

- Maten skall läggas in i frysen på kansliet, märkt med tillagningsdatum.
- 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 5+5.
- Köttfärs lättbrynt kryddad med salt och peppar.
- Köttbullar eller biffar 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
 Biffar 1 port = 3-4st

Ullbergstrofén 29 april - 1 maj						
Ansvarig	Mat	Antal Portioner		Inlämnat	Uttaget	
Adam Johansson Wild	Köttfärs	10				
Rasmus Carlsson	Köttfärs	10				
Tiam Blomdahl	Köttfärs	10				
Nina Krim	Kyckling	10				
Samuel Strålmán	Kyckling	10				
Stella Caneus	Kyckling	10				
Liam Andersson Jansén	Köttbullar	10				
Klara Marholeva	Köttbullar	10				
Theo Arvidsson	Köttbullar	10				
Filbyter Cup 20-22 maj						
Ansvarig	Mat	Antal Portioner		Inlämnat	Uttaget	
Sonia Westerstrand	Köttfärs	10				
Ida Machaj	Köttfärs	10				
Selmer Månsson	Köttfärs	10				
Amanda Welander	Köttfärs	10				
Hedda Mirus	Köttfärs	10				
Ellen Skarpnord	Kyckling	10				
Alva Gunnarsson	Kyckling	10				
Ellen Jonsson	Kyckling	10				
Liv Möller	Kyckling	10				
Alex Shiu	Kyckling	10				
Sara Hansen	Köttbullar	10				
Sofia Marcusson	Köttbullar	10				
Tuva Jämtin	Köttbullar	10				
Isabella Dinic	Köttbullar	10				
Lisa Envide	Köttbullar	10				
DM/JDM/UDM 4-5 juni						
Ansvarig	Mat	Antal Portioner	Tävlingsort	Inlämnat	Uttaget	
Anes Alagic	Köttfärs	10				
Ludvig Asplund	Köttfärs	10				
Maja Strümpel	Köttfärs	10				
Elin Elfverson	Kyckling	10				
Hillevi Jansons	Kyckling	10				
Kasper Bartoszek	Kyckling	10				
Maja Olofsson	Köttbullar	10				
Love Åberg	Köttbullar	10				
Elin Peterson	Köttbullar	10				

Bockstensdoppet juli 9-10 juli						
Ansvarig	Mat	Antal Portioner		Inlämnat	Uttaget	
Återkommer med matlistan till denna tävling senare						
SM och Sum-sim riks						
Ansvarig	Mat	Antal Portioner		Inlämnat	Uttaget	
Deltagande simmare delar på matlagning.						