

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

### – Madskole med 15 personer

Indkøbslisten passer til én '3 dage med Madskoler' med 15 personer (fx 13 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!

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

Kolonial			
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb	✓
Bouillon	6 dl	1 pakke	
Dijonsennep	3 tsk	1 glas	
Hakket tomat	3 ds	3 dåser	
Hasselnødder	90 g	1 pose	
Havregryn	675 g	1 pose á 1 kg	
Honning	803 g	2 bølter	
Hvedemel	2505 g	2 poser á 2 kg	
Hørfrø	6 spsk	1 pose	
Ketchup	3 dl	1 flaske	
Kidneybønner	3 ds	3 dåser	
Kikærter	3 ds	3 dåser	
Kokosmel	105 g	1 pose	
Lasagneplader, fuldkorn	36 stk	3 pakker	
Mandler	300 g	3 poser	
Olie	15 spsk	1 flaske	
Oregano	6 tsk	1 pakke/pose	
Paprika	3 spsk	1 pakke/pose	
Peber	15 g	1 pakke/pose	
Rasp	12 g	1 pakke/pose	
Rosiner	6 spsk	1 pakke	
Rugmel	375 g	1 pakke	
Salt	199,5 g	1 pakke	
Solsikkekerner	6 spsk	1 pose	
Soltørrede tranebær	270 g	3 poser	
Sukker	351 g	1 pose	
Tahin	3 spsk	1 bølge	
Timian	3 tsk	1 pakke/pose	
Tomatkoncentrat	3 ds	3 dåser	
Vaniljesukker	1,5 tsk	1 bølge	

Frugt og grønt				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Agurk	1,5 stk	2	stk	
Bladselleri	6 stilke	1	stk	
Blomkål	0,75 stk	1	stk	
Citron	2 stk	2	stk	
Dild	3 bundter	3	bundter	
Estragon	3 bundter	3	bundter *	
Frugter, årstidens friske	15 stk	15	stk	
Gulerødder	6 stk	1	pose	
Hvidkål	3 stk	3	stk *	
Hvidløg	7,5 fed	1	stk	
Kartofler	3,6 kg	4	kg	
Knoldselleri	900 g	2	stk	
Løg	12 stk	12	stk	
Peberfrugt	3 stk	3	stk	
Persille	6 bundter	6	bundter	
Spidskål	6 stk	6	stk *	
Usprøjtet appelsin	3 stk	3	stk	
Æbler	21 stk	21	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	75 g	1	pakke	
Gær	30 g	1	pakke	
Hakket grise- og kalvekød (3-7% fedt)	1200 g	3	pakker	
Hakket oksekød (8-12% fedt)	600 g	2	pakker	
Kyllingebryst	600 g	2	pakker	
Kærnemælk	1,5 l	2	liter	
Minimælk	36 dl	4	liter	
Piskefløde	6 spsk	1	1/4 liter	
Revet mild ost	300 g	300	gram	
Seranoskinke	3 pk	3	pakker	
Smør	225 g	1	pakke	
Yoghurt Naturel, 1,5% fedt	3 l	3	liter	
Æg	33 stk	33	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		
Tabs til opvaskemaskine		
Toiletpapir		
Fryseposer		
Plaster (evt. en førstehjælpkasse)		
Kaffe/te (til instruktørerne, hvis I ønsker)		