

Indkøbsliste matchende Madbogen 2025

– Madskole med 25 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 25 personer (fx 20 børn og 5 instruktører), hvor alle opskrifter laves **5 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*	500 gram	2	Glas á 405 gram	
Bagepulver	144 gram	2	Dåser á 140 gram	
Brun farin	37,5 gram	1	Pose á 500 gram	
Citronsaft	37,5 ml	1	Flaske á 200 ml	
Fiskesauce	50 ml	1	Flaske á 150 ml	
Flormelis	125 gram	1	Pakke á 500 g	
Flåede tomater	15 dåser	15	Dåser á 400 g	
Fuldkornshvedemel	900 gram	1	Pakke á 1 kg	
Fuldkornsrís	1400 gram	2	Poser á 1 kg	
Græskarkerner	300 gram	2	Poser á 150 gram	
Grøntsagsboullionterning	5 terninger	1	Pakke á 10 terninger	
Honning	150 gram	1	Bøtte á 425 gram	
Hvedemel	8,75 kg	5	Poser á 2 kg	
Hvid chokolade	2000 gram	20	Plader á 100 gram	
Kakaopulver	350 gram	2	Pakker á 250 gram	
Karry	35 gram	1	Krydderipose á 90 gram	
Ketchup	210 gram	1	Flaske á 520 gram	

Lagereddike	7,5 dl	1	Flaske á 1 liter	
Mayonnaise	525 gram	2	Flasker á 400 gram	
Natron	12,5 gram	1	Bøtte á 140 gram	
Peber		1	Krydderipose á 100 gram	
Rasp	500 gram	1	Pose á 500 gram	
Rugmel	150 gram	1	Pakke á 1 kg	
Røde linser	350 gram	1	Pose á 400 gram	
Salt		1	Pakke á 1 kg	
Sandwichbrød, fuldkorn	100 skiver	6	Pakker á 800 gram / 18 skiver	
Sesamfrø	200 gram	2	Poser á 150 gram	
Sirup	200 gram	1	Flaske á 750 gram	
Sojasauce	150 ml	1	Flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	90 gram	1	Pose á 400 gram	
Sorte bønner	1,25 dåse	2	Dåser á 450 gram (drænet = 252 gram)	
Sukker	2290 gram	3	Pakker á 1 kg	
Suppehorn	750 gram	2	Poser á 500 gram	
Te (frugt, citron eller earl gray)	30 breve	2	Pakker á 20 breve	
Tomatpuré	5 dåser	5	Dåser á 140 gram	
Tun i vand	5 dåser	5	Dåser á 140 gram	
Vaniljesukker	105 gram	1	Dåse á 110 gram	
Æblejuice	3,5 liter	3	Kartoner á 1,5 liter	
Østerssauce	225 ml	2	Flasker 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%	1250 gram	3	Bæger á 500 gram	
Flødeost, neutral	500 gram	3	Pakker á 200 gram	
Minimælk (til drikke)		10	Kartoner á 1 liter	
Gær	75 gram	2	Pakker á 50 gram	
Hummus	500 gram	3	Bøtter á 200 gram	
Letmælk	2,4 liter	3	Kartoner á 1 liter	
Madlavningsfløde, 8%	1000 ml	4	Pakker á 330 ml	
Mørksejfilet	2000 gram	8	Pakker á 250 gram	
Piskefløde	500 ml	1	Karton á 500 ml	
Revet cheddar	375 gram	3	Poser á 150 gram	
Skinkestrimler	500 gram	5	Pakke á 100 gram	
Smør	675 gram	4	Pakker á 200 gram	
Yoghurt naturel	2,5 dl	1	Karton á 1 liter	
Æg	20 stk.	3	Bakker á 8 stk.	

Frugt og grønt – til mandag, tirsdag og onsdag

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Agurk	7,5 stk.	8	Stk.	
Avokado	5 stk.	5	Stk.	
Citron	5 stk.	5	Stk.	
Frisk basilikum	1,25 potte	2	potter	
Frisk oregano	1,25 potte	2	potter	
Friske spinatblade	175 gram	1	Pakke á 250 gram	
Gulerod	6,5 kg	7	Poser á 1 kg	
Honningmelon	5 stk.	5	Stk.	
Hvidløg	29 fed	2	Net med 2 stk.	
Ingefær	150 gram	1	Pakke á 200 gram	
Jordbær	2,5 bakker	3	bakker á 250 gram	
Kartofler	5 kg	3	Pakke á 2 kg	
Lime	5 stk.	5	Stk.	
Løg	10 stk.	2	Poser á 1 kg	
Modne bananer	25 stk.	25	Stk.	
Purløg	1,25 potte	2	potter	
Rød peberfrugt	2,5 stk.	3	Stk.	
Spidskål	5 stk.	5	Stk.	
Ærter, friske eller frosne	1000 gram	2	Pakker 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	2,5 potter	3	Potter	
Forårsløg	10 stk.	2	Bundt med 5 stk.	
Grønne bønner	450 gram	3	Pakker á 150 gram	
Iceberg salat	1,25 stk.	2	Stk.	
Rabarber	1500 gram	3	Bdt. m. ca. 8 stilke / 500 gram	
Rød snack peber	5 stk.	1	Pose á 500 gram / 5 stk.	
Rødløg	10 stk.	2	Net á 500 gram / 5 stk.	
Tomat	10 stk.	10	Stk.	
Agurk	2,5 stk.	3	Stk.	
Citron	15 stk.	15	Stk.	
Jordbær	1250 gram	5	Bakker á 250 gram	
Purløg	2,5 potter	3	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	5 bakker	5	Bakker á 200 gram	
Hakket kylling	2000 gram	5	Pakker á 400 gram	
Hakket oksekød, 4-7% fedt	1750 gram	5	Pakker á 350 gram	
Skive ost	50 skiver	4	Pakker á 400 gram / 16-18 skiver	
Gær	250 gram	5	Pakker á 50 gram	
Letmælk	3,5 liter	4	Kartoner á 1 liter	
Æg	55 stk.	7	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		
Hånd sæbe		
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.