

Indkøbsliste matchende Madbogen 2025

– Madskole med 15 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 15 personer (fx 12 børn og 3 instruktører), hvor alle opskrifter laves **3 gange** (undtagen is-the og muffins til familiearrangementet, der laves i andre mængder – ingredienser hertil er også med nedenfor). Indkøbene er opdelt for hhv. kolonial, frugt & grøntsager og køle- og frostvarer. Derudover er der en liste med standardvarer. Det anbefales at købe standardvarer samt alt kolonial samlet mens 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!

Ud over de beskrevne varer, skal de sponsorerede fødevarer bruges i løbet af ugen. Ingrid ærter bruges fredag, quinoa torsdag og fredag. Og rapsolie benyttes i de opskrifter hvor olie fremgår.

Vælg så vidt muligt danske og Noglehulsmærkede fødevarer, når I handler

Kolonial – til hele ugen			
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb	✓
Agurkesalat*	300 gram	1 Glas á 405 gram	
Bagepulver	86,25 gram	1 Dåse á 140 gram	
Brun farin	22,5 gram	1 Pose á 500 gram	
Citronsaft	22,5 ml	1 Flaske á 200 ml	
Fiskesauce	30 ml	1 Flaske á 150 ml	
Flormelis	75 gram	1 Pakke á 500 gram	
Flåede tomater	9 dåser	9 Dåser á 400 gram	
Fuldkornshvedemel	540 gram	1 Pakke á 1 kg	
Fuldkornsrís	840 gram	1 Pose á 1 kg	
Græskarkerner	180 gram	2 Pose á 150 gram	
Grøntsagsboulliontering	3 terninger	1 Pakke á 10 terninger	
Honning	90 gram	1 Bøtte á 425 gram	
Hvedemel	5,25 kg	3 Poser á 2 kg	
Hvid chokolade	1200 gram	12 Plader á 100 gram	
Kakaopulver	210 gram	1 Pakke á 250 gram	
Karry	21 gram	1 Krydderipose á 90 gram	
Ketchup	126 gram	1 Flaske á 520 gram	
Lagereddike	4,5 dl	1 Flaske á 1 liter	
Mayonnaise	315 gram	1 Flaske á 400 gram	

Natron	7,5 gram	1	Bøtte á 140 gram	
Peber		1	Krydderipose á 100 gram	
Rasp	300 gram	1	Pose á 500 gram	
Rugmel	90 gram	1	Pakke á 1 kg	
Røde linser	210 gram	1	Pose á 400 gram	
Salt		1	Pakke á 1 kg	
Sandwichbrød, fuldkorn	60 skiver	4	Pakker á 800 gram / 18 skiver	
Sesamfrø	120 gram	1	Pose á 150 gram	
Sirup	120 gram	1	Flaske á 750 gram	
Sojasauce	90 ml	1	Flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	54 gram	1	Pose á 400 gram	
Sorte bønner	1 dåse	1	Dåse á 450 gram (drænet = 252 gram)	
Sukker	1,4 kg	2	Pakke á 1 kg	
Suppehorn	450 gram	1	Pose á 500 gram	
Te (frugt, citron eller earl gray)	18 breve	1	Pakke á 20 breve	
Tomatpuré	3 dåser	3	Dåser á 140 gram	
Tun i vand	3 dåser	3	Dåser á 140 gram	
Vaniljesukker	63 gram	1	Dåse á 110 gram	
Æblejuice	2,1 liter	2	Karton á 1,5 liter	
Østerssauce	135 ml	1	Flaske á 150 ml	

* Agurkesalaten kan også laves selv ved at bruge 1,5 agurk, 2 dl eddike og 1 dl sukker.

Køle- og frostvarer – til mandag, tirsdag og onsdag				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Creme fraiche, 18%	750 gram	2	Bæger á 500 gram	
Flødeost, neutral	300 gram	2	Pakke á 200 gram	
Minimælk (til drikke)		6	Kartoner á 1 liter	
Gær	45 gram	1	Pakke á 50 gram	
Hummus	300 gram	2	Bøtte á 200 gram	
Letmælk	1,4 liter	2	Karton á 1 liter	
Madlavningsfløde, 8%	600 ml	2	Pakker á 330 ml	
Mørksejfilet	1200 gram	5	Pakker á 250 gram	
Piskefløde	300 ml	1	Karton á 500 ml	
Revet cheddar	225 gram	2	Pose á 150 gram	
Skinkestrimler	300 gram	3	Pakke á 100 gram	
Smør	405 gram	3	Pakker á 200 gram	
Yoghurt naturel	1,5 dl	1	Karton á 1 liter	
Æg	12 stk.	2	Bakker á 8 stk.	

Frugt og grønt – til mandag, tirsdag og onsdag

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Agurk	4,5 stk.	5	Stk.	
Avokado	3 stk.	3	Stk.	
Citron	3 stk.	3	Stk.	
Frisk basilikum	1 potte	1	Potte	
Frisk oregano	01 potte	1	Potte	
Friske spinatblade	105 gram	1	Pakke á 250 gram	
Gulerod	3,9 kg	4	Poser á 1 kg	
Hønningmelon	3 stk.	3	Stk.	
Hvidløg	18 fed	1	Net med 2 stk.	
Ingefær	90 gram	1	Pakke á 200 gram	
Jordbær	1,5 bakker	2	Bakker á 250 gram	
Kartofler	3 kg	2	Pakke á 2 kg	
Lime	3 stk.	3	Stk.	
Løg	6 stk.	1	Pose á 1 kg	
Modne bananer	15 stk.	15	Stk.	
Purløg	1 potte	1	Potte	
Rød peberfrugt	1,5 stk.	2	Stk.	
Spidskål	2 stk.	2	Stk.	
Ærter, friske eller frosne	600 gram	1	Pakke á 600 gram	

Frugt og grønt – til torsdag og fredag

Husk at tjekke om I har noget i rest fra de første dage, I kan bruge 😊

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Frisk basilikum	1,5 potte	2	Potter	
Forårsløg	8 stk.	2	Bundt med 5 stk.	
Grønne bønner	270 gram	2	Pakker á 150 gram	
Iceberg salat	1 stk.	1	Stk.	
Rabarber	900 gram	2	Bdt. m. ca. 8 stilke / 500 gram	
Rød snack peber	3 stk.	1	Pose á 500 gram / 5 stk.	
Rødløg	6 stk.	2	Net á 500 gram / 5 stk.	
Tomat	6 stk.	6	Stk.	
Agurk	1,5 stk.	2	Stk.	
Citron	9 stk.	9	Stk.	
Jordbær	750 gram	3	Bakker á 250 gram	
Purløg	1,5 potte	2	Potter	

Køle- og frostvarer – til torsdag og fredag

Husk at tjekke om I har noget i rest fra de første dage, I kan bruge 😊

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Flødeost, pikant	3 bakker	3	Bakker á 200 gram	
Hakket kylling	1200 gram	3	Pakker á 400 gram	
Hakket oksekød, 4-7% fedt	1050 gram	3	Pakker á 350 gram	
Skive ost	30 skiver	2	Pakker á 400 gram / 16-18 skiver	
Gær	150 gram	3	Pakker á 50 gram	
Letmælk	1,95 liter	3	Kartoner á 1 liter	
Æg	33 stk.	5	Pakker á 8 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	✓
Muffinsforme		
Skraldeposer		
Opvaskesæbe		
Opvaskebørste		
Grydesvampe		
Håndsæbe		
Køkkenruller		
Husholdningsfilm		
Bagepapir		
Madpapir		
Sølvpapir		
Elastikker		
Tabs til opvaskemaskine		
Toiletpapir		
Fryseposer		
Plaster		
Kaffe/te (til instruktørerne, hvis I ønsker)		
Evt. gave til servicelederen fx chokolade eller vin (pris ca. 100 kr.)		
Engangskrus*		

*Købes, hvis der ikke er nok glas i køkkenet til is-the til familiearrangementet.