

MATLISTA VÅREN 2026

- 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
ÖGP 1 31 januari - 1 februari				
Elner Larsson	Kyckling	15		
Ellen Brovell	Kyckling	15		
Astrid Frank Jaensson	Kyckling	15		
Alice Kittel	Köttbullar	15		
Elsa Thörnblad	Köttbullar	15		
Majken Olsson	Köttbullar	15		
Alva Ekstrand	Köttfärs	15		
Kristian Simov	Köttfärs	15		
Alvin Dernegård	Köttfärs	15		
GLASRIKET CUP 11-12/4				
Emma Rigbäck	Kyckling	15		
Miranda Mörhammar	Kyckling	15		
Alice Bergzén	Kyckling	15		
Olivia Forsberg	Köttbullar	15		
Ella Kittel	Köttbullar	15		
Märta Lindström	Köttbullar	15		
Ida Höglund	Köttbullar	15		
Felicia Nilsson	Köttfärs	15		
Bella Jonnergård Andersson	Köttfärs	15		
Ivar Friis	Köttfärs	15		
ROSENLUNDSBADET SPRINT 24-26/4				
Stina-Mollie Elvö	Kyckling	15		
Nathea Björkdala	Kyckling	15		
Kira Blake	Köttbullar	15		
Stella Edmundsson	Köttbullar	15		
Neo Carlsson	Köttfärs	15		
Arvid Friis	Köttfärs	15		
FILBYTER CUP 22-24/5				
Emilia Stensson	Kyckling	15		
Ellen Jonsson	Kyckling	15		
Tuva Wolfgang	Kyckling	15		
Hedda Mirus	Köttbullar	15		
Malin Johansson Wild	Köttbullar	15		
Noah Köhler	Köttbullar	15		
Alma Hamberg	Köttfärs	15		

Emmy Argus	Köttfärs	15		
Nick Shreyer	Köttfärs	15		
ÖSTSVENSKA MÄSTERSKAPEN 30-31/5				
Elsa Theander	Kyckling	15		
Rasmus Carlsson	Kyckling	15		
Samuel Strålman	Köttbullar	15		
Milo Liljegen	Köttbullar	15		
Hawin Eliassi	Köttfärs	15		
Sonia Westerstrand	Köttfärs	15		
BOCKSTENS DOPPET 26-28/6 // ÖSTSVENSKA SIM 3-5/7				
Gustav Williamsson	Kyckling	15		
Adam Johansson Wild	Kyckling	15		
Ellen Skarpnord	Köttbullar	15		
Ester Jonsson	Köttbullar	15		
Filip Edmundsson	Köttfärs	18		
Isabella Dinic	Köttfärs	18		
Astrid Forsberg	Köttfärs	18		
Till Swim Open, SM/U-21 SM samt USM görs egen matlista som tilldelas de simmare som deltar				