

# Indkøbsliste matchende '3 dage med Madskoler' i efterårsferien 2022

## – 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!

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

Kolonial			
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb	✓
Bouillon	8 dl	1 pakke	
Dijonsennep	4 tsk	1 glas	
Hakket tomat	4 ds	4 dåser	
Hasselnødder	120 g	2 poser	
Havregryn	900 g	1 pose á 1 kg	
Honning	1075 g	3 bølter	
Hvedemel	3340 g	2 poser á 2 kg	
Hørfrø	8 spsk	1 pose	
Ketchup	4 dl	1 flaske	
Kidneybønner	4 ds	4 dåser	
Kikærter	4 ds	4 dåser	
Kokosmel	140 g	1 pose	
Lasagneplader, fuldkorn	48 stk	4 pakker	
Mandler	400 g	4 poser	
Olie	20 spsk	1 flaske	
Oregano	8 tsk	1 pakke/pose	
Paprika	4 spsk	1 pakke/pose	
Peber	20 g	1 pakke/pose	
Rasp	16 g	1 pakke/pose	
Rosiner	8 spsk	1 pakke	
Rugmel	500 g	1 pakke	
Salt	266 g	1 pakke	
Solsikkekerner	8 spsk	1 pose	
Soltørrede tranebær	360 g	4 poser	
Sukker	468 g	1 pose	
Tahin	4 spsk	1 bølge	
Timian	4 tsk	1 pakke/pose	
Tomatkoncentrat	4 ds	4 dåser	
Vaniljesukker	2 tsk	1 bølge	

Frugt og grønt				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Agurk	2 stk	2	stk	
Bladselleri	8 stilke	2	stk	
Blomkål	1 stk	1	stk	
Citron	2 stk	2	stk	
Dild	4 bundter	4	bundter	
Estragon	4 bundter	4	bundter *	
Frugter, årstidens friske	20 stk	20	stk	
Gulerødder	8 stk	1	pose	
Hvidkål	4 stk	4	stk *	
Hvidløg	10 fed	1	stk	
Kartofler	4,8 kg	5	kg	
Knoldselleri	1200 g	2	stk	
Løg	16 stk	16	stk	
Peberfrugt	4 stk	4	stk	
Persille	8 bundter	8	bundter	
Spidskål	8 stk	8	stk *	
Usprøjtet appelsin	4 stk	4	stk	
Æbler	28 stk	28	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	100 g	1	pakke	
Gær	40 g	1	pakke	
Hakket grise- og kalvekød (3-7% fedt)	1600 g	4	pakker	
Hakket oksekød (8-12% fedt)	800 g	2	pakker	
Kyllingebryst	800 g	2	pakker	
Kærnemælk	2 l	2	liter	
Minimælk	48 dl	5	liter	
Piskefløde	8 spsk	1	1/4 liter	
Revet mild ost	400 g	400	gram	
Seranoskinke	4 pk	4	pakker	
Smør	300 g	2	pakker	
Yoghurt Naturel, 1,5% fedt	4 l	4	liter	
Æg	44 stk	44	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)		