

Indkøbsliste matchende '3 dage med Madskoler' i efterårsferien 2022

– Madskole med 30 personer

Indkøbslisten passer til én '3 dage med Madskoler' med 30 personer (fx 24 børn og 6 instruktører), hvor alle opskrifter laves **6 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	12 dl	2 pakker	
Dijonsennep	6 tsk	1 glas	
Hakket tomat	6 ds	6 dåser	
Hasselnødder	180 g	2 poser	
Havregryn	1350 g	2 poser á 1 kg	
Honning	1605 g	4 bølter	
Hvedemel	5010 g	3 poser á 2 kg	
Hørfrø	12 spsk	1 poser	
Ketchup	6 dl	1 flaske	
Kidneybønner	6 ds	6 dåser	
Kikærter	6 ds	6 dåser	
Kokosmel	210 g	2 poser	
Lasagneplader, fuldkorn	72 stk	6 pakker	
Mandler	600 g	6 poser	
Olie	30 spsk	1 flaske	
Oregano	12 tsk	2 pakker/poser	
Paprika	6 spsk	1 pakke/pose	
Peber	30 g	1 pakke/pose	
Rasp	24 g	1 pakke/pose	
Rosiner	12 spsk	1 pakke	
Rugmel	750 g	1 pakke	
Salt	399 g	1 pakke	
Solsikkekerner	12 spsk	1 pose	
Soltørrede tranebær	540 g	6 poser	
Sukker	702 g	1 pose	
Tahin	6 spsk	1 bølge	
Timian	6 tsk	1 pakke/pose	
Tomatkoncentrat	6 ds	6 dåser	
Vaniljesukker	3 tsk	1 bølge	

Frugt og grønt				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Agurk	3 stk	3	stk	
Bladselleri	12 stilke	2	stk	
Blomkål	1,5 stk	2	stk	
Citron	3 stk	3	stk	
Dild	6 bundter	6	bundter	
Estragon	6 bundter	6	bundter *	
Frugter, årstidens friske	30 stk	30	stk	
Gulerødder	12 stk	1	pose	
Hvidkål	6 stk	6	stk *	
Hvidløg	15 fed	1	stk	
Kartofler	7,2 kg	8	kg	
Knoldselleri	1800 g	3	stk	
Løg	24 stk	24	stk	
Peberfrugt	6 stk	6	stk	
Persille	12 bundter	12	bundter	
Spidskål	12 stk	12	stk *	
Usprøjtet appelsin	6 stk	6	stk	
Æbler	42 stk	42	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	150 g	1	pakke	
Gær	60 g	2	pakke	
Hakket grise- og kalvekød (3-7% fedt)	2400 g	6	pakker	
Hakket oksekød (8-12% fedt)	1200 g	3	pakker	
Kyllingebryst	1200 g	3	pakker	
Kærnemælk	3 l	3	liter	
Minimælk	72 dl	8	liter	
Piskefløde	12 spsk	1	1/4 liter	
Revet mild ost	600 g	600	gram	
Seranoskinke	6 pk	6	pakker	
Smør	450 g	2	pakker	
Yoghurt Naturel, 1,5% fedt	6 l	6	liter	
Æg	66 stk	66	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)		