

Indkøbsliste matchende Madbogen 2025

– Madskole med 30 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 15 personer (fx 24 børn og 6 instruktører), hvor alle opskrifter laves **6 gange** (undtagen is-the og muffins til familiearrangementet, der laves i andre mængder – ingredienser hertil er også med nedenfor). Indkøbene er opdelt for hhv. kolonial, frugt & grøntsager og køle- og frostvarer. Derudover er der en liste med standardvarer. Det anbefales at købe standardvarer samt alt kolonial samlet mens frugt, grønt og kølevarer købes løbende, alt efter, hvor meget opbevaringsplads, der er på skolen, og hvornår det skal bruges. Husk at tjekke holdbarheden, når I handler!

Ud over de beskrevne varer, skal de sponsorerede fødevarer bruges i løbet af ugen. Ingrid ærter bruges fredag, quinoa torsdag og fredag. Og rapsolie benyttes i de opskrifter hvor olie fremgår.

Vælg så vidt muligt danske og Nøglehulsmærkede fødevarer, når I handler

Kolonial – til hele ugen				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Agurkesalat*	600 gram	2	Glas á 405 gram	
Bagepulver	172,5 gram	2	Dåser á 140 gram	
Brun farin	45 gram	1	Pose á 500 gram	
Citronsaft	45 ml	1	Flaske á 200 ml	
Fiskesauce	60 ml	1	Flaske á 150 ml	
Flormelis	150 gram	1	Pakke á 500 gram	
Flåede tomater	18 dåser	18	Dåser á 400 gram	
Fuldkornshvedemel	1080 gram	2	Pakke á 1 kg	
Fuldkornsrís	1680 gram	2	Poser á 1 kg	
Græskarkerner	360 gram	3	Poser á 150 gram	
Grøntsagsboullionterning	6 terninger	1	Pakke á 10 terninger	
Honning	180 gram	1	Bøtte á 425 gram	
Hvedemel	10,5 kg	6	Poser á 2 kg	
Hvid chokolade	2400 gram	24	Plader á 100 gram	
Kakaopulver	420 gram	2	Pakker á 250 gram	
Karry	42 gram	1	Krydderipose á 90 gram	
Ketchup	252 gram	1	Flaske á 520 gram	

Lagereddike	9 dl	1	Flaske á 1 liter	
Mayonnaise	630 gram	2	Flasker á 400 gram	
Natron	15 gram	1	Bøtte á 140 gram	
Peber		1	Krydderipose á 100 gram	
Rasp	600 gram	2	Poser á 500 gram	
Rugmel	180 gram	1	Pakke á 1 kg	
Røde linser	420 gram	2	Poser á 400 gram	
Salt		1	Pakke á 1 kg	
Sandwichbrød, fuldkorn	120 skiver	7	Pakker á 800 gram / 18 skiver	
Sesamfrø	240 gram	2	Poser á 150 gram	
Sirup	240 gram	1	Flaske á 750 gram	
Sojasauce	180 ml	1	Flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	108 gram	1	Pose á 400 gram	
Sorte bønner	1,5 dåse	2	Dåser á 450 gram (drænet = 252 gram)	
Sukker	2,75 kg	3	Pakker á 1 kg	
Suppehorn	900 gram	2	Poser á 500 gram	
Te (frugt, citron eller earl gray)	36 breve	2	Pakker á 20 breve	
Tomatpuré	6 dåser	6	Dåser á 140 g	
Tun i vand	6 dåser	6	Dåser á 140 g	
Vaniljesukker	126 gram	2	Dåser á 110 gram	
Æblejuice	4,2 liter	3	Kartoner á 1,5 liter	
Østerssauce	270 ml	2	Flasker á 150 ml	

* Agurkesalaten kan også laves selv ved at bruge 1,5 agurk, 2 dl eddike og 1 dl sukker.

Køle- og frostvarer – til mandag, tirsdag og onsdag				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Creme fraiche, 18%	1500 gram	3	Bæger á 500 gram	
Flødeost, neutral	600 gram	3	Pakker á 200 gram	
Minimælk (til drikke)		12	Kartoner á 1 liter	
Gær	90 gram	2	Pakker á 50 gram	
Hummus	600 gram	3	Bøtter á 200 gram	
Letmælk	2,9 liter	3	Kartoner á 1 liter	
Madlavningsfløde, 8%	1200 ml	4	Pakker á 330 ml	
Mørksejfilet	2400 gram	10	Pakker á 250 gram	
Piskefløde	600 ml	2	Kartoner á 500 ml	
Revet cheddar	450 gram	3	Pose á 150 gram	
Skinkestrimler	600 gram	6	Pakker á 100 gram	
Smør	810 gram	5	Pakker á 200 gram	
Yoghurt naturel	3 dl	1	Karton á 1 liter	
Æg	24 stk.	3	Bakker á 8 stk.	

Frugt og grønt – til mandag, tirsdag og onsdag

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Agurk	9 stk.	9	Stk.	
Avokado	6 stk.	6	Stk.	
Citron	6 stk.	6	Stk.	
Frisk basilikum	1,5 potte	2	potter	
Frisk oregano	1,5 potte	2	potter	
Friske spinatblade	210 gram	1	Pakke á 250 gram	
Gulerod	7,8 kg	8	Poser á 1 kg	
Honningmelon	6 stk.	6	Stk.	
Hvidløg	36 fed	2	Net med 2 stk.	
Ingefær	180 gram	1	Pakke á 200 gram	
Jordbær	3 bakker	3	bakker á 250 gram	
Kartofler	6 kg	3	Pakke á 2 kg	
Lime	6 stk.	6	Stk.	
Løg	12 stk.	2	Poser á 1 kg	
Modne bananer	30 stk.	30	Stk.	
Purløg	1,5 potte	2	Potter	
Rød peberfrugt	3 stk.	3	Stk.	
Spidskål	6 stk.	6	Stk.	
Ærter, friske eller frosne	1200 gram	2	Pakker á 600 gram	

Frugt og grønt – til torsdag og fredag

Husk at tjekke om I har noget i rest fra de første dage, I kan bruge 😊

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Frisk basilikum	3 potter	3	Potter	
Forårsløg	15 stk.	3	Bundt med 5 stk.	
Grønne bønner	540 gram	4	Pakker á 150 gram	
Iceberg salat	1,5 stk.	2	Stk.	
Rabarber	1800 gram	4	Bdt. m. ca. 8 stilke / 500 gram	
Rød snack peber	6 stk.	2	Poser á 500 gram / 5 stk.	
Rødløg	12 stk.	6	Net á 500 gram / 5 stk.	
Tomat	12 stk.	12	Stk.	
Agurk	3 stk.	3	Stk.	
Citron	18 stk.	18	Stk.	
Jordbær	1500 gram	6	Bakker á 250 gram	
Purløg	3 potter	3	Potter	

Køle- og frostvarer – til torsdag og fredag

Husk at tjekke om I har noget i rest fra de første dage, I kan bruge 😊

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Flødeost, pikant	6 bakker	6	Bakker á 200 gram	
Hakket kylling	2400 gram	6	Pakker á 400 gram	
Hakket oksekød, 4-7% fedt	2100 gram	6	Pakker á 350 gram	
Skive ost	60 skiver	4	Pakker á 400 gram / 16-18 skiver	
Gær	300 gram	6	Pakker á 50 gram	
Letmælk	3,9 liter	4	Kartoner á 1 liter	
Æg	66 stk.	9	Pakker á 8 stk.	

Standardvarer og materialer

Nedenfor ses de standardvarer og materialer, der skal bruges i løbet af Madskoleugen. Spørg skolen, om I må bruge nogle af deres standardvarer fx sæbe og opvaskemiddel ***inden*** I handler.

Produkt	Note	✓
Muffinsforme		
Skraldeposer		
Opvaskesæbe		
Opvaskebørste		
Grydesvampe		
Håndsæbe		
Køkkenruller		
Husholdningsfilm		
Bagepapir		
Madpapir		
Sølvpapir		
Elastikker		
Tags til opvaskemaskine		
Toiletpapir		
Fryseposer		
Plaster		
Kaffe/te (til instruktørerne, hvis I ønsker)		
Evt. gave til servicelederen fx chokolade eller vin (pris ca. 100 kr.)		
Engangskrus*		

*Købes, hvis der ikke er nok glas i køkkenet til is-the til familiearrangementet.