

MATLISTA HÖSTEN 2023

- 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

Rosenlund Sprint Yards 8-10 september				
Ansvarig	Mat	Antal Portioner	Inlämnat	Uttaget
Szymon Machaj	Kyckling	10		
Adam Johansson-Wild	Kyckling	10		
Tiam Blomdahl	Kyckling	10		
Rasmus Carlsson	Köttfärs	10		
Theo Arvidsson	Köttfärs	10		
Love Åberg	Köttfärs	10		
Astrid Forsberg	Köttbullar	10		
Ellen Jonsson	Köttbullar	10		
Amanda Velandar	Köttbullar	10		
DM/JDM 21-22 oktober				
Isabella Dinic	Kyckling	10		
Sofia Marcusson	Kyckling	10		
Anes Alagic	Köttfärs	10		
Samuel Strålman	Köttfärs	10		
Ester Jonsson	Köttbullar	10		
Klara Marholeva	Köttbullar	10		
Sum-Sim 10-12 november				
Fiip Edmundsson	Kyckling	10		
Elsa Theander	Kyckling	10		
Selmer Månsson	Kyckling	10		
Noah Köhler	Kyckling	10		
Alex Shiu	Köttfärs	10		
Anton Rihm	Köttfärs	10		
Thure Nordborg	Köttfärs	10		
Fidan Tozak	Köttfärs	10		
Thea Elfversson	Köttbullar	10		
Hedda Mirus	Köttbullar	10		
Ellen Skarpnord	Köttbullar	10		
Sonia Westerstrand	Köttbullar	10		
Höstsimiaden 2-3 december				
Tilda Herstad	Köttfärs	10		
Gustav Williamsson	Köttfärs	10		
Arvid Friis	Köttfärs	10		
Stina-Mollie Elvö	Köttfärs	10		
Nathea Björkdala	Köttfärs	10		

Tea Collman	Köttbullar	10		
Kira Blake	Köttbullar	10		
Almedina Martinovic	Köttbullar	10		
Malin Johansson-Wild	Köttbullar	10		
Emilia Stensson	Köttbullar	10		
Emmy Argus	Köttbullar	10		
Smilla Lundström	Köttbullar	10		