

Indkøbsliste matchende Madbogen 2025 – Madskole med 20 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 20 personer (fx 16 børn og 4 instruktører), hvor alle opskrifter laves **4 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*	400 gram	1	Glas á 405 gram	
Bagepulver	115 gram	1	Dåse á 140 gram	
Brun farin	30 gram	1	Pose á 500 gram	
Citronsaft	30 ml	1	Flaske á 200 ml	
Fiskesauce	40 ml	1	Flaske á 150 ml	
Flormelis	100 gram	1	Pakke á 500 gram	
Flåede tomater	12 dåser	12	Dåser á 400 gram	
Fuldkornshvedemel	720 gram	1	Pakke á 1 kg	
Fuldkornsrís	1120 gram	2	Poser á 1 kg	
Græskarkerner	240 gram	2	Poser á 150 gram	
Grøntsagsboullionterning	4 terninger	1	Pakke á 10 terninger	
Honning	120 gram	1	Bøtte á 425 gram	
Hvedemel	7 kg	4	Poser á 2 kg	
Hvid chokolade	1600 gram	16	Plader á 100 gram	
Kakaopulver	280 gram	2	Pakker á 250 gram	
Karry	28 gram	1	Krydderipose á 90 gram	
Ketchup	168 gram	1	Flaske á 520 gram	
Lagereddike	6 dl	1	Flaske á 1 liter	

Mayonnaise	420 gram	2	Flasker á 400 gram	
Natron	10 gram	1	Bøtte á 140 gram	
Peber		1	Krydderipose á 100 gram	
Rasp	400 gram	1	Pose á 500 gram	
Rugmel	120 gram	1	Pakke á 1 kg	
Røde linser	280 gram	1	Pose á 400 gram	
Salt		1	Pakke á 1 kg	
Sandwichbrød, fuldkorn	80 skiver	5	Pakker á 800 gram / 18 skiver	
Sesamfrø	160 gram	2	Poser á 150 gram	
Sirup	160 gram	1	Flaske á 750 gram	
Sojasauce	120 ml	1	Flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	72 gram	1	Pose á 400 gram	
Sorte bønner	1 dåse	1	Dåse á 450 gram (drænet = 252 gram)	
Sukker	1832 gram	2	Pakker á 1 kg	
Suppehorn	600 gram	2	Poser á 500 gram	
Te (frugt, citron eller earl gray)	24 breve	2	Pakker á 20 breve	
Tomatpuré	4 dåser	4	Dåser á 140 gram	
Tun i vand	4 dåser	4	Dåser á 140 gram	
Vaniljesukker	84 gram	1	Dåse á 110 gram	
Æblejuice	2,8 liter	2	Kartoner á 1,5 liter	
Østerssauce	180 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%	1000 gram	2	Bæger á 500 gram	
Flødeost, neutral	400 gram	2	Pakker á 200 gram	
Minimælk (til drikke)		8	Kartoner á 1 liter	
Gær	60 gram	2	Pakker á 50 gram	
Hummus	400 gram	2	Bøtter á 200 gram	
Letmælk	1,92 liter	2	Kartoner á 1 liter	
Madlavningsfløde, 8%	800 ml	3	Pakker á 330 ml	
Mørksejfilet	1600 gram	7	Pakker á 250 gram	
Piskefløde	400 ml	1	Karton á 500 ml	
Revet cheddar	300 gram	2	Poser á 150 gram	
Skinkestrimler	400 gram	4	Pakke á 100 gram	
Smør	540 gram	3	Pakker á 200 gram	
Yoghurt naturel	1 dl	1	Karton á 1 liter	
Æg	16 stk.	2	Bakker á 8 stk.	

Frugt og grønt – til mandag, tirsdag og onsdag

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Agurk	6 stk.	6	Stk.	
Avokado	4 stk.	4	Stk.	
Citron	4 stk.	4	Stk.	
Frisk basilikum	1 potte	1	potte	
Frisk oregano	1 potte	1	Potte	
Friske spinatblade	140 gram	1	Pakke á 250 gram	
Gulerod	5,2 kg	6	Poser á 1 kg	
Honningmelon	4 stk.	4	Stk.	
Hvidløg	24 fed	2	Net med 2 stk.	
Ingefær	120 gram	1	Pakke á 200 gram	
Jordbær	2 bakker	2	Bakker á 250 gram	
Kartofler	4 kg	2	Pakke á 2 kg	
Lime	4 stk.	4	Stk.	
Løg	8 stk.	1	Pose á 1 kg	
Modne bananer	20 stk.	20	Stk.	
Purløg	1 potte	1	potte	
Rød peberfrugt	2 stk.	2	Stk.	
Spidskål	4 stk.	4	Stk.	
Ærter, friske eller frosne	800 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	2 potter	2	Potter	
Forårsløg	8 stk.	2	Bundt med 5 stk.	
Grønne bønner	360 gram	3	Pakker á 150 gram	
Iceberg salat	1 stk.	1	Stk.	
Rabarber	1200 gram	3	Bdt. m. ca. 8 stilke / 500 gram	
Rød snack peber	4 stk.	1	Pose á 500 gram	
Rødløg	8 stk.	2	Net á 500 gram / 5 stk.	
Tomat	8 stk.	8	Stk.	
Agurk	2 stk.	2	Stk.	
Citron	12 stk.	12	Stk.	
Jordbær	1000 gram	4	Bakker á 250 gram	
Purløg	2 potter	2	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	4 bakker	4	Bakker á 200 gram	
Hakket kylling	1600 gram	4	Pakker á 400 gram	
Hakket oksekød, 4-7% fedt	1400 gram	4	Pakker á 350 gram	
Skive ost	40 skiver	3	Pakker á 400 g / 16-18 skiver	
Gær	200 gram	4	Pakker á 50 gram	
Letmælk	2,6 liter	3	Kartoner á 1 liter	
Æg	44 stk.	6	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.