

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

## – Madskole med 20 personer

Indkøbslisten passer til én '3 dage med Madskoler' med 20 personer (fx 16 børn og 4 instruktører), hvor alle opskrifter laves **4 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	10 tsk	1 bøtte á 140 gram	
Flormelis	200 g	1 pakke á 500 gram	
Flåede tomater	4 ds	4 dåser	
Fuldkornshvedemel	1080 gram	2 poser á 1 kg	
Groft sandwichbrød	40 skiver	4 pakker á 375 gram	
Græskarkerner	2 dl	1 pose á 150 gram	
Grøntsagsbouillon	12 dl	1 pakke (med 10 terninger)	
Gurkemeje	4 spsk	1 bøtter á 40 gram	
Havregryn	2 dl	1 pose á 1 kg	
Honning	4 tsk	1 bøtte á 250 gram	
Hvedemel	2120 g	2 poser á 2 kg	
Hørfrø	2 dl	1 pose á 400 gram	
Kanel	4 tsk	1 bøtte á 70 gram	
Karry	3 tsk	1 pose á 90 gram	
Kidneybønner	4 ds	4 dåser	
Korianderpulver	4 tsk	1 bøtte á 35 gram	
Mangochutney	24 spsk	2 glas á 250 gram	
Mayonnaise	548 g	2 tuber á 400 gram	
Naan brød	8 stk	4 pakker á 2 stk	
Olivenolie	12 dl	3 flasker á ½ liter	
Oregano tørret	8 tsk	1 glas á 10 gram	
Peber	4 tsk	1 pose á 100 gram	
Rugbrød	40 skiver	4 pakker á 950 gram	
Røgede ristede mandler	400 g	3 poser á 150 gram	
Rørsukker	6 dl	1 pose á 1 kg	
Salt	132 gram	1 pakke á 1 kg	

Kolonial fortsat				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Sesamfrø	2 dl	1	pose á 150 gram	
Soja	2 dl	1	flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	6 dl	2	poser á 400 gram	
Spidskommen	8 tsk	1	glas á 33 gram	
Sukker	8 spsk	1	pakke á 1 kg	
Tomatpure	200 g	1	tube á 200 gram	
Vaniljesukker	8 tsk	1	bøtte á 110 gram	
Æbleeddike	8 spsk	1	flaske á ½ liter	

Frukt og grønt				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Agurk	6 stk	6	stk	
Champignon	1000 gram	4	pakker	
Cherrytomater	16 stk	2	pakker	
Citron	8 stk	3	net	
Grøn spidskål	2 stk	2	stk	
Gulerødder	32 stk	4	poser	
Hvidløg	16 fed	3	stk	
Ingefær	4 spsk	1	pakke	
Kartofler	92 stk	9	poser	
Lime	2 stk	2	stk	
Løg	16 stk	2	net	
Mynte	20 stk	2	planter	
Persille	4 stk	4	bundter	
Purløg	2 stk	2	stk	
Pærer	8 stk	8	stk	
Rød peberfrugt	4 stk	4	stk	
Rød spidskål	2 stk	2	stk	
Spinat	800 gram	11	poser	
Squash	4 stk	4	stk	
Tomater	24 stk	4	pakker	
Æbler	36 stk	5	poser	

Køle- og frostvarer				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Flødeost naturel	800 g	6	pakker	
Frosne ærter	400 g	1	pose	
Gær	100 g	2	pakker	
Hytteost 4%	3 dl	1	bøtte	
Minimælk	8 dl	1	karton	
Ost i skiver	20 stk	2	pakker	
Parmesanost	200 g	1	stk	
Revet ost	1400 g	7	poser	
Røget skinke	400 g	2	pakker	
Skinke i skiver	20 stk	3	pakker	
Smør	632 g	3	pakker	
Yoghurt naturel	16 dl	2	kartoner	
Æg	80 stk	14	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)		