

MATLISTA HÖSTEN 2024

- Maten skall läggas in i frysen på kansliet, märkt med tillagningsdatum. **SENAST ONSDAGEN INNAN TÄVLINGSHELGEN MÅSTE MATEN LÄMNAS IN**
- Bocka av på listan vid frysen då du har lagt in maten. När matlagare tar ut mat, markerar man även detta.
- Lägg portionerna i förpackning om 5 portioner.
- Köttfärs lättbrynt kryddad med salt och peppar.
- Köttbullar hemlagade
- Kycklingfilé stekt och lättkryddad.
- **Se till att maten är mjölkfri, dvs stek i olja**

Köttbullar 1 port = ca 10st

Köttfärs 1 port = ca 200g

Kycklingfilé 1 port = ca 200g

Ansvareg	Mat	Antal Portioner	Inlämnat	Uttaget
Sprint Yards 6-8 september				
Filip Edmundsson	Kyckling	12		
Theo Arvidsson	Kyckling	12		
Selmer Månsson	Kyckling	12		
Ester Jonsson	Köttbullar	12		
Malin Johansson Wild	Köttbullar	12		
Astrid Forsberg	Köttbullar	12		
Amanda Welander	Köttfärs	12		
Ellen Jonsson	Köttfärs	12		
Thea Elfversson	Köttfärs	12		
UGP 12-13 oktober				
Noah Köhler	Kyckling	15		
Hedda Mirus	Kyckling	15		
Almedina Martinovic	Kyckling	15		
Kira Blake	Köttbullar	15		
Alice Kittel	Köttbullar	15		
Alma Hamberg	Köttbullar	15		
Gustav Williamsson	Köttfärs	15		
Alice Andersson	Köttfärs	15		
Arvid Friis	Köttfärs	15		
DM/JDM 19-20 oktober				
Adam Johansson Wild	Kyckling	12		
Rasmus Carlsson	Kyckling	12		
Tiam Blomdahl	Köttbullar	12		
Isabella Dinic	Köttbullar	12		
Elsa Theander	Köttfärs	12		
Klara Marholeva	Köttfärs	12		
SUM-SIM reg. 8-10 november				
Anes Alagic	Kyckling	12		
Love Åberg	Kyckling	12		
Samuel Strålman	Kyckling	12		
Sonia Westerstrand	Köttbullar	12		
Ellen Skarpnord	Köttbullar	12		
Selmer Månsson	Köttbullar	12		
Astrid Forsberg	Köttfärs	12		
Noah Köhler	Köttfärs	12		
Hedda Mirus	Köttfärs	12		

Barracuda 22-24 november				
Amanda Welander	Kyckling	12		
Ellen Jonsson	Kyckling	12		
Almedina Martinovic	Kyckling	12		
Gustav Williamsson	Köttbullar	12		
Thea Elfversson	Köttbullar	12		
Emilia Stensson	Köttbullar	12		
Kira Blake	Köttfärs	12		
Smilla Lundström	Köttfärs	12		
Emmy Argus	Köttfärs	12		
Höstsimiaden 30 nov-1 dec				
Nathea Björkdala	Köttbullar	15		
Neo Carlsson	Köttbullar	15		
Paulin Larsson	Köttbullar	15		
Stina-Mollie Elvö	Köttbullar	15		
Tea Collman	Köttbullar	15		
Tuva Wolfgang	Köttfärs	15		
Viola Shiu	Köttfärs	15		
Malin Johansson Wild	Köttfärs	15		

Till Swim Open, SM/JSM samt Sum-Sim görs egen matlista som tilldelas de simmare som deltar