

Indkøbsliste matchende Madbogen 2026 – Madskole med 10 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 10 personer (fx 8 børn og 2 instruktører), hvor alle opskrifter laves **2 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 kolonial samlet mens det anbefales at 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!

Udover de beskrevne varer, skal de sponsorerede anicia linser og paprika bruges mandag til Green goddess salat og tortillachips, de sponsorerede quinoa bruges torsdag til Pad Krapow, ligesom det sponsorerede rapsolie benyttes i de opskrifter, hvor det fremgår.

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

Kolonial – til hele ugen				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Bagepulver	48 g	1	dåse á 140 g	
Brun farin	25 g	1	pose á 500 g	
Chiafrø	36 g	1	pose á 300 g	
Chiliflager / chilipulver, evt.*		evt. 1	pakke á 70 g	
Danskvand m. citrus	8 ltr	4	flasker á 2 ltr	
Fiskesauce	20 ml	1	flaske á 150 ml	
Fuldkornshvedemel	0,064 kg	1	kg	
Fuldkornspasta	600 g	2	poser á 500 g	
Fuldkornsrís	0,56 kg	1	pose á 1 kg	
Fuldkornstortillas	370 g	1	pakke á 370 g	
Goma-dressing	255 g	1	bøtte á 255 g	
Grøn pesto	2 glas á 130 gram	2	glas á 130 gram	
Grøntssagsbouillon	0,2 pakke á 10 terninger	1	pakke á 10 terninger	
Hakkede tomater	6 dåser	6	dåser	
Havregryn	1,06 kg	2	kg	
Honning	80 g	1	bøtte á 425 g	
Hvedemel	0,992 kg	1	kg	
Karry, mild	4 g	1	krydderipose á 90 g	
Lasagneplader	800 g	2	pakker á 500 g	
Lys sirup	80 g	1	flaske á 750 g	
Muskatnød, stødt		1	krydderipose	
Mælkechokolade	200 g	2	pakker á 100 g	
Mørk chokolade	400 g	4	pakker á 100 g	
Natron	10 g	1	dåse á 140 g	
Peber		1	krydderipose á 100 g	
Rugmel	0,9 kg	1	kg	

Salt		1	kg	
Sojasauce	50 ml	1	flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	254 g	1	pose á 400 g	
Sukker	1,484 kg	2	poser á 1 kg	
Syltede drueagurker	0,6 glas	1	glas á 380 g	
Tørret oregano	7 g	1	krydderipose á 25 g	
Vaniljesukker	104 g	1	dåse á 110 g	
Æbleeddike	90 ml	1	flaske á 500 ml	
Østersauce	80 ml	1	flaske á 150 ml	

*Til evt. brug i forbindelse med opskrift 3; Saftige super-deller

Frugt og grønt – til mandag, tirsdag og onsdag				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Agurk	5 stk	5	stk	
Basilikum	3 stk	3	stk	
Bladselleri	0,5 stk / bundt	1	stk / bundt	
Blåbær	3 bakker á 125 gram	3	bakke á 125 g	
Broccoli	1 stk	1	stk	
Champignon	200 g	1	bakke á 250 g	
Citron	3 stk	3	stk	
Forårsløg	1,8 bdt	2	bdt	
Gulerødder	1,85 kg	2	kg	
Hjertesalat	1 stk	1	stk	
Hvidløg	50 g	1	net á 90 g	
Jordbær	250 g	1	bakke	
Karse	2 stk	2	stk	
Kartofler	1,6 kg	1	pose á 2 kg	
Løg	0,35 kg	1	kg	
Mynte	2 stk	2	stk	
Persille	2 stk / potte	2	stk / potte	
Snack peberfrugt	500 g	1	pose á 500 g	
Spidskål	1 stk	1	stk	
Squash	2 stk	2	stk	
Timian	0,26 stk / potte	1	stk / potte	
Tomater	8 stk	8	stk	
Vandmelon	1 stk	1	stk	

Køle- og frostvarer – til mandag, tirsdag og onsdag

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Crème fraîche	120 g	1	bøtte á 500 g	
Fetaost	400 g	2	pakker á 200 g	
Flødeost naturel	200 g	1	pakke á 200 g	
Græsk yoghurt 10%	800 gram	2	bøtter á 400 g	
Gær	30 g	1	pakke á 50 g	
Hakket gris 8-12%	500 g	1	pakke á 500 g	
Hytteost 1,5%	200 g	1	bøtte á 200 g	
Kærnemælk	0,6 ltr	1	liter	
Letmælk	1,4 ltr	2	liter	
Mayonnaise	120 g	1	flaske á 400 g	
Pasteuriserede æggehvider	240 g	2	flasker á 230 g	
Piskefløde	0,5 ltr	1	liter	
Skinkestrimler	200 g	2	pakker á 100 g	
Smør	240 g	2	pakker á 200 g	
Stegte kyllingestrimler	300 g	2	pakker á 150 g	
Æg	20 stk	2	bakker á 15 stk	

Frugt og grønt – til torsdag og fredag

Husk at tjekke om I har noget i rest fra de første dage, I kan bruge 😊

(tidligere købte varer er markeret med kursiv)

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Bananer (modne)	16 stk	16	stk	
<i>Basilikum</i>	1 stk	1	stk	
<i>Citron</i>	1 stk	1	stk	
Dild	1 stk / potte	1	stk / potte	
<i>Forårsløg</i>	0,6 bdt	1	bdt	
Grønne bønner*	200 g	1	pose á 600 g	
<i>Gulerødder</i>	2 kg	2	kg	
<i>Hvidløg</i>	60 g	1	net á 90 g	
<i>Jordbær</i>	500 g	2	bakker á 250 g	
Lime, usprøjtet	2 stk	2	stk	
<i>Løg</i>	0,25 kg	1	kg	
<i>Persille</i>	1 stk / potte	1	stk / potte	
Rabarber	4 bdt	4	bdt	
Rosmarin	0,4 stk / potte	1	stk / potte	
Usprøjtet citron	4 stk	4	stk	

*Kan også købes på frost, hvis de ikke fås friske

Køle- og frostvarer – til torsdag og fredag

Husk at tjekke om I har noget i rest fra de første dage, I kan bruge 😊

(tidligere købte varer er markeret med kursiv)

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
<i>Crème fraîche</i>	130 g	1	bøtte á 500 g	
Hakket oksekød 8-12%	700 g	2	pakker á 400 g	
Hytteost 4%	480 g	2	bøtter á 450 g	
<i>Letmælk</i>	2 ltr	2	liter	
<i>Mayonnaise</i>	120 g	1	flaske á 400 g	
Mørksejfilet	1000 g	5	pakker á 225 g	
Revet mozzarella	200 g	1	pose á 200 g	
<i>Smør</i>	160 g	1	pakke á 200 g	
<i>Æg</i>	22 stk	2	bakker á 15 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	√
Skraldeposer		
Opvaskesæbe		
Opvaskebørste		
Grydesvampe		
Hånd sæbe		
Køkkenruller		
Husholdningsfilm		
Bagepapir		
Madpapir		
Sølvpapir		
Elastikker		
Tags til opvaskemaskine		
Toiletpapir		
Fryseposer		
Plaster (evt. en førstehjælpskasse)		
Legeredskaber, fx en bold		
Kaffe/te (til instruktørerne, hvis I ønsker)		
Gave til servicelederen fx chokolade eller vin (pris ca. 100 kr.)		
Isterningposer**		

*Købes, hvis der ikke er nok glas i køkkenet til rabarbersaft til familiearrangementet

***Til evt. brug ved opskrift 13; Boblende rabarbersaft – til familiearrangementet. HUSK AT LAVE DAGEN FØR