

Kockschema för Tyrmaten 2025-26

Tyrträningen startar klockan 18, så någon gång efter 19 börjar de första matgästerna ramla in. Har du inte möjlighet att matlaga föreslaget datum ber vi dig att i första hand byta med någon annan.

Det är förstås trevligt med rejäl kvällsmat, men det funkar lika bra med soppa. Se bara till att det finns bröd och frukt som komplement till soppan. Instruktioner följer efter schemat.

Kocksschemat

2/12 Sixten o Anna WW
9/12 Svinnatta (ingen mat)
16/12 Martin Ljungberg o Jenny Nilsson
30/12 Karin Mood o Björn Fogelberg - inställt
13/1 Mattias, Maria och Irma Persson/Eriksson
20/1 Tobias o Elisabet Lundkvist
27/1 Christer Höglund o Magnus Stråle
3/2 Monika och Rolf Wikström, Mats Westerberg
10/2 Ingela, Janne och Johannes Svensson
17/2 Mats o Ingrid Kensby
24/2 Colin McIntyre o Ove Lundberg
3/3 Anna o Lars Nordström
10/3 Johanna, Tilda och Sören Kindlund
17/3 Anna och Erik Forsgren, Ola Isaksson
24/3 Marcus, Tobias och Örjan Beckius
31/3 Anna GH o Anders Hane (**matlagning utgår**) *
7/4 Linn Nilsson o Jörgen/Stina Granefelt (**matlagning utgår**) – ingen TmT
14/4 Olov o Elisabet Öström
21/4 *Anders o Anna Gustavsson Hane* *
28/4 Linda o Mikael Take
5/5 Pär och Karin Nyman
12/5 *Ingen mat (Motions-ol)*
19/5 Lukas Katvala o Johan Söderlund (**matlagning utgår**)
26/5 Agneta och Tomas Boman
2/6 Kalle Alexanderson o Lise Winberg Olsen (**matlagningen utgår**)
9/6 Mikael o Åsa Bertze
16/6 Vakant

* Nytt datum

-----Sommarlov-----

18/8 Sara Jonasson, Erik och Lisa Höök
25/8 Leif och Tina Helgman
1/9 Andrew och Beata Quin
8/9 Angelica och Sverre Wikström
15/9 Elin och Lars-Håkan Bengtsson,
22/9 Håkan Ahlqvist o Linda Carlsson
29/9 Bengt Johansson o Lars-Erik Olsson
6/10 Per o Catarina Högvist

Instruktioner för kockarna

1. Kolla om det är ungdomsträning samtidigt vid Tyrstugan eller om Träna med Tyr kan vara utlokaliserad till annan plats. Det brukar vara dubbelt upp, minst, om ungdomarna också har sin träning vid Tyrstugan. Under vinterhalvåret är det färre ungdomar på träning under tisdagar då de yngre grupperna bara har träningsamling en gång i månaden.

OBS! Kolla med Anna Gustafsson Hane i junior & seniorgruppen hur det är med träningarna, så att ni inte lagar i onödan mycket mat vid ert tillfälle. Anna: 070-4802374. Ett tidigare matlag kan också ge en viss vink om hur mycket matgäster det varit.

2. Före träningen, kika om det finns nå't som du kan använda i kylskåpet. Vid osäkerhet om vad du kan ta, kolla exempelvis med ungdoms- eller junior- & seniorgruppen.

3. Innan alla sticker iväg och tränar, fråga hur många som vill ha mat. Lägg till ett gäng portioner, brukar alltid dyka upp några matgäster som glömt säga till eller som ansluter senare.

4. Ingen får ta påbackning innan alla fått mat.

5. Priset för maten är **40 kr/person**. De flesta använder Swish för betalning. Det är en praktisk hantering.

6. Se till att få tillbaka pengarna för dina utlägg. Blir det mycket pengar över skickar du dessa till Olov Öström (Swish 0705102281). Ange vem du är, att pengarna rör "Tyrmaten" och aktuellt matdatum. Får du ett underskott får du höra av dig till Olov, men försök i görligaste mån hålla en budget på kostnad av 40 kr/person.

7. Städa och plocka undan i kök och på borden. Töm soppåsen(-arna). Vi källsorterar. Kolla så att det är släckt i hela Tyrstugan. Ett låssystem för Tyrstugan finns. Dörren låses så snart den går igen. Du kan låsa upp dörren för en längre period – se vidare instruktioner under menyn i kodlåset. Checka också att bastuaggregaten är avslagna.

8. Kör igång diskmaskinen.

9. Om datumet inte passar, byt i första hand med någon annan. Har du några frågor kring kockandet kan du ringa eller mejla undertecknad.

Tack för att du gör en insats för klubben och alla hungriga klubbkompisar. Tyrmaten på tisdagarna är bland de mest uppskattade inslagen i vår verksamhet och har stor social betydelse.

Junior- och seniorgruppen i OK Tyr
gm Olov Öström

olov.ostrom@gmail.com

Uppdaterad 20/11 2025