

Matlista hösten 2019

- 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 bifvar 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
 Bifvar 1 port = 3-4st

Speedo Yards 21-22 sep

Ansvarig	Datum när maten senast skall lämnas in	Mat	Antal Portioner	Inlämnat	Uttaget
Henrik Pap	2019-09-18	Köttfärs	10		
Alexander/viktoria Loo	2019-09-18	Köttfärs	15		
Arvid Johansson	2019-09-18	Köttfärs	10		
Carl Lingström	2019-09-18	Köttfärs	10		
Frank Raunio	2019-09-18	Kyckling	10		
Elliot/Ludvig Asplund	2019-09-18	Kyckling	15		
Tilde Wolfgang	2019-09-18	Kyckling	10		
Albin Mägiste	2019-09-18	Kyckling	10		
Tim/Linus Ericksson	2019-09-18	Köttbullar	15		
Sofia Marcusson	2019-09-18	Köttbullar	10		
Miranda Arvidsson	2019-09-18	Köttbullar	10		
Maja Strümpel	2019-09-18	Köttbullar	10		
		Totalt:	135		

Sum-Sim region 8-10 nov

Ansvarig	Datum när maten senast skall lämnas in	Mat	Antal Portioner	Inlämnat	Uttaget
Pontus Sunnerborn	2019-11-08	Köttfärs	10		
Nellie Skeppland	2019-11-08	Köttfärs	10		
Jenny Fröstberg	2019-11-08	Köttfärs	10		
Hugo Fransson	2019-11-08	Köttfärs	10		
Sofia Hansen	2019-11-08	Kyckling	10		
Sara Hansen	2019-11-08	Kyckling	10		
Tuva Jämtin	2019-11-08	Kyckling	10		
Kajsa Andersson	2019-11-08	Kyckling	10		
Isabella Dinic	2019-11-08	Köttbullar	10		
Olivia Jansen	2019-11-08	Köttbullar	10		
Elsa Skarpnord	2019-11-08	Köttbullar	10		
Elin Petersson	2019-11-08	Köttbullar	10		
		Totalt	120		

Barracuda Race 22-24 November

Ansvarig	Datum när maten senast skall lämnas in	Mat	Antal Portioner	Inlämnat	Uttaget
Gustav Franzén	2019-11-20	Köttfärs	10		
Szymon Machaj	2019-11-20	Köttfärs	10		
Lisa Enwide	2019-11-20	Köttfärs	10		
Sofia Yngvesson	2019-11-20	Köttbullar	10		
Emilia Ljungberg	2019-11-20	Köttbullar	10		
Douglas Karlsson	2019-11-20	Köttbullar	10		
Simon Theander	2019-11-20	Kyckling	10		
Elsa Theander	2019-11-20	Kyckling	10		
Nina Krim	2019-11-20	Kyckling	10		
		Totalt	90		

Höstsimiaden 30nov-1dec

Ansvarig	Datum när maten senast skall lämnas in	Mat	Antal Portioner	Inlämnat	Uttaget
Hedda Strandberg	2019-11-27	Köttfärs	10		
Liv Möller	2019-11-27	Köttfärs	10		
Maja Olofsson	2019-11-27	Köttfärs	10		
Stella Caneus	2019-11-27	Kyckling	10		
Adam Johansson Wild	2019-11-27	Kyckling	10		
Hilda Skullered	2019-11-27	Kyckling	10		
Tiam Blomdahl	2019-11-27	Köttbullar	10		
Elin Elfverson	2019-11-27	Köttbullar	10		
Lisa Sandholm	2019-11-27	Köttbullar	10		
		Totalt	90		