

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

## – Madskole med 15 personer

Indkøbslisten passer til én '3 dage med Madskoler' med 15 personer (fx 12 børn og 3 instruktører), hvor alle opskrifter laves **3 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	7,5 tsk	1	bøtte á 140 gram	
Flormelis	150 g	1	pakke á 500 gram	
Flåede tomater	3 ds	3	dåser	
Fuldkornshvedemel	810 gram	1	pose á 1 kg	
Groft sandwichbrød	30 skiver	3	pakker á 375 gram	
Græskarkerner	1,5 dl	1	pose á 150 gram	
Grøntsagsbouillon	9 dl	1	pakke (med 10 terninger)	
Gurkemeje	3 spsk	1	bøtte á 40 gram	
Havregryn	1,5 dl	1	pose á 1 kg	
Honning	3 tsk	1	bøtte á 250 gram	
Hvedemel	1590 g	1	pose á 2 kg	
Hørfrø	1,5 dl	1	pose á 400 gram	
Kanel	3 tsk	1	bøtte á 70 gram	
Karry	2,25 tsk	1	pose á 90 gram	
Kidneybønner	3 ds	3	dåser	
Korianderpulver	3 tsk	1	bøtte á 35 gram	
Mangochutney	18 spsk	2	glas á 250 gram	
Mayonnaise	411 g	2	tuber á 400 gram	
Naan brød	6 stk	3	pakker á 2 stk	
Olivenolie	9 dl	2	flasker á ½ liter	
Oregano tørret	6 tsk	1	glas á 10 gram	
Peber	3 tsk tsk	1	pose á 100 gram	
Rugbrød	30 skiver	3	pakker á 950 gram	
Røgede ristede mandler	300 g	2	poser á 150 gram	
Rørsukker	4,5 dl	1	pose á 1 kg	
Salt	99 gram	1	pakke á 1 kg	

Kolonial fortsat				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Sesamfrø	1,5 dl	1	pose á 150 gram	
Soja	1,5 dl	1	flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	4,5 dl	1	pose á 400 gram	
Spidskommen	6 tsk	1	glas á 33 gram	
Sukker	6 spsk	1	pakke á 1 kg	
Tomatpure	150 g	1	tube á 200 gram	
Vaniljesukker	6 tsk	1	bøtte á 110 gram	
Æbleeddike	6 spsk	1	flaske á ½ liter	

Frugt og grønt				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Agurk	4,5 stk	5	stk	
Champignon	750 gram	3	pakker	
Cherrytomater	12 stk	1	pakke	
Citron	6 stk	2	net	
Grøn spidskål	1,5 stk	2	stk	
Gulerødder	24 stk	3	poser	
Hvidløg	12 fed	2	stk	
Ingefær	3 spsk	1	pakke	
Kartofler	69 stk	7	poser	
Lime	1,5 stk	2	stk	
Løg	12 stk	2	net	
Mynte	15 stk	1	plante	
Persille	3 stk	3	bundter	
Purløg	1,5 stk	2	stk	
Pærer	6 stk	6	stk	
Rød peberfrugt	3 stk	3	stk	
Rød spidskål	1,5 stk	2	stk	
Spinat	600 gram	8	poser	
Squash	3 stk	3	stk	
Tomater	18 stk	3	pakker	
Æbler	27 stk	4	poser	

Køle- og frostvarer				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Flødeost naturel	600 g	4	pakker	
Frosne ærter	300 g	1	pose	
Gær	75 g	2	pakker	
Hytteost 4%	2,25 dl	1	bøtte	
Minimælk	6 dl	1	karton	
Ost i skiver	15 stk	2	pakker	
Parmesanost	150 g	1	stk	
Revet ost	1050 g	6	pose	
Røget skinke	300 g	2	pakker	
Skinke i skiver	15 stk	2	pakker	
Smør	474 g	2	pakker	
Yoghurt naturel	12 dl	2	kartoner	
Æg	60 stk	10	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)		