

## MATLISTA VÅREN 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

UGP 27-28 januari				
Ansvarig	Mat	Antal Portioner	Inlämnat	Uttaget
Alice Andersson	Kyckling	12		
Viola Shiu	Kyckling	12		
Alma Hamberg	Kyckling	12		
Neo Carlsson	Köttbullar	12		
Tuva Wolfgang	Köttbullar	12		
Paulin Larsson	Köttbullar	12		
Filip Edmundsson	Köttfärs	12		
Samuel Strålman	Köttfärs	12		
Theo Arvidsson	Köttfärs	12		
NUSS 2-4 februari				
Anes Alagic	Kyckling	12		
Rasmus Carlsson	Kyckling	12		
Tiam Blomdahl	Köttbullar	12		
Adam Johansson Wild	Köttbullar	12		
Love Åberg	Köttfärs	12		
Sofia Marcusson	Köttfärs	12		
UGP 9-10 mars				
Ester Jonsson	Kyckling	12		
Elsa Theander	Kyckling	12		
Klara Marholeva	Kyckling	12		
Isabella Dinic	Köttbullar	12		
Alex Shiu	Köttbullar	12		
Gustav Williamsson	Köttbullar	12		
Selmer Månsson	Köttfärs	12		
Noah Köhler	Köttfärs	12		
Kai-Hei Ho	Köttfärs	12		
Ullbergstrofén 26-28/4				
Liv Möller	Kyckling	12		
Amanda Welander	Kyckling	12		
Ellen Jonsson	Kyckling	12		
Sonia Westerstrand	Köttbullar	12		
Ellen Skarpnord	Köttbullar	12		
Thea Elfversson	Köttbullar	12		
Hedda Mirus	Köttfärs	12		
Astrid Forsberg	Köttfärs	12		

<b>Glasriket Cup 27-28/4</b>			
Almedina Martinovic	Kyckling	12	
Emilia Stensson	Kyckling	12	
Emmy Argus	Köttbullar	12	
Smilla Lundström	Köttbullar	12	
Malin Johansson Wild	Köttfärs	12	
Kira Blake	Köttfärs	12	
<b>Filbyter Cup 24-26/5</b>			
Arvid Friis	Kyckling	12	
Tea Collman	Kyckling	12	
Nathea Björkdala	Kyckling	12	
Stina-Mollie Elvö	Kyckling	12	
Alice Andersson	Köttbullar	12	
Viola Shiu	Köttbullar	12	
Alma Hamberg	Köttbullar	12	
Paulin Larsson	Köttbullar	12	
Tuva Wolfgang	Köttfärs	12	
Neo Carlsson	Köttfärs	12	
Anes Alagic	Köttfärs	15	
Rasmus Carlsson	Köttfärs	15	
<b>DM/JDM/UDM 8-9/6</b>			
Filip Edmundsson	Kyckling	15	
Samuel Strålmán	Kyckling	15	
Theo Arvidsson	Kyckling	15	
Love Åberg	Köttbullar	15	
Sofia Marcusson	Köttbullar	15	
Elsa Theander	Köttbullar	15	
Isabella Dinic	Köttfärs	15	
Tiam Blomdahl	Köttfärs	15	
Adam Johansson Wild	Köttfärs	15	
<b>Bockstensdoppet 28-30/6</b>			
Gustav Williamsson	Kyckling	15	
Selmer Månsson	Kyckling	15	
Ellen Skarpnord	Kyckling	15	
Noah Köhler	Köttbullar	15	
Hedda Mirus	Köttbullar	15	
Ester Jonsson	Köttbullar	15	
Klara Marholeva	Köttfärs	15	
Sonia Westerstrand	Köttfärs	15	
Thea Elfversson	Köttfärs	15	

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