

Indkøbsliste matchende Madbogen 2026 – Madskole med 25 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 25 personer (fx 20 børn og 5 instruktører), hvor alle opskrifter laves **5 gange**. Indkøbene er opdelt for hhv. kolonial, frugt & grøntsager og køle- og frostvarer. Derudover er der en liste med standardvarer. Der lægges op til at købe alt kolonial samlet mens det anbefales at 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!

Udover de beskrevne varer, skal de sponsorerede anicia linser og paprika bruges mandag til Green goddess salat og tortillachips, de sponsorerede quinoa bruges torsdag til Pad Krapow, ligesom det sponsorerede rapsolie benyttes i de opskrifter, hvor det fremgår.

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

Kolonial – til hele ugen				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Bagepulver	120 g	1	dåse á 140 g	
Brun farin	62,5 g	1	pose á 500 g	
Chiafrø	90 g	1	pose á 300 g	
Chiliflager / chilipulver, evt.*		1	pakke á 70 g	
Danskvand m. citrus	20 ltr	10	flasker á 2 liter	
Fiskesauce	50 ml	1	flaske á 150 ml	
Fuldkornshvedemel	0,16 kg	1	kg	
Fuldkornspasta	1500 g	3	poser á 500 g	
Fuldkornsrís	1,4 kg	2	poser á 1 kg	
Fuldkornstortillas	925 g	3	pakker á 370 g	
Goma-dressing	637,5 g	3	bøtter á 255 g	
Grøn pesto	5 glas á 130 gram	5	glas á 130 gram	
Grøntssagsbouillon	0,5 pakke á 10 terninger	1	pakke á 10 terninger	
Hakkede tomater	15 dåser	15	dåser	
Havregryn	2,65 kg	3	kg	
Honning	200 g	1	bøtte á 425 g	
Hvedemel	2,48 kg	2	kg	
Karry, mild	10 g	1	krydderipose á 90 g	
Lasagneplader	2000 g	4	pakker á 500 g	
Lys sirup	235 g	1	flaske á 750 g	
Muskatnød, stødt	0	1	krydderipose	
Mælkechokolade	500 g	5	pakker á 100 g	
Mørk chokolade	1000 g	10	pakker á 100 g	
Natron	25 g	1	dåse á 140 g	
Peber		2	krydderiposer á 100 g	
Rugmel	2,25 kg	3	kg	

Salt		1	kg	
Sojasauce	125 ml	1	flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	635 g	2	poser á 400 g	
Sukker	3,71 kg	4	poser á 1 kg	
Syltede drueagurker	1,5 glas	2	glas á 380 g	
Tørret oregano	17,5 g	1	krydderipose á 25 g	
Vaniljesukker	260 g	3	dåser á 110 g	
Æbleeddike	225 ml	1	flaske á 500 ml	
Østersauce	200 ml	2	flasker á 150 ml	

*Til evt. brug i forbindelse med opskrift 3; Saftige super-deller

Frugt og grønt – til mandag, tirsdag og onsdag				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Agurk	12,5 stk	13	stk	
Basilikum	7,5 stk	8	stk	
Bladselleri	1,25 stk / bundt	2	stk / bundt	
Blåbær	7,5 bakker á 125 gram	8	bakker á 125 g	
Broccoli	2,5 stk	3	stk	
Champignon	500 g	2	bakker á 250 g	
Citron	7,5 stk	8	stk	
Forårsløg	4,5 bdt	5	bdt	
Gulerødder	4,625 kg	5	kg	
Hjertesalat	2,5 stk	3	stk	
Hvidløg	125 g	2	net á 90 g	
Jordbær	625 g	3	bakker	
Karse	5 stk	5	stk	
Kartofler	4 kg	2	poser á 2 kg	
Løg	0,875 kg	1	kg	
Mynte	5 stk	5	stk	
Persille	5 stk / potte	5	stk / potte	
Snack peberfrugt	1250 g	3	poser á 500 g	
Spidskål	2,5 stk	3	stk	
Squash	5 stk	5	stk	
Timian	0,65 stk / potte	1	stk / potte	
Tomater	20 stk	20	stk	
Vandmelon	2,5 stk	3	stk	

Køle- og frostvarer – til mandag, tirsdag og onsdag

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Crème fraîche	300 g	1	bøtte á 500 g	
Fetaost	1000 g	5	pakker á 200 g	
Flødeost naturel	500 g	3	pakker á 200 g	
Græsk yoghurt 10%	2000 gram	5	bøtter á 400 g	
Gær	75 g	2	pakker á 50 g	
Hakket gris 8-12%	1250 g	3	pakker á 500 g	
Hytteost 1,5%	500 g	3	bøtter á 200 g	
Kærnemælk	1,5 ltr	2	liter	
Letmælk	3,5 ltr	4	liter	
Mayonnaise	300 g	1	flaske á 400 g	
Pasteuriserede æggehvider	600 g	3	flasker á 230 g	
Piskefløde	1,25 ltr	3	liter	
Skinkestrimler	500 g	5	pakker á 100 g	
Smør	600 g	3	pakker á 200 g	
Stegte kyllingestrimler	750 g	5	pakker á 150 g	
Æg	50 stk	4	bakker á 15 stk	

Frugt og grønt – til torsdag og fredag

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

(tidligere købte varer er markeret med kursiv)

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Bananer (modne)	40 stk	40	stk	
<i>Basilikum</i>	2,5 stk	3	stk	
<i>Citron</i>	2,5 stk	3	stk	
Dild	2,5 stk / potte	3	stk / potte	
<i>Forårsløg</i>	1,5 bdt	2	bdt	
Grønne bønner*	500 g	1	pose á 600 g	
<i>Gulerødder</i>	5 kg	5	kg	
<i>Hvidløg</i>	150 g	2	net á 90 g	
<i>Jordbær</i>	1250 g	5	bakker á 250 g	
Lime, usprøjtet	5 stk	5	stk	
<i>Løg</i>	0,625 kg	1	kg	
<i>Persille</i>	2,5 stk / potte	3	stk / potte	
Rabarber	10 bdt	10	bdt	
Rosmarin	1 stk / potte	1	stk / potte	
Usprøjtet citron	10 stk	10	stk	

*Kan også købes på frost, hvis de ikke fås friske

Køle- og frostvarer – til torsdag og fredag

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

(tidligere købte varer er markeret med kursiv)

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
<i>Crème fraîche</i>	325 g	1	bøtte á 500 g	
Hakket oksekød 8-12%	1750 g	5	pakker á 400 g	
Hytteost 4%	1200 g	3	bøtter á 450 g	
<i>Letmælk</i>	5 ltr	5	liter	
<i>Mayonnaise</i>	300 g	1	flaske á 400 g	
Mørksejfilet	2500 g	12	pakker á 225 g	
Revet mozzarella	500 g	3	poser á 200 g	
<i>Smør</i>	400 g	2	pakker á 200 g	
<i>Æg</i>	55 stk	4	bakker á 15 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	✓
Skraldeposer		
Opvaskesæbe		
Opvaskebørste		
Grydesvampe		
Handsæbe		
Køkkenruller		
Husholdningsfilm		
Bagepapir		
Madpapir		
Sølvpapir		
Elastikker		
Tags til opvaskemaskine		
Toiletpapir		
Fryseposer		
Plaster (evt. en førstehjælpskasse)		
Legeredskaber, fx en bold		
Kaffe/te (til instruktørerne, hvis I ønsker)		
Gave til servicelederen fx chokolade eller vin (pris ca. 100 kr.)		
Engangskrus*		
Isterningposer**		

*Købes, hvis der ikke er nok glas i køkkenet til rabarbersaft til familiearrangementet

***Til evt. brug ved opskrift 13; Boblende rabarbersaft – til familiearrangementet. HUSK AT LAVE DAGEN FØR