

Indkøbsliste matchende '3 dage med Madskoler' i efterårsferien 2022

– Madskole med 25 personer

Indkøbslisten passer til én '3 dage med Madskoler' 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 samlet – selvfølgelig alt efter, hvor meget opbevaringsplads, der er på skolen. Husk at tjekke holdbarheden, når I handler!

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

Kolonial			
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb	✓
Bouillon	10 dl	1 pakke	
Dijonsennep	5 tsk	1 glas	
Hakket tomat	5 ds	5 dåser	
Hasselnødder	150 g	2 poser	
Havregryn	1125 g	2 poser á 1 kg	
Honning	1338 g	4 bølter	
Hvedemel	4175 g	3 poser á 2 kg	
Hørfrø	10 spsk	1 pose	
Ketchup	5 dl	1 flaske	
Kidneynønner	5 ds	5 dåser	
Kikærter	5 ds	5 dåser	
Kokosmel	175 g	1 pose	
Lasagneplader, fuldkorn	60 stk	5 pakker	
Mandler	500 g	5 poser	
Olie	25 spsk	1 flaske	
Oregano	10 tsk	2 pakker/poser	
Paprika	5 spsk	1 pakke/pose	
Peber	25 g	1 pakke/pose	
Rasp	20 g	1 pakke/pose	
Rosiner	10 spsk	1 pakke	
Rugmel	625 g	1 pakke	
Salt	332,5 g	1 pakke	
Solsikkekerner	10 spsk	1 pose	
Soltørrede tranebær	450 g	5 poser	
Sukker	585 g	1 pose	
Tahin	5 spsk	1 bølge	
Timian	5 tsk	1 pakke/pose	
Tomatkoncentrat	5 ds	5 dåser	
Vaniljesukker	2,5 tsk	1 bølge	

Frugt og grønt				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Agurk	2,5 stk	3	stk	
Bladselleri	10 stilke	2	stk	
Blomkål	1,25 stk	2	stk	
Citron	3 stk	3	stk	
Dild	5 bundter	5	bundter	
Estragon	5 bundter	5	bundter *	
Frugter, årstidens friske	25 stk	25	stk	
Gulerødder	10 stk	1	pose	
Hvidkål	5 stk	5	stk *	
Hvidløg	12,5 fed	1	stk	
Kartofler	6 kg	6	kg	
Knoldselleri	1500 g	2	stk	
Løg	20 stk	20	stk	
Peberfrugt	5 stk	5	stk	
Persille	10 bundter	10	bundter	
Spidskål	10 stk	10	stk *	
Usprøjtet appelsin	5 stk	5	stk	
Æbler	35 stk	35	stk	

* Vær obs på størrelsen – er de meget store kan mængden halveres. Fås estragon ikke friskt, kan et glas tørret estragon købes i stedet.

Køle- og frostvarer				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Bacon i tern	125 g	1	pakke	
Gær	50 g	1	pakke	
Hakket grise- og kalvekød (3-7% fedt)	2000 g	5	pakker	
Hakket oksekød (8-12% fedt)	1000 g	2	pakker	
Kyllingebryst	1000 g	3	pakker	
Kærnemælk	2,5 l	3	liter	
Minimælk	60 dl	6	liter	
Piskefløde	10 spsk	1	1/4 liter	
Revet mild ost	500 g	500	gram	
Seranoskinke	5 pk	5	pakker	
Smør	375 g	2	pakke	
Yoghurt Naturel, 1,5% fedt	5 l	5	liter	
Æg	55 stk	55	æg	

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)		