

# Indkøbsliste matchende '3 dage med Madskoler' i efterårsferien 2023

## – Madskole med 25 personer

Indkøbslisten passer til én '3 dage med Madskoler' med 25 personer (fx 21 børn og 4 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 samlet – selvfølgelig alt efter, hvor meget opbevaringsplads, der er på skolen. Husk at tjekke holdbarheden, når I handler!

Vær opmærksom på, at de indkøbte mængder matcher det der står under "Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne". Der kan være forskel på mængden i den pakke/pose/bøtte I vælger vs. det vi har fundet, da indkøbslisten blev udarbejdet ☺

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

Kolonial				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Bagepulver	12,5 tsk	1	bøtte á 140 gram	
Flormelis	250 g	1	pakke á 500 gram	
Flåede tomater	5 ds	5	dåser	
Fuldkornshvedemel	1350 gram	2	poser á 1 kg	
Groft sandwichbrød	50 skiver	5	pakker á 375 gram	
Græskarkerner	2,5 dl	2	poser á 150 gram	
Grøntsagsbouillon	15 dl	1	pakke (med 10 terninger)	
Gurkemeje	5 spsk	2	bøtter á 40 gram	
Havregryn	2,5 dl	1	pose á 1 kg	
Honning	5 tsk	1	bøtte á 250 gram	
Hvedemel	2650 g	2	poser á 2 kg	
Hørfrø	2,5 dl	1	pose á 400 gram	
Kanel	5 tsk	1	bøtte á 70 gram	
Karry	3,75 tsk	1	pose á 90 gram	
Kidneybønner	5 ds	5	dåser	
Korianderpulver	5 tsk	1	bøtte á 35 gram	
Mangochutney	30 spsk	2	glas á 250 gram	
Mayonnaise	685 g	2	tuber á 400 gram	
Naan brød	10 stk	5	pakker á 2 stk	
Olivenolie	15 dl	3	flasker á ½ liter	
Oregano tørret	10 tsk	1	glas á 10 gram	
Peber	5 tsk	1	pose á 100 gram	
Rugbrød	50 skiver	5	pakker á 950 gram	
Røgede ristede mandler	500 g	4	poser á 150 gram	
Rørsukker	7,5 dl	1	pose á 1 kg	
Salt	165 gram	1	pakke á 1 kg	

Kolonial fortsat				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Sesamfrø	2,5 dl	2	poser á 150 gram	
Soja	2,5 dl	1	flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	7,5 dl	2	poser á 400 gram	
Spidskommen	10 tsk	1	glas á 33 gram	
Sukker	10 spsk	1	pakke á 1 kg	
Tomatpure	250 g	2	tuber á 200 gram	
Vaniljesukker	10 tsk	1	bøtte á 110 gram	
Æbleeddike	10 spsk	1	flaske á ½ liter	

Frugt og grønt				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Agurk	7,5 stk	8	stk	
Champignon	1250 gram	5	pakker	
Cherrytomater	20 stk	2	pakker	
Citron	10 stk	4	net	
Grøn spidskål	2,5 stk	3	stk	
Gulerødder	40 stk	5	poser	
Hvidløg	20 fed	3	stk	
Ingefær	5 spsk	1	pakke	
Kartofler	115 stk	11	poser	
Lime	2,5 stk	3	stk	
Løg	20 stk	2	net	
Mynte	25 stk	2	planter	
Persille	5 stk	5	bundter	
Purløg	2,5 stk	3	stk	
Pærer	10 stk	10	stk	
Rød peberfrugt	5 stk	5	stk	
Rød spidskål	2,5 stk	3	stk	
Spinat	1000 gram	14	poser	
Squash	5 stk	5	stk	
Tomater	30 stk	5	pakker	
Æbler	45 stk	6	poser	

Køle- og frostvarer				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Flødeost naturel	1000 g	7	pakker	
Frosne ærter	500 g	1	pose	
Gær	125 g	3	pakker	
Hytteost 4%	3,75 dl	1	bøtte	
Minimælk	10 dl	1	karton	
Ost i skiver	25 stk	3	pakker	
Parmesanost	250 g	2	stk	
Revet ost	1750 g	9	poser	
Røget skinke	500 g	3	pakker	
Skinke i skiver	25 stk	3	pakker	
Smør	790 g	4	pakker	
Yoghurt naturel	20 dl	2	kartoner	
Æg	100 stk	17	pakker	

### Standardvarer og materialer

Nedenfor ses de standardvarer og materialer, der skal bruges i løbet af de 3 dage. Ofte er langt de fleste ting på skolen, så husk **inden indkøb** at spørge, hvad I må bruge og køb det I mangler.

Produkt	Note	√
Skraldeposer		
Opvaskesæbe		
Grydesvampe		
Håndsæbe		
Køkkenruller		
Husholdningsfilm		
Bagepapir		
Madpapir		
Sølvpapir		
Elastikker		
Tags til opvaskemaskine		
Toiletpapir		
Fryseposer		
Plaster (evt. en førstehjælpskasse)		
Kaffe/te (til instruktørerne, hvis I ønsker)		