

Indkøbsliste matchende Madbogen 2025

– Madskole med 10 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 10 personer (fx 8 børn og 2 instruktører), hvor alle opskrifter laves **2 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 Nøglehulsmærkede fødevarer, når I handler

Kolonial – til hele ugen				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Agurkesalat*	200 gram	1	Glas á 405 gram	
Bagepulver	57,5 gram	1	Dåse á 140 gram	
Brun farin	15 gram	1	Pose á 500 gram	
Citronsaft	15 ml	1	Flaske á 200 ml	
Fiskesauce	20 ml	1	Flaske á 150 ml	
Flormelis	50 gram	1	Pakke á 500 gram	
Flåede tomater	6 dåser	6	Dåser á 400 gram	
Fuldkornshvedemel	360 gram	1	Pakke á 1 kg	
Fuldkornsrís	560 gram	1	Pose á 1 kg	
Græskarkerner	120 gram	1	Pose á 150 gram	
Grøntsagsboullionterninger	2 terninger	1	Pakke á 10 terninger	
Honning	60 gram	1	Bøtte á 425 gram	
Hvedemel	3,5 kg	2	Poser á 2 kg	
Hvid chokolade	800 gram	8	Plader á 100 gram	
Kakaopulver	140 gram	1	Pakke á 250 gram	
Karry	14 gram	1	Krydderipose á 90 gram	
Ketchup	84 gram	1	Flaske á 520 gram	
Lagereddike	3 dl	1	Flaske á 1 liter	

Mayonnaise	210 gram	1	Flaske á 400 gram	
Natron	5 gram	1	Bøtte á 140 gram	
Peber		1	Krydderipose á 100 gram	
Rasp	200 gram	1	Pose á 500 gram	
Rugmel	60 gram	1	Pakke á 1 kg	
Røde linser	140 gram	1	Pose á 400 gram	
Salt		1	Pakke á 1 kg	
Sandwichbrød, fuldkorn	40 skiver	3	Pakker á 800 gram / 18 skiver	
Sesamfrø	80 gram	1	Pose á 150 gram	
Sirup	80 gram	1	Flaske á 750 gram	
Sojasauce	60 ml	1	Flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	36 gram	1	Pose á 400 gram	
Sorte bønner	0,5 dåse	1	Dåse á 450 gram (drænet = 252 gram)	
Sukker	916 gram	1	Pakke á 1 kg	
Suppehorn	300 gram	1	Pose á 500 gram	
Te (frugt, citron eller earl gray)	12 breve	1	Pakke á 20 breve	
Tomatpuré	2 dåser	2	Dåser á 140 gram	
Tun i vand	2 dåser	2	Dåser á 140 gram	
Vaniljesukker	42 gram	1	Dåse á 110 gram	
Æblejuice	1,4 liter	1	Karton á 1,5 liter	
Østerssauce	90 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%	500 gram	1	Bæger á 500 gram	
Flødeost, neutral	200 gram	1	Pakke á 200 gram	
Minimælk (til drikke)		4	Kartoner á 1 liter	
Gær	30 gram	1	Pakke á 50 gram	
Hummus	200 gram	1	Bøtte á 200 gram	
Letmælk	0,96 liter	1	Karton á 1 liter	
Madlavningsfløde, 8%	400 ml	2	Pakker á 330 ml	
Mørksejfilet	800 gram	4	Pakker á 250 gram	
Piskefløde	200 ml	1	Karton á 500 ml	
Revet cheddar	150 gram	1	Pose á 150 gram	
Skinkestrimler	200 gram	2	Pakke á 100 gram	
Smør	270 gram	2	Pakker á 200 gram	
Yoghurt naturel	1 dl	1	Karton á 1 liter	
Æg	8 stk.	1	Bakke á 8 stk.	

Frugt og grønt – til mandag, tirsdag og onsdag

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Agurk	3 stk.	3	Stk.	
Avokado	2 stk.	2	Stk.	
Citron	2 stk.	2	Stk.	
Frisk basilikum	0,5 potte	1	potte	
Frisk oregano	0,5 potte	1	potte	
Friske spinatblade	70 gram	1	Pakke á 250 gram	
Gulerod	2,6 kg	3	Poser á 1 kg	
Honningmelon	2 stk.	2	Stk.	
Hvidløg	12 fed	1	Net med 2 stk.	
Ingefær	60 gram	1	Pakke á 200 gram	
Jordbær	1 bakke	1	bakke á 250 gram	
Kartofler	2 kg	1	Pakke á 2 kg	
Lime	2 stk.	2	Stk.	
Løg	4 stk.	1	Pose á 1 kg	
Modne bananer	10 stk.	10	Stk.	
Purløg	0,5 potte	1	potte	
Rød peberfrugt	1 stk.	1	Stk.	
Spidskål	2 stk.	2	Stk.	
Ærter, friske eller frosne	400 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 potte	1 potte	
Forårsløg	4 stk.	1 Bundt med 5 stk.	
Grønne bønner	180 gram	2 Pakker á 150 gram	
Iceberg salat	0,5 stk.	1 Stk.	
Rabarber	600 gram	2 Bdt. m. ca. 8 stilke / 500 gram	
Rød snack peber	2 stk.	1 Pose á 500 gram / 5 stk.	
Rødløg	4 stk.	1 Net á 500 gram / 5 stk.	
Tomat	4 stk.	4 Stk.	
Agurk	1 stk.	1 Stk.	
Citron	6 stk.	6 Stk.	
Jordbær	500 gram	2 Bakker á 250 gram	
Purløg	1 potte	1 potte	

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	2 bakker	2 Bakker á 200 gram	
Hakket kylling	800 gram	2 Pakker á 400 gram	
Hakket oksekød, 4-7% fedt	700 gram	2 Pakker á 350 gram	
Skive ost	20 skiver	2 Pakker á 400 gram / 16-18 skiver	
Gær	100 gram	2 Pakker á 50 gram	
Letmælk	1,3 liter	2 Kartoner á 1 liter	
Æg	22 stk.	3 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		
Tags 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.