

MATLISTA VÅREN 2025

- 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 12st (Vill ni hellre göra biffar så är 1 port. ca 200g)

Köttfärs 1 port = ca 200g

Kycklingfilé 1 port = ca 200g

Ansvarig	Mat	Antal Portioner	Inlämnat	Uttaget
ÖGP 25-26 januari				
Ellen Skarpnord	Kyckling	15		
Gustav Williamsson	Kyckling	15		
Theo Arvidsson	Kyckling	15		
Ester Jonsson	Köttbullar	15		
Filip Edmundsson	Köttbullar	15		
Klara Marholeva	Köttbullar	15		
Adam Johansson Wild	Köttfärs	15		
Anes Alagic	Köttfärs	15		
Rasmus Carlsson	Köttfärs	15		
ÖGP 15-16 mars				
Isabella Dinic	Kyckling	15		
Sonia Westerstrand	Kyckling	15		
Elsa Theander	Köttbullar	15		
Samuel Strålman	Köttbullar	15		
Love Åberg	Köttfärs	15		
Noah Köhler	Köttfärs	15		
Glasriket Cup 5-6 april				
Alice Kittel	Kyckling	15		
Alma Hamberg	Kyckling	15		
Hawin Eliassi	Kyckling	15		
Tuva Wolfgang	Köttbullar	15		
Stella Edmundsson	Köttbullar	15		
Emmy Argus	Köttbullar	15		
Alvin Dernegård	Köttbullar	15		
Emma Danielsson	Köttfärs	15		
Neo Carlsson	Köttfärs	15		
Kistian Simov	Köttfärs	15		
Ullbergstrofén 2-4 maj				
Thea Elfversson	Kyckling	15		
Emilia Stensson	Kyckling	15		
Astrid Forsberg	Köttbullar	15		
Hedda Mirus	Köttbullar	15		
Selmer Månsson	Köttfärs	15		
Kai-Hei Ho	Köttfärs	15		

Filbyter Cup 23-25 maj				
Kira Blake	Kyckling	15		
Nathea Björkdala	Kyckling	15		
Stina-Mollie Elvö	Kyckling	15		
Malin Johansson Wild	Köttbullar	15		
Ellen Jonsson	Köttbullar	15		
Arvid Friis	Köttbullar	15		
Paulin Larsson	Köttfärs	15		
Isabella Dinic	Köttfärs	15		
Elsa Theander	Köttfärs	15		
Östsvenska Mästerskapen 7-8 juni				
Theo Arvidsson	Kyckling	15		
Rasmus Carlsson	Kyckling	15		
Love Åberg	Köttbullar	15		
Ellen Skarpnord	Köttbullar	15		
Sonia Westerstrand	Köttfärs	15		
Samuel Strålman	Köttfärs	15		
Bockstensdoppet 27-29 juni				
Malin Johansson Wild	Kyckling	15		
Hedda Mirus	Kyckling	15		
Kira Blake	Köttbullar	15		
Noah Köhler	Köttbullar	15		
Ellen Jonsson	Köttfärs	15		
Astrid Forsberg	Köttfärs	15		

Till Swim Open, SM/U-21 SM samt USM görs egen matlista som tilldelas de simmare som deltar