

Bilag 3.2

Ernæringsvurderingsskemaer

Tabel a1: KØSS - Ernæringsvurdering af varm mad, lige uger

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energiindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser					
			Fedt (E%)	Kulhydrat (E%)	Protein (E%)		Grøntsager (gram/port.)	Kulhydrater (gram/port.)	Proteiner (gram/port.)			
Millionbøf med ris	400	2057	26	Heraf mættet: 6	52	Heraf sukker: ≤ 0,5	22	1,8	98	Heraf grove:	145	78
												Kød
												X
Tortilla med kylling og salat	354	2022	23	Heraf mættet: 3,75	51	Heraf sukker: 0	26	1,1	134	Heraf grove: x	140	80
												Kød
												X
Lasagne med råkost	400	1514	33	Heraf mættet: 14	45	Heraf sukker: 1,8	22	4,4	270	Heraf grove: x	40	54
												Kød
												X
Kebabrulle med pasta Og tomatsovs	400	2115	26	Heraf mættet: 10	52	Heraf sukker: ≤ 1	22	2,2	195	Heraf grove:	145	60
												Kød
												X
Burgerbox	360	2442	26	Heraf mættet: 9	49	Heraf sukker: ≤ 0,5	25	4,1	186	Heraf grove:	80	66
												Kød
												X

Tabel a2: KØSS - Ernæringsvurdering af varm mad, ulige uger

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser								
			Fedt (E%)	Kulhydrat (E%)	Protein (E%)		Grøntsager (gram/port.)	Kulhydrater (gram/port.)	Proteiner (gram/port.)						
Pasta m. Kødsauce	340	1896	15	Heraf mættet: 4	58	Heraf sukker: ≤ 0,5	27	3,6	143	Heraf grove:	143	42			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
X															
Tortilla med Oksekød og salat	354	1700	17	Heraf mættet: 2,56	62	Heraf sukker: 0	21	1,5	154	Heraf grove: x	140	60			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
X														X	
Kokoskarry m. kylling og ris	400	2393	37	Heraf mættet: 19	44	Heraf sukker: 0	19	3,3	101	Heraf grove:	145	60			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
X															
Kalvefrikadeller m. kartoffelsalat	280	1339	37	Heraf mættet: 11	38	Heraf sukker: ≤ 0,5	25	2,1	55	Heraf grove:	137	70			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
X													X	X	
Pita m. oksekød og tomatbulgur	260	2405	18	Heraf mættet: 4	57	Heraf sukker: 0	25	2,4	80	Heraf grove:	198	35			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
X															

Tabel a3: KØSS - Ernæringsvurdering af kold mad lige uger

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser								
			Fedt (E%)		Kulhydrat (E%)		Protein (E%)	Grøntsager (gram/port.)	Kulhydrater (gram/port.)	Proteiner (gram/port.)					
Foccacia m. tomat og ost	110	1153	23	Heraf mættet: 0	65	Heraf sukker: 0	12	4,8	?	Heraf grove:	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
Grovbolle m. kalkun	165	1284	11	Heraf mættet: 0,7	70	Heraf sukker:	19	5,7	20	Heraf grove:	110	20			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
Gulerodsbolle m. æggesalat	170	1582	27	Heraf mættet: 3	58	Heraf sukker: 0	15	4,5	11	Heraf grove:	110	22			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
Rugbrødsbolle m. kalkun	125	920	17	Heraf mættet: 1	63	Heraf sukker: 0	20	0,2	20	Heraf grove:	75	20			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri

Tabel a4: KØSS - Ernæringsvurdering af kold mad ulige uger

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser								
			Fedt (E%)		Kulhydrat (E%)		Protein (E%)	Grøntsager (gram/port.)		Kulhydrater (gram/port.)		Proteiner (gram/port.)			
Foccacia m. pepperoni	110	1246	31	Heraf mættet: ?	57	Heraf sukker: 0	12	4,4	?	Heraf grove:	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
Majsbolle m. falafel	205	1918	25	Heraf mættet: 0,5	63	Heraf sukker: 0	12	3,6	20	Heraf grove:	110	60			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
Gulerodsbolle m. tunsalat	175	1560	23	Heraf mættet: 1	60	Heraf sukker: 0	17	4,7	15	Heraf grove:	110	15			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
Rugbrødsbolle m. tunsalat	130	961	17	Heraf mættet: 1	61	Heraf sukker: 0	22	0,1	15	Heraf grove:	75	15			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri

Tabel a5: KØSS - Ernæringsvurdering af pastasalat

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energiindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser												
			Fedt (E%)	Kulhydrat (E%)	Protein (E%)		Grøntsager (gram/port.)	Kulhydrater (gram/port.)	Proteiner (gram/port.)										
Pastasalat m. tun	200	1339	22	Heraf mættet: 2	54	Heraf sukker: 0	24	2,0	55	Heraf grove:	99	45							
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri				
Pastasalat m. kylling	200	1513	26	Heraf mættet: 2	48	Heraf sukker: 0	26	2,1	58	Heraf grove:	92	50							
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri				
Pastasalat m. kalkun	200	1330	24	Heraf mættet: 3	52	Heraf sukker: 0	24	2,0	63	Heraf grove:	78	52							
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri				
Pastasalat m. feta og oliven	200	1474	39	Heraf mættet: 12	45	Heraf sukker: 0	16	1,9	81	Heraf grove:	99	45							
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri				

Tabel a6: KØSS - Ernæringsvurdering af div. retter

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser								
			Fedt (E%)	Kulhydrat (E%)	Protein (E%)		Grøntsager (gram/port.)	Kulhydrater (gram/port.)	Proteiner (gram/port.)						
Banankage	80	1169	26	Heraf mættet: 6	66	Heraf sukker: 38	8	0,8	?	Heraf grove: ?	?	Kød	Fisk	Æg	Mejeri
														X	X
kokoskage	80	1009	36	Heraf mættet: 19	55	Heraf sukker: 25	9	1,7	?	Heraf grove: ?	?	Kød	Fisk	Æg	Mejeri
														X	X
Koldskål med tvebakker	170	767	16	Heraf mættet: 8	67	Heraf sukker: 21	17	0,8	?	Heraf grove: ?	?	Kød	Fisk	Æg	Mejeri
															X
Jordbærkoldskål med tvebakker	170	796	13	Heraf mættet: 6	72	Heraf sukker: 25	15	0,8	?	Heraf grove: ?	?	Kød	Fisk	Æg	Mejeri
															X
Sushi*	-	-	-	Heraf mættet:	-	Heraf sukker:	-	-		Heraf grove: ?	?	Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													X		

*ikke oplyst

Tabel b1: 1-2-3 skolemad - Ernæringsvurdering af varm mad, grå uge

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser								
			Fedt (E%)		Kulhydrat (E%)		Protein (E%)	Grøntsager (gram/port.)		Kulhydrater (gram/port.)		Proteiner (gram/port.)			
Boller i karry m. ris Inkl. gennemsnit af valgfrit tilbehør	455	2062	23	Heraf mættet: ?	58	Heraf sukker: ?	18	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												X			
Inkl. minimælk	600	2080	26	Heraf mættet: ?	54	Heraf sukker: ?	19	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												X			
Inkl. snackgulerod	425	1815	24	Heraf mættet: ?	56	Heraf sukker: ?	19	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												X			
Inkl. minirugbrød	420	2345	22	Heraf mættet: ?	59	Heraf sukker: ?	18	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												X			
Inkl. frugtstang	375	2008	21	Heraf mættet: ?	62	Heraf sukker: ?	17	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												X			
Lakselasagne Inkl. gennemsnit af valgfrit tilbehør	455	2037	28	Heraf mættet: ?	49	Heraf sukker: ?	22	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													x		
Inkl. minimælk	600	2056	32	Heraf mættet: ?	43	Heraf sukker: ?	24	?	?	Heraf grove: x	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													x		
Inkl. snackgulerod	425	1791	30	Heraf mættet: ?	46	Heraf sukker: ?	23	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													x		
Inkl. minirugbrød	420	2321	26	Heraf mættet: ?	51	Heraf sukker: ?	22	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri

				?		?							x			
Inkl. frugtstang	375	1983	25	Heraf mættet: ?	55	Heraf sukker: ?	20	?	?	Heraf grove: ?	?	?				
													Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													x			
Kyllingkølle Inkl. gennemsnit af valgfrt tilbehør	475	1644	16	Heraf mættet: ?	53	Heraf sukker: ?	30	?	?	Heraf grove: ?	?	?				
													Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													X			
Inkl. minimælk	620	1662	17	Heraf mættet: ?	48	Heraf sukker: ?	34	?	?	Heraf grove: x	?	?				
													Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													X			
Inkl. snackgulerod	445	1397	16	Heraf mættet: ?	51	Heraf sukker: ?	33	?	?	Heraf grove: ?	?	?				
													Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													X			
Inkl. minirugbrød	440	1927	15	Heraf mættet: ?	56	Heraf sukker: ?	28	?	?	Heraf grove: ?	?	?				
													Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													X			
Inkl. frugtstang	395	1589	15	Heraf mættet: ?	59	Heraf sukker: ?	25	?	?	Heraf grove: ?	?	?				
													Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													X			

? = ikke oplyst

Tabel b2: 1-2-3 skolemad - Ernæringsvurdering af kold mad, grå uge

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser								
			Fedt (E%)		Kulhydrat (E%)		Protein (E%)	Grøntsager (gram/port.)		Kulhydrater (gram/port.)		Proteiner (gram/port.)			
Kyllingburger m. frugtpose	280	3791	38	Heraf mættet: ?	42	Heraf sukker: ?	19	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												X			
Tunawrap m. miniagurk	300	2504	25	Heraf mættet: ?	48	Heraf sukker: ?	27	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													X		
Indbagt pita m. smoothie	375	1093	13	Heraf mættet: ?	73	Heraf sukker: ?	13	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												X			
Kyllingrulle m. råkost	240	1145	17	Heraf mættet: ?	72	Heraf sukker: ?	8	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												X			
Cous-cous	240	1334	35	Heraf mættet: ?	54	Heraf sukker: ?	10	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri

?= ikke oplyst

Karrysuppe m. brød	275	983	17	Heraf mættet: ?	48	Heraf sukker: ?	11	?	?	Heraf grove: ?	?	?			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													X		

Karrysuppen er ikke medtaget i gennemsnittet da den ikke sælges som et helt frokostmåltid.

Tabel b3: 1-2-3 skolemad - Ernæringsvurdering af valgfrit tilbehør, oplysningerne benyttes i tabel b1

Ret	Portions- størrelse (gram)	Energi- indhold (kJ)	Energifordelingen				Kost- fibre (g/MJ)	
			Fedt (E%)	Heraf mættet: ?	Kulhydrat (E%)	Heraf sukker: ?		Protein (E%)
Råkost	150	560	5	Heraf mættet: ?	90	Heraf sukker: ?	5	?
Frugtpose	80	166	0	Heraf mættet: ?	97	Heraf sukker: ?	3	?
Brød, mini breadstick	25	283	16	Heraf mættet: ?	71	Heraf sukker: ?	13	?
Snackgulerod	75	135	0	Heraf mættet: ?	85	Heraf sukker: ?	9	?
Cherrytomat	55	65	9	Heraf mættet: ?	82	Heraf sukker: ?	10	?
Minirugbrød	70	665	14	Heraf mættet: ?	70	Heraf sukker: ?	17	?
Smoothie m. blåbær	250	583	3	Heraf mættet: ?	88	Heraf sukker: ?	6	?
Minimælk	250	400	12	Heraf mættet: ?	51	Heraf sukker: ?	36	?
Rosiner	43	607	4	Heraf mættet:	92	Heraf sukker:	4	?

				?		?		
Frugtstang	25	328	13	Heraf mættet: ?	84	Heraf sukker: ?	3	?

Tabel c1: Frydholm - Ernæringsvurdering af varm menu uge 19-25-31-36

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser									
			Fedt (E%)	Kulhydrat (E%)	Protein (E%)		Grøntsager (gram/port.)	Kulhydrater (gram/port.)	Proteiner (gram/port.)							
Pasta med kødsovs og tomat salat	410	2068	26	Heraf mættet: 8	56	Heraf sukker: 0,5	19	6.8	190	Heraf grove: x	175	41				
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri	
												x			x	
Madpandekager med råkost eller salat	455	2448	39	Heraf mættet: 14	35	Heraf sukker: -	27	9	200	Heraf grove: x	120	100				
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri	
												x			x	
Grøntsagsmoussaka Salat og brød	443	2049	27	Heraf mættet: 7	61	Heraf sukker: 0,5	12	8	374	Heraf grove:	55	-				
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri	
															x	
Ovnbagt fisk med ratatouille og pasta	475	2591	21	Heraf mættet: 3	44	Heraf sukker: -	35	4.9	111	Heraf grove: x	175	140				
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri	
Pizza med råkost Eller salat	335	2107	31	Heraf mættet: 12	50	Heraf sukker: 0,5	19	4.8	174	Heraf grove: x	100	31				
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri	
												x			x	
Tomatsuppe	410	2130	28	Heraf mættet: 14	62	Heraf sukker: 0,5	11	5	108	Heraf grove: x	160	-				
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri	

Tabel c2: Frydenholm - Ernæringsvurdering af varm menu uge 20-26-37

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser					
			Fedt (E%)	Kulhydrat (E%)	Protein (E%)		Grøntsager (gram/port.)	Kulhydrater (gram/port.)	Proteiner (gram/port.)			
Oksekød i barbecue, råkostsalat og ris	385	1995	20	Heraf mættet: 2	56	Heraf sukker: 3	24	1.6	121	Heraf grove: x	175	75
												Kød
Kyllingevinger med pastasalat	450	2250	35	Heraf mættet: 6	55	Heraf sukker: ≤0,5	10	3.7	100	Heraf grove:	150	200
												Kød
Kartoffelæggekage, rugbrød gulerodsråkost	450	2031	19	Heraf mættet: 8	69	Heraf sukker: -	13	4.8	250	Heraf grove: x	100	100
												Kød
Burger med hel gulerod	426	2251	25	Heraf mættet: 9	57	Heraf sukker: 1	18	3.6	238	Heraf grove: x	110	65
												Kød
Pastasalat med tun, grønne bønner og tomat	400	2190	20	Heraf mættet: 4	52	Heraf sukker: -	28	3	160	Heraf grove: x	175	40
												Kød
Karrysuppe	440	2441	31	Heraf mættet: 14	59	Heraf sukker: ≤1	10	3	144	Heraf grove: x	160	-
												Kød

Tabel d1: LUNCHBAG - Ernæringsvurdering af frokost pose 1 medium

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre g/MJ	Vurdering af sammensætningen af ingredienser									
			Fedt (E%)	Kulhydrat (E%)	Protein (E%)		Grøntsager (gram/port.)	Kulhydrater (gram/port.)	Proteiner (gram/port.)							
Frikadelle tomat, pære klidbolle	679	2507	15	Heraf mættet: 0,3	73	Heraf sukker: 0	12	1.1	160	Heraf grove: x	90	50				
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri	
Røget skinke Gulerod, radise Banan rugbolle	668	2583	25	Heraf mættet: 0,3	64	Heraf sukker: 0	11	0,4	160	Heraf grove: x	90	30				
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri	
Rissalat med kylling og grønt Rugbrød banan	714	2181	14	Heraf mættet: 0,3	70	Heraf sukker: ≤1	9	9.4	160	Heraf grove: x	90	30				
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri	
Kalverullepølse Agurk, melon kernebolle	679	2340	15	Heraf mættet: 2	67	Heraf sukker: 0	13	6.1	160	Heraf grove: x	90	50				
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri	
Laksefrikadelle Kinaradise m. dip, appelsin rugbrød	862	1049	21	Heraf mættet: 0,3	60	Heraf sukker: ≤1	12	8.3	160	Heraf grove: x	90	50				
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri	
													x			x

Tabel d2: LUNCHBAG - Ernæringsvurdering af frokostpose 2 medium

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser								
			Fedt (E%)	Kulhydrat (E%)	Protein (E%)		Grøntsager (gram/port.)	Kulhydrater (gram/port.)	Proteiner (gram/port.)						
Oksedelle Agurk m. dressing Klidbolle appelsin	886	2454	16	Heraf mættet: 0.14	72	Heraf sukker: 0	12	0,4	160	Heraf grove:	90	50			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			x
Kalkunbryst Råkost Speltbolle rosiner	914	3862	14	Heraf mættet: 2,76	73	Heraf sukker: 0	10	3.4	160	Heraf grove: x	90	50			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			
Bulgursalat Gulerod, nødder, vindruer Rugbrød	717	1041	21	Heraf mættet: 0.51	61	Heraf sukker: 0	12	8.4	160	Heraf grove: x	90	30			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			
Skinke og æg Kinaradisse, dressing Kernebolle melon	962	2289	17	Heraf mættet: 2.23	66	Heraf sukker: 0	13	5.8	160	Heraf grove:	90	30			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			x
Torskefrikadelle Bælgærter Appelsin rugbrød	580	1139	20	Heraf mættet: 0,72	62	Heraf sukker: 0	11	8.7	160	Heraf grove:	90	50			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													x		

Tabel d3: LUNCHBAG - Ernæringsvurdering af frokostpose 3 medium

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energiindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser								
			Fedt (E%)		Kulhydrat (E%)		Protein (E%)	Grøntsager (gram/port.)		Kulhydrater (gram/port.)		Proteiner (gram/port.)			
Frikadelle Gulerod, pære Klidbolle	681	2436	15	Heraf mættet: 0,14	73	Heraf sukker: 0	11	0,66	160	Heraf grove: x	90	50			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			
Oksespegepølse Agurk m. dressing Rugbolle Banan	870	2632	26	Heraf mættet: 0,18	63	Heraf sukker: 0	10	0.39	160	Heraf grove:	90	30			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			x
Pastasalat m. grønt, vindruer rugbrød	716	1056	22	Heraf mættet: 0,35	60	Heraf sukker: 0	12	8	160	Heraf grove:	90	30			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													x		
Røget kalkunbryst Kinaradisse m. dressing Kernebolle Melon	960	2265	16	Heraf mættet: 1,96	66	Heraf sukker: 0	13	5.9	160	Heraf grove:	90	30			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			x
Cervelatpølse Bælgærter, appelsin rugbrød	581	1139	20	Heraf mættet: 0,96	62	Heraf sukker: 0	11	8.2	160	Heraf grove:	90	30			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			

Tabel e1 – Diakonissestiftelsen - Ernæringsvurdering af kold mad 1

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser								
			Fedt (E%)	Kulhydrat (E%)	Protein (E%)		Grøntsager (gram/port.)	Kulhydrater (gram/port.)	Proteiner (gram/port.)						
Grov pastasalat med feta og oliven	299	1699	13	Heraf mættet: 9	56	Heraf sukker: 0	13	3,7	140	Heraf grove:	70	19			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
															x
Grov pastasalat med kylling og pesto	288	2138	25	Heraf mættet: 3	57	Heraf sukker: 0	18	0,42	45	Heraf grove:	250	90			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			
Grov pastasalat Med tun	295	1635	16	Heraf mættet: 0,13	59	Heraf sukker: ?	25	3,24	115	Heraf grove:	175	60			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													x		
Majstrekant med kylling og bacon	263	1901	30	Heraf mættet: 3	50	Heraf sukker: 0	21	?	75	Heraf grove:	110	72			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			
Grov tortilla med kebab	220	1434	33	Heraf mættet: 3	46	Heraf sukker: ?	21	2,7	95	Heraf grove: x	110	45			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			

Tabel e2 – Diakonissestiftelsen - Ernæringsvurdering af kold mad 2

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser								
			Fedt (E%)		Kulhydrat (E%)		Protein (E%)	Grøntsager (gram/port.)	Kulhydrater (gram/port.)	Proteiner (gram/port.)					
Rugbolle med kylling	198	1746	14	Heraf mættet: 2	65	Heraf sukker: ≥0,5	21	3,9	10	Heraf grove:	150	53			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			
Marmorbolle med skinke og ost, stor	295	2471	31	Heraf mættet: 11	48	Heraf sukker: ≥1	21	1,6	75	Heraf grove:	145	85			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			x
Marmorbolle med roastbeef	295	2139	24	Heraf mættet: 3	58	Heraf sukker: ≥1	18	3,2	85	Heraf grove:	150	150			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			
Rugbolle med ost	230	2052	22	Heraf mættet: 10	58	Heraf sukker: ≥0,5	21	3,3	45	Heraf grove:	150	50			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
															x
Rugbrødssand. Med fiskefilet og remoulade	260	2136	34	Heraf mættet: 1,5	52	Heraf sukker: ≥0,5	14	3,37	45	Heraf grove:	120	85			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
													x		

Tabel f1: Karma Catering - Ernæringsvurdering af frokost portion størrelse large og X-large

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser								
			Fedt (E%)	Kulhydrat (E%)	Protein (E%)		Grøntsager (gram/port.)	Kulhydrater (gram/port.)	Proteiner (gram/port.)						
Frikadeller Kartoffelsalat Mixet salat Brød, XL	505	2890	34	Heraf mættet: ?	14	Heraf sukker: ?	52	3,01	75	Heraf grove:	335	75			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			x
Parmaskinke, Pasta, rucola Tomatsalat, bønner, oliven, XL	505	1735	25	Heraf mættet: ?	58	Heraf sukker: ?	17	4,09	210	Heraf grove:	235	60			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			
Wrap med kylling Og grøntsager L	290	1903	19	Heraf mættet: ?	60	Heraf sukker: ?	21	3,25	140	Heraf grove:	110	60			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			
Lammefrikadelle Kartoffelsalat, tatziki, brød, L	410	2116	35	Heraf mættet: ?	48	Heraf sukker: ?	16	2,6	180	Heraf grove:	205	80			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			
Oksefrikadeller Bagte kartofler Tatziki tomatsalat Brød, L	435	2114	34	Heraf mættet: ?	53	Heraf sukker: ?	13	2,9	150	Heraf grove:	235	50			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
												x			

Tabel f2: Karma Catering - Ernæringsvurdering af frokost portion størrelse small og medium

Ret	Portionsstørrelse (gram)	Energindhold (kJ)	Energifordelingen			Kostfibre (g/MJ)	Vurdering af sammensætningen af ingredienser								
			Fedt (E%)		Kulhydrat (E%)		Protein (E%)	Grøntsager (gram/port.)		Kulhydrater (gram/port.)		Proteiner (gram/port.)			
Frugtsalat Brød, S	335	1373	5	Heraf mættet: ?	89	Heraf sukker: ?	6	3,56	250	Heraf grove:	85				
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
Skinke, kartofler, radiser, tomat, agurk, frugtsalat, brød,M	455	1735	7	Heraf mættet: ?	80	Heraf sukker: ?	13	?	190	Heraf grove:	235	30			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
Kyllingspyd Rød peber, ærter, tomat, kartofler, brød,M	405	1689	13	Heraf mættet: ?	64	Heraf sukker: ?	22	4,14	110	Heraf grove:	150	60			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri
Kyllingfrikadeller Ærter, tomat, gulerod, agurk, rosiner, brød,	405	1689	13	Heraf mættet: ?	64	Heraf sukker: ?	22	4	164	Heraf grove: x	85	80			
												Kød	Fisk	Æg	Mejeri