandet. Evt. kan du her komme til selv lige at give en hånd med.

Der vil som regel yderligere være brune bønner, linser, tørrede svampe og lidt tofu til at supplere med.

Så regn med at du selv har ansvaret; men meget klares ved lige at snakke med madholdet og være lidt aktiv selv.

Du er selvfølgelig altid velkommen til selv at medbringe lidt ingredienser og bringe i spil.

Til orientering finder du nedenfor oversigt over, hvad der er til morgenmad, frokost/madpakkesmøring samt vores menu fra vinteren 2009/2010. Vi ændrer normalt ikke radikalt på menuen, men der kan skrives en ret ud.

Vær opmærksom på at råvareleverancer kan svigte. Men dette er altså udgangspunkt for maden på en vinterfællesrejse.

Morgenmad

Cornflakes	Kaffe	Diverse oste
Havregryn	Te	Nutella
Sukker	Kakao	Honning
Rosiner	Friskbagte boller	Forskellig frugt som:
Yoghurt eller tykmælk	Forskellig slags brød	- æbler
Juice	Smør (Kærgården)	- appelsiner
Mælk	Marmelade	- rå gulerødder

Frokost/madpakker

Til madpakkerne er der lagt madpapir og poser frem - medbring selv lille rygsæk og en termokande med navneseddel. Som regel er der flg. mad:

Brød og smør	Sild	Torskerogn
Leverpostej	Æg	Figenpålæg
Tun	Tomater i skiver/både	Remoulade
Makrel	Agurker	Mayonnaise
Diverse pølser	Peberfrugter	Evt. div. rester

Bliver du af en eller anden grund hjemme fra skitur, kan du selv gå i køkkenet og smøre din frokost fra "tag selv" køleskabet.

Aftensmad

- | | | |
|---------|---|---|
| Lørdag | - | Karrysuppe med hjemmebagte brød/flutes |
| | - | Glaseret skinke med gratinerede urter |
| | - | Jordbægrød |
| Søndag | - | Fransk løgsuppe med croutoner |
| | - | Sigøjnergryde med kartoffelmos/kartofler |
| Mandag | - | Tomatsuppe med hjemmebagt flutes/brød |
| | - | Laksestykker i pikant pastaanretning. |
| | - | Salat: |
| Tirsdag | - | Kartoffel-porre suppe og hjemmebagte flutes/brød |
| | - | Kyllingstykker i ovn med løse ris og karrysauce.
Tilbehør: kokosmel, ananasstykker, agurketern, rosiner, løse majs, oliven, peanuts, bananchips, mangochutney. |
| Onsdag | - | Stegt lammekølle m. råstegte kartofler, rosenkål og champignonsauce
Salat af rødkål, æble- og appelsinstykker |
| | - | Ostebord med kiks/flutes og brownies. |
| Torsdag | - | Aspargessuppe med hjemmebagt brød/flutes |
| | - | Chili Con Carne med løse ris.
Uden kød til vegetarer
Salat af grøn salat, tomater, feta og basilikumpesto |
| Fredag | - | Culottesteg med flødekartofler og rodfrugter |
| | - | Pandekager med is |
| Lørdag | - | Afrejsedag |
| | - | På steder hvor der spises aftensmad før afgang, serveres der Pasta med tomatsovs på afrejsedagen. |

Kortere uger samt jul/nytår har andre menuer.

Vi håber det lykkes og alle får en god tur.

med hilsen

Ruby Rejser