

Indkøbsliste matchende Madbogen 2026 – Madskole med 30 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole 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 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	144 g	2 dåser á 140 g	
Brun farin	75 g	1 pose á 500 g	
Chiafrø	108 g	1 pose á 300 g	
Chiliflager / chilipulver, evt.*		1 pakke á 70 g	
Danskvand m. citrus	24 ltr	12 flasker á 2 liter	
Fiskesauce	60 ml	1 flaske á 150 ml	
Fuldkornshvedemel	0,192 kg	1 kg	
Fuldkornspasta	1800 g	4 poser á 500 g	
Fuldkornsrís	1,68 kg	2 poser á 1 kg	
Fuldkornstortillas	1110 g	3 pakker á 370 g	
Goma-dressing	765 g	3 bølter á 255 g	
Grøn pesto	6 glas á 130 gram	6 glas á 130 gram	
Grøntssagsbouillon	0,6 pakke á 10 terninger	1 pakke á 10 terninger	
Hakkede tomater	18 dåser	18 dåser	
Havregryn	3,18 kg	4 kg	
Honning	240 g	1 bølte á 425 g	
Hvedemel	2,976 kg	2 kg	
Karry, mild	12 g	1 krydderipose á 90 g	
Lasagneplader	2400 g	5 pakker á 500 g	
Lys sirup	282 g	1 flaske á 750 g	
Muskatnød, stødt	0	1 krydderipose	
Mælkechokolade	600 g	6 pakker á 100 g	
Mørk chokolade	1200 g	12 pakker á 100 g	
Natron	30 g	1 dåse á 140 g	
Peber		2 krydderiposer á 100 g	
Rugmel	2,7 kg	3 Kg	

Salt		1	kg	
Sojasauce	150 ml	1	flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	762 g	2	poser á 400 g	
Sukker	4,452 kg	5	poser á 1 kg	
Syltede drueagurker	1,8 glas	2	glas á 380 g	
Tørret oregano	21 g	1	krydderipose á 25 g	
Vaniljesukker	312 g	3	dåser á 110 g	
Æbleeddike	270 ml	1	flaske á 500 ml	
Østersauce	240 ml	2	flasker 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	15 stk	15	stk	
Basilikum	9 stk	9	stk	
Bladselleri	1,5 stk / bundt	2	stk / bundt	
Blåbær	9 bakker á 125 gram	9	bakker á 125 g	
Broccoli	3 stk	3	stk	
Champignon	600 g	3	bakker á 250 g	
Citron	9 stk	9	stk	
Forårsløg	5,4 bdt	6	bdt	
Gulerødder	5,55 kg	6	kg	
Hjertesalat	3 stk	3	stk	
Hvidløg	150 g	2	net á 90 g	
Jordbær	750 g	3	bakker	
Karse	6 stk	6	stk	
Kartofler	4,8 kg	3	pose á 2 kg	
Løg	1,05 kg	2	kg	
Mynte	6 stk	6	stk	
Persille	6 stk / potte	6	stk / potte	
Snack peberfrugt	1500 g	3	poser á 500 g	
Spidskål	3 stk	3	stk	
Squash	6 stk	6	stk	
Timian	0,78 stk / potte	1	stk / potte	
Tomater	24 stk	24	stk	
Vandmelon	3 stk	3	stk	

Køle- og frostvarer – til mandag, tirsdag og onsdag

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Crème fraîche	360 g	1	bøtte á 500 g	
Fetaost	1200 g	6	pakker á 200 g	
Flødeost naturel	600 g	3	pakker á 200 g	
Græsk yoghurt 10%	2400 gram	6	bøtter á 400 g	
Gær	90 g	2	pakker á 50 g	
Hakket gris 8-12%	1500 g	3	pakker á 500 g	
Hytteost 1,5%	600 g	3	bøtter á 200 g	
Kærnemælk	1,8 ltr	2	liter	
Letmælk	4,2 ltr	5	liter	
Mayonnaise	360 g	1	flaske á 400 g	
Pasteuriserede æggehvider	720 g	4	flasker á 230 g	
Piskefløde	1,5 ltr	3	liter	
Skinkestrimler	600 g	6	pakker á 100 g	
Smør	720 g	4	pakker á 200 g	
Stegte kyllingestrimler	900 g	6	pakker á 150 g	
Æg	60 stk	4	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)	48 stk	48 stk	
<i>Basilikum</i>	3 stk	3 stk	
<i>Citron</i>	3 stk	3 stk	
Dild	3 stk / potte	3 stk / potte	
<i>Forårsløg</i>	1,8 bdt	2 bdt	
Grønne bønner*	600 g	1 pose á 600 g	
<i>Gulerødder</i>	6 kg	6 kg	
<i>Hvidløg</i>	180 g	2 net á 90 g	
<i>Jordbær</i>	1500 g	6 bakker á 250 g	
Lime, usprøjtet	6 stk	6 stk	
<i>Løg</i>	0,75 kg	1 kg	
<i>Persille</i>	3 stk / potte	3 stk / potte	
Rabarber	12 bdt	12 bdt	
Rosmarin	1,2 stk / potte	2 stk / potte	
Usprøjtet citron	12 stk	12 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>	390 g	1 bøtte á 500 g	
Hakket oksekød 8-12%	2100 g	6 pakker á 400 g	
Hytteost 4%	1440 g	4 bølter á 450 g	
<i>Letmælk</i>	6 ltr	6 liter	
<i>Mayonnaise</i>	360 g	1 flaske á 400 g	
Mørksejfilet	3000 g	14 pakker á 225 g	
Revet mozzarella	600 g	3 poser á 200 g	
<i>Smør</i>	480 g	3 pakker á 200 g	
<i>Æg</i>	66 stk	5 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.)		
Engangskrus*		
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