

Indkøbsliste matchende '3 dage med Madskoler' i efterårsferien 2023

– 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!

Vær opmærksom på, at de indkøbte mængder matcher det der står under "Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne". Der kan være forskel på mængden i den pakke/pose/bøtte I vælger vs. det vi har fundet, da indkøbslisten blev udarbejdet ☺

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

Kolonial			
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb	✓
Bagepulver	5 tsk	1 bøtte á 140 gram	
Flormelis	100 g	1 pakke á 500 gram	
Flåede tomater	2 ds	2 dåser	
Fuldkornshvedemel	540 gram	1 pose á 1 kg	
Groft sandwichbrød	20 skiver	2 pakker á 375 gram	
Græskarkerner	1 dl	1 pose á 150 gram	
Grøntsagsbouillon	6 dl	1 pakke (med 10 terninger)	
Gurkemeje	2 spsk	1 bøtte á 40 gram	
Havregryn	1 dl	1 pose á 1 kg	
Honning	2 tsk	1 bøtte á 250 gram	
Hvedemel	1060 g	1 pose á 2 kg	
Hørfrø	1 dl	1 pose á 400 gram	
Kanel	2 tsk	1 bøtte á 70 gram	
Karry	1,5 tsk	1 pose á 90 gram	
Kidneybønner	2 ds	2 dåser	
Korianderpulver	2 tsk	1 bøtte á 35 gram	
Mangochutney	12 spsk	1 glas á 250 gram	
Mayonnaise	274 g	1 tube á 400 gram	
Naan brød	4 stk	2 pakker á 2 stk	
Olivenolie	6 dl	2 flasker á ½ liter	
Oregano tørret	4 tsk	1 glas á 10 gram	
Peber	2 tsk	1 pose á 100 gram	
Rugbrød	20 skiver	2 pakker á 950 gram	
Røgede ristede mandler	200 g	2 poser á 150 gram	
Rørsukker	3 dl	1 pose á 1 kg	
Salt	66 gram	1 pakke á 1 kg	

Kolonial fortsat				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Sesamfrø	1 dl	1	pose á 150 gram	
Soja	1 dl	1	flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	3 dl	1	pose á 400 gram	
Spidskommen	4 tsk	1	glas á 33 gram	
Sukker	4 spsk	1	pakke á 1 kg	
Tomatpure	100 g	1	tube á 200 gram	
Vaniljesukker	4 tsk	1	bøtte á 110 gram	
Æbleeddike	4 spsk	1	flaske á ½ liter	

Frugt og grønt				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Agurk	3 stk	3	stk	
Champignon	500 gram	2	pakker	
Cherrytomater	8 stk	1	pakke	
Citron	4 stk	2	net	
Grøn spidskål	1 stk	1	stk	
Gulerødder	16 stk	2	poser	
Hvidløg	8 fed	1	stk	
Ingefær	2 spsk	1	pakke	
Kartofler	46 stk	5	poser	
Lime	1 stk	1	stk	
Løg	8 stk	1	net	
Mynte	10 stk	1	plante	
Persille	2 stk	2	bundter	
Purløg	1 stk	1	stk	
Pærer	4 stk	4	stk	
Rød peberfrugt	2 stk	2	stk	
Rød spidskål	1 stk	1	stk	
Spinat	400 gram	6	poser	
Squash	2 stk	2	stk	
Tomater	12 stk	2	pakker	
Æbler	18 stk	3	poser	

Køle- og frostvarer				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Flødeost naturel	400 g	3	pakker	
Frosne ærter	200 g	1	pose	
Gær	50 g	1	pakke	
Hytteost 4%	1,5 dl	1	bøtte	
Minimælk	4 dl	1	karton	
Ost i skiver	10 stk	1	pakke	
Parmesanost	100 g	1	stk	
Revet ost	700 g	4	poser	
Røget skinke	200 g	2	pakker	
Skinke i skiver	10 stk	2	pakker	
Smør	316 g	2	pakker	
Yoghurt naturel	8 dl	1	karton	
Æg	40 stk	7	pakker	

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		
Tabs til opvaskemaskine		
Toiletpapir		
Fryseposer		
Plaster (evt. en førstehjælpskasse)		
Kaffe/te (til instruktørerne, hvis I ønsker)		