

Indkøbsliste matchende '3 dage med Madskoler' i efterårsferien 2022

– Madskole med 10 personer

Indkøbslisten passer til én '3 dage med Madskoler' 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 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	4 dl (én terning)	1 pakke	
Dijonsennep	2 tsk	1 glas	
Hakket tomat	2 ds	2 dåser	
Hasselnødder	60 g	1 pose	
Havregryn	450 g	1 pose á 1 kg	
Honning	535 g	2 bølter	
Hvedemel	1670 g	1 pose á 2 kg	
Hørfrø	4 spsk	1 pose	
Ketchup	2 dl	1 flaske	
Kidneybønner	2 ds	2 dåser	
Kikærter	2 ds	2 dåser	
Kokosmel	70 g	1 pose	
Lasagneplader, fuldkorn	24 stk	2 pakker	
Mandler	200 g	2 poser	
Olie	10 spsk	1 flaske	
Oregano	4 tsk	1 pakke/pose	
Paprika	2 spsk	1 pakke/pose	
Peber	10 g	1 pakke/pose	
Rasp	8 g	1 pakke/pose	
Rosiner	4 spsk	1 pakke	
Rugmel	250 g	1 pakke	
Salt	133 g	1 pakke	
Solsikkekerner	4 spsk	1 pose	
Soltørrede tranebær	180 g	2 poser	
Sukker	234 g	1 pose	
Tahin	2 spsk	1 bølge	
Timian	2 tsk	1 pakke/pose	
Tomatkoncentrat	2 ds	2 dåser	
Vaniljesukker	1 tsk	1 bølge	

Frugt og grønt				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Agurk	1 stk	1	stk	
Bladselleri	4 stilke	1	stk	
Blomkål	0,5 stk	1	stk	
Citron	1 stk	1	stk	
Dild	2 bundter	2	bundter	
Estragon	2 bundter	2	bundter *	
Frugter, årstidens friske	10 stk	10	stk	
Gulerødder	4 stk	1	pose	
Hvidkål	2 stk	2	stk *	
Hvidløg	5 fed	1	stk	
Kartofler	2,4 kg	3	kg	
Knoldselleri	600 g	1	stk	
Løg	8 stk	8	stk	
Peberfrugt	2 stk	2	stk	
Persille	4 bundter	4	bundter	
Spidskål	4 stk	4	stk *	
Usprøjtet appelsin	2 stk	2	Stk	
Æbler	14 stk	14	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	50 g	1	pakke	
Gær	20 g	1	pakke	
Hakket grise- og kalvekød (3-7% fedt)	800 g	2	pakker	
Hakket oksekød (8-12% fedt)	400 g	1	pakke	
Kyllingebryst	400 g	1	pakke	
Kærnemælk	1 l	1	liter	
Minimælk	24 dl	3	liter	
Piskefløde	4 spsk	1	1/4 liter	
Revet mild ost	200 g	200	gram	
Seranoskinke	2 pk	2	pakker	
Smør	150 g	1	pakke	
Yoghurt Naturel, 1,5% fedt	2 l	2	liter	
Æg	22 stk	22	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)		