

## MATLISTA HÖSTEN 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 köttbullarna är mjölkfria och stek dem 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 |
|----------------------------------------------|------------|-----------------|----------|---------|
| <b>ROSENLUNDSBADET SPRINT 5-7 september</b>  |            |                 |          |         |
| Astrid Forsberg                              | Kyckling   | 15              |          |         |
| Ester Jonsson                                | Kyckling   | 15              |          |         |
| Sonia Westerstrand                           | Köttbullar | 15              |          |         |
| Elsa Theander                                | Köttbullar | 15              |          |         |
| Klara Marholeva                              | Köttfärs   | 15              |          |         |
| Ellen Skarpnord                              | Köttfärs   | 15              |          |         |
| <b>ÖSTSVENSKA MÄSTERSKAPEN 25-26 oktober</b> |            |                 |          |         |
| Kristian Simov                               | Kyckling   | 15              |          |         |
| Alvin Dernegård                              | Kyckling   | 15              |          |         |
| Stina-Mollie Elvö                            | Köttbullar | 15              |          |         |
| Nathea Björkdala                             | Köttbullar | 15              |          |         |
| Kira Blake                                   | Köttfärs   | 15              |          |         |
| Stella Edmundsson                            | Köttfärs   | 15              |          |         |
| <b>USM REGIONSFINAL 22-23 november</b>       |            |                 |          |         |
| Noah Köhler                                  | Kyckling   | 15              |          |         |
| Hedda Mirus                                  | Kyckling   | 15              |          |         |
| Malin Johansson Wild                         | Kyckling   | 15              |          |         |
| Thea Elfversson                              | Köttbullar | 15              |          |         |
| Neo Carlsson                                 | Köttbullar | 15              |          |         |
| Arvid Friis                                  | Köttbullar | 15              |          |         |
| Tuva Wolfgang                                | Köttfärs   | 15              |          |         |
| Emilia Stensson                              | Köttfärs   | 15              |          |         |
| Ellen Jonsson                                | Köttfärs   | 15              |          |         |
| <b>BARRACUDA RACE 5-7december</b>            |            |                 |          |         |
| Samuel Strålman                              | Kyckling   | 15              |          |         |
| Filip Edmundsson                             | Kyckling   | 15              |          |         |
| Rasmus Carlsson                              | Köttbullar | 15              |          |         |
| Gustav Williamsson                           | Köttbullar | 15              |          |         |
| Adam Johansson Wild                          | Köttfärs   | 15              |          |         |
| Isabella Dinic                               | Köttfärs   | 15              |          |         |
|                                              |            |                 |          |         |

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