

# Energi- og næringsstof- indhold i takeaway-måltider i Danmark

## Energi- og næringsstofindhold i takeaway-måltider i Danmark

### Energy and nutrients in takeaway meals in Denmark

Februar 2025

#### Rapport af:

Jette Jakobsen  
Marija Langwagen  
Anders Poulsen  
Sisse Fagt  
Anja Bilstoft-Jensen

#### Copyright:

Hel eller delvis gengivelse af denne publikation er tilladt med kildeangivelse

#### Forsidefoto:

Colourbox

#### Udgivet af:

DTU Fødevareinstituttet  
Henrik Dams Allé  
2800 Kgs. Lyngby

#### ISBN:

978-87-7586-050-0

[food.dtu.dk](http://food.dtu.dk)



## Forord

På vegne af Fødevarestyrelsen har DTU Fødevareinstituttet gennemført en undersøgelse af Takeaway-måltider i Danmark. Projektet blev tilrettelagt af Anders Poulsen, Anja Bilotft-Jensen, Jette Jakobsen, Marija Langwagen og Sisse Fagt.

Resultaterne fra projektet er dels udgivet i rapporten "Sammensætningen af takeaway-måltider i Danmark" (Langwagen et al., 2024) og dels i nærværende rapport "Energi og næringsstofindhold i takeaway-måltider i Danmark".

Denne rapport omhandler det analytiske projekt. Analyserne er udført på Eurofins Steins Laboratorium, Vejen.

Kongens Lyngby, februar 2025

Jette Jakobsen  
Seniorforsker

Indhold	
Forord.....	3
Summary .....	6
Resumé .....	9
1. Indledning .....	12
2. Prøvemateriale.....	12
2.1 Markeds- og vareundersøgelse.....	12
2.2 Prøveudtagning .....	13
2.3 Prøvebehandling .....	14
3. Analyse af næringsstoffer .....	14
4. Resultater .....	15
4.1 Enkeltprøver versus poolprøve .....	16
4.2 Indhold og variation af næringsstoffer i analyserede takeaway-måltider.....	16
4.2.1 Makronæringsstoffer .....	16
4.2.2 Mikronæringsstoffer .....	17
4.3 Takeaway-måltider – energiindhold og %-fordeling.....	21
4.3.1 Variation indenfor samme udsalgssted .....	21
4.3.2 Variation mellem forskellige udsalgssteder .....	21
4.3.3 Variation mellem takeaway-måltider .....	21
4.4 Mikronæringsstoffer og salt i takeaway-måltider .....	26
5. Diskussion .....	30
5.1 Prøverne.....	30
5.1.1 Prøveindsamling.....	30
5.1.2 Analyserne .....	30
5.1.3 Beregninger af energi.....	30
5.2 Enkeltprøver versus poolprøver .....	31
5.3 Variation i analyserede takeaway-måltider .....	31
5.4 Takeaway-måltider – bidrag til energi .....	32
5.4.1 Variation indenfor samme udsalgssted .....	32
5.4.2 Variation mellem forskellige udsalgssteder .....	32
5.4.3 Variation mellem takeaway-måltiderne .....	33

5.5 Takeaway-måltider – bidrag til indtag af mikronæringsstoffer .....	34
6. Styrker og svagheder .....	35
7. Konklusion .....	36
8. Perspektivering .....	36
Referencer .....	38
Bilag A. Prøveinformationer inkl. kodning .....	39
Bilag B. Analysemetoder ( <i>in English</i> ) .....	47
Bilag C. Takeaway prøver analyserede – Makronæringsstoffer .....	49
Bilag C1 - Fedt, nitrogen, tørstof, aske, kostfibre .....	49
Bilag C2 – Sukkerarter og stivelse .....	54
Bilag D. Takeaway prøver analyserede – Makronæringsstoffer - Aminosyrer .....	59
Bilag E. Takeaway prøver analyserede – Makronæringsstoffer - Fedtsyrer .....	61
Bilag F. Takeaway prøver analyserede – Vitaminer .....	63
Bilag G. Takeaway prøver analyserede – Mineraler .....	65
Bilag H. Takeaway prøver analyserede - kolesterol.....	67
Bilag I. Takeaway tilbehør – ris og tangsalat.....	68
Bilag J. Fedt – analyse i poolprøve og enkeltprøver .....	70
Bilag K. Variation for takeaway måltidstype analyseret .....	71
Bilag K1. Takeaway-måltider analyseret – fedt, protein, tørstof, aske, kostfibre, sukkerarter, stivelse .....	71
Bilag K2. Burger med oksekød og ost og Pizza Margherita – alle parameter .....	72
Bilag L. Burger med oksekød og ost og Pizza Margherita: Indhold af protein, fedt, tilgængelig kulhydrat, kostfibre og energi .....	73
Bilag M. Takeaway-måltider. Indhold af makronæringsstoffer, energi og energifordeling. ....	74
Bilag N. Takeaway-måltider. Indhold af udvalgte mikronæringsstoffer.....	77
Bilag O. Takeaway-måltider. Indhold af udvalgte mikronæringsstoffer i procent af daglig anbefaling80	
Bilag P. Fotos af takeaway-måltiderne – udvalgte.....	81

## Summary

The purpose of the project was to gain knowledge about the nutrient content of takeaway meals on the Danish market and their contribution to the dietary intake of the nutrients.

The project included 22 takeaway meals divided into eight groups Asian dishes, burgers, dürüm rolls/pita bread, grilled dishes, pizza, salad, sandwiches and sushi. Specifically, five Asian dishes (Butter Chicken with rice, Spring rolls with vegetables, Chicken in red curry with rice, Pad Thai with shrimps, Wok with beef and rice), four burgers (Burger with chicken and cheese, Burger with beef, Burger with beef and cheese, Burger with beef, cheese and bacon), three different dürüm rolls/pita bread (Dürüm roll with kebabs, Pita bread with falafel, Pita bread with kebab), three grilled dishes and two sizes of fries (French hot dog, Kebab with fries, Grilled chicken with fries, French fries small and large), four pizzas (Pizza Margherita, Pizza with kebab, salad and dressing, Pizza with pepperoni, Pizza with ham and pineapple), as well as Salad with chicken, Sandwich with chicken and bacon, Sushi menu, and Seaweed salad.

Each takeaway meal is collected from eight different small, independent takeaway restaurants across the five regions in Denmark (North Jutland, Central Denmark, Southern Denmark, Zealand and the Capital Region). A total of 184 individual samples have been collected, which have been analysed for macro- and micronutrients. All 184 individual samples were analysed for fat, nitrogen, ash, dry matter, dietary fibre, sugars and starch. Likewise, all individual samples and the meals 'Burger with beef and cheese' and 'Pizza Margherita' were analysed for fatty acids, amino acids, cholesterol, vitamins ( $\beta$ -carotene,  $\alpha$ -tocopherol, phylloquinone, menaquinones, thiamine, riboflavin, niacin, pyridoxine, pantothenic acid, biotin, folate and cobalamin) and minerals (sodium, potassium, calcium, magnesium, phosphorus, iron, copper, zinc, iodine, manganese, chromium, selenium and molybdenum). In the other 20 takeaway meals and French fries, micronutrients have been analysed in pool samples, and in boiled rice and Seaweed salad, all analyses have been carried out in pool samples.

In the analysis project, eight of the 22 takeaway meals came with side dishes such as rice, French fries, ketchup, dressing etc. However, these were analysed without side dishes. The energy content per 100 gram of these takeaway meals is estimated based on weight data from the report 'Composition of takeaway meals in Denmark' (Langwagen et al., 2024), as well as previous Danish studies for side dishes in the form of ketchup, dressing, etc.

The energy content for 'Burger with beef and cheese' varied within 95% and 106% of the average for burgers purchased at the same restaurant. This variance was 93% to 108% for 'Pizza Margherita'.

The average energy content of the 'Burger with beef and cheese' purchased at eight different takeaway restaurants is 2800 kJ, which covers a range from 2300 kJ for the restaurant with the lowest average to 4100 kJ for the restaurant with the highest average. This corresponds to a range of 81%-144%. For 'Pizza Margherita', the average energy content is 4600 kJ for the eight restaurants, which covers a range of energy content of 3700 kJ – 6000 kJ. This corresponds to a range of 80-130%. 'Pizza

with kebab, salad and dressing' is the meal with the highest energy at 6700 kJ, which covers the range 5500 kJ for the smallest up to 8300 kJ for the biggest pizza delivered in average from one of the eight restaurants. Of a daily intake of 10 MJ average 'Burger with beef and cheese' will cover 23%-41%, 'Pizza Margherita' will cover 37%-60% while 'Pizza with kebab, salad and dressing' will cover 55%-83%, depending on the restaurant.

Among the analysed meal types, 'Pizza Margherita' and 'Pizza pepperoni' have the highest energy density, with 1330 kJ/100 g and 1340 kJ/100 g, respectively. The lowest energy density has been found in 'Salad with chicken, dressing and bread' with 580 kJ/100 g. The Asian dish 'Chicken in red curry with rice' has an energy density of 620 kJ/100 g, but a portion size of 850 g means that the meal is in the top three for energy with 5300 kJ.

The highest total energy content of a takeaway meal is in 'Pizza with kebab, salad and dressing' at 6700 kJ followed by 'Butter chicken' at 5700 kJ. Takeaway meals with the lowest energy content are 'Burger with chicken and cheese', 'Burger with beef' and 'Burger with beef and cheese' at 2800-3000 kJ, while 'Salad with chicken' follows with 3100 kJ.

The recommendation for energy distribution is 10-20% for protein, 25-40% for fat, of which <10% from saturated fat, and 45-60% from carbohydrates including dietary fiber. In the takeaway meals, proteins contribute between 14% - 27% of the energy. Fat contributes 28%-50%, and carbohydrate and dietary fiber with 24%-57%. Energy from fat is higher than 40% for all burgers, and 'Dürüm roll with kebab', 'Pitabread with kebab', 'Kebab with fries and dressing', 'Grilled chicken with fries and remoulade', 'Grilled chicken with fries, salad and remoulade', 'Pizza with kebab, salad and dressing' as well as 'Salad with chicken, dressing and bread'. Energy from saturated fat varies from 3% in both 'Pad Thai with shrimp' and in 'Grilled chicken with fries, salad and remoulade' up to 17% in 'Butter chicken with rice'. The contribution of saturated fat at or above 10% of the energy in 10 takeaway meals. In addition to 'Butter chicken with rice', there are 'Chicken in red curry with rice', all burgers with beef, 'Kebab with pommes frites and dressing', and all pizzas.

The energy from dietary fiber varies from 0.7% in 'Butter chicken with rice' to 3% in 'Pita bread with falafel'. 'Pita bread with falafel' has a content of 3.7 g of dietary fiber per MJ, which as the only meal is above the recommendation of 3 g of dietary fiber per MJ.

The recommended maximum daily intake of sodium is 2.3 grams (approx. 5.8 grams of salt as sodium chloride). Takeaway meals contribute between 49%-267% of this. This is very high considering that the energy content of these meals is between 21%-67% of a daily intake of 10 MJ. The takeaway meals 'Chicken in red curry with rice' and 'Pizza with kebab, salad and dressing' are at the top at 6.1 grams and 3.2 grams of sodium. This content corresponds to 267% and 138% of the maximum recommended sodium intake, respectively, but contributes 53% and 67% of a daily energy intake of 10 MJ.

Due to the total weight of 'Spring rolls with vegetables and chili sauce' and 'French hot dog with dressing' of 143 g and 173 g respectively, these meals, together with 'French fries with ketchup', can be characterized as a starter/snack. Characteristic of these is an energy density above 1000 kJ/100 g.

The proportion from saturated fat is over 10% for 'French hot dog with dressing'. 'Pommes frites with ketchup' contains more dietary fiber than the recommendation of 3 g dietary fiber/MJ. For all the content of sodium is high in relation to the energy content.

The results show that takeaway meals on the Danish market are energy-dense and have a high content of sodium, regardless of the type of takeaway in question. Significant variation in the average nutrient content per 100 gram was also observed across and within the product categories. Energy from saturated fat is higher than the recommended 10% for half of the takeaway meals studied.

The sampling was carried out in 2022, and the analytical data for the 22 takeaway meals, frites, cooked rice and Seaweed salad are published in the Danish Food Database ([www.frida.fooddata.dk](http://www.frida.fooddata.dk), 5.3).



## Resumé

Formålet med projektet var at opnå viden om næringsstofindholdet i takeaway-måltider på det danske marked, samt måltidernes bidrag til kostens indtag af energi og næringsstoffer.

Projektet omfattede 22 takeaway-måltider fordelt på de otte hovedgrupper asiatiske retter, burgere, dürümrolle/pitabrød, grillretter, pizza, salat, sandwich og sushi. Specifikt er undersøgt fem asiatiske retter (Butter chicken med ris, Forårssruller med grøntsager, Kylling i rød karry med ris, Pad Thai med rejer, Wokret med oksekød og ris), fire burgere (Burger med kylling og ost, Burger med oksekød, Burger med oksekød og ost, Burger med oksekød, ost og bacon), tre forskellige dürümrolle/pitabrød (Dürümrolle med kebab, Pitabrød med falafel, Pitabrød med kebab), tre grillretter og to størrelser pommes frites (Fransk hotdog, kebab med pommes frites, Grillkylling med pommes frites, lille og stor pommes frites), fire pizzaer (Pizza Margherita, Pizza med kebab, salat og dressing, Pizza med pepperoni, Pizza med skinke og ananas), samt Salat med kylling, Sandwich med kylling og bacon, Sushimenu og Tangsalat.

Hvert takeaway-måltid er indsamlet fra otte forskellige udsalgssteder fordelt på de fem regioner i Danmark (Nordjylland, Midtjylland, Syddanmark, Sjælland og Hovedstaden). I alt er indsamlet 184 enkeltprøver, som er analyseret for makro- og mikronæringsstoffer. Alle 184 enkeltprøver er analyseret for fedt, nitrogen, aske, tørstof, kostfibre, sukkerarter og stivelse. Ligeledes blev alle enkeltprøver for måltiderne 'Burger med oksekød og ost' og 'Pizza Margherita' analyseret for fedtsyrer, aminosyrer, kolesterol, vitaminer og mineraler. I de øvrige 20 takeaway-måltider og pommes frites er mikronæringsstoffer analyseret i poolprøver. I kogt ris og i tangsalat blev alle analyser udført i poolprøver.

I analyseprojektet blev otte ud af de 22 takeaway-måltider leveret med tilbehør som ris, pommes frites, ketchup, dressing og lignende, men disse er analyseret uden tilbehør. Energiindholdet per 100 gram af disse takeaway-måltider er estimeret ud fra vægtdata fra rapporten 'Sammensætning af takeaway-måltider i Danmark (Langwagen et al., 2024), samt tidligere danske undersøgelser for tilbehør i form af ketchup, dressing og lignende.

Energiindholdet for 'Burger med oksekød og ost' varierede inden for 95 % og 106 % af gennemsnittet for burgere købt på samme udsalgssted. Denne afvigelse var 93% til 108% for 'Pizza Margherita'.

For takeaway-måltider udleveret fra otte forskellige udsalgssteder ses for 'Burger med oksekød og ost' et gennemsnitlige energiindhold på 2800 kJ, hvilket dækker over et interval fra 2300 kJ for udsalgsstedet med det laveste gennemsnit til 4100 kJ for udsalgsstedet med det højeste gennemsnit. Dette svarer til et interval på 81%-144%. For 'Pizza Margherita' er det gennemsnitlige energiindhold 4600 kJ for de otte udsalgssteder, hvilket dækker over et interval for energiindhold på 3700 kJ - 6000 kJ. Dette svarer til et interval på 80-130%. 'Pizza med kebab, salat og dressing' er måltidet med det højeste energiindhold på 6700 kJ, som dækker over et gennemsnitlig indhold på 5500 kJ fra et udsalgssted til 8300 kJ i pizzaer fra et andet af de otte udsalgssteder. Vurderes produkterne energiindhold i forhold til et dagligt indtag på 10 MJ vil 'Burger med oksekød og ost' dække 23%-41%

og 'Pizza Margherita' dække 37%- 60%, mens 'Pizza med kebab, salat og dressing' vil dække 55% op til 83% afhængig af udsalgssted.

Inden for alle måltidstyper har 'Pizza Margherita' og 'Pizza pepperoni' den højeste energitæthed med 1330 kJ/100 g til 1340 kJ/100 g. Den laveste energitæthed er konstateret i 'Salat med kylling, dressing og brød' med 580 kJ/100 g. Den asiatiske ret 'Kylling i rød karry med ris' har en energitæthed på 620 kJ/100 g, men en portionsstørrelse på 850 g bevirker at måltidet er i top tre på energi med 5300 kJ.

Det højeste energiindhold i et takeaway-måltid er i 'Pizza med kebab, salat og dressing' på 6700 kJ efterfulgt af 'Butter chicken' på 5700 kJ. Takeaway-måltider med de laveste energiindhold er 'Burger med kylling og ost', 'Burger oksekød' og 'Burger med oksekød og ost' på 2800-3000 kJ, mens 'Salat med kylling, dressing og brød' følger efter med 3100 kJ.

Anbefalingen for energifordelingen i kosten er 10-20% fra protein, 25-40% fra fedt, heraf <10% fra mættet fedt, samt 45-60% fra kulhydrat inkl. kostfibre. I takeaway-måltiderne bidrager proteiner med 14% - 27% af energien. Fedt bidrager med 28%-50%, og kulhydrat og kostfibre med 24%-57% af energien. Specielt kan nævnes at energi fra fedt er højere end 40% i alle burgere, 'Dürümrolle med kebab', 'Pitabrød med kebab', 'Kebab med pommes frites og dressing', 'Grillkylling med pommes frites og remoulade', 'Grillkylling med pommes frites, salat og remoulade', 'Pizza med kebab, salat og dressing' samt 'Salat med kylling, dressing og brød'. Energi fra mættet fedt varierer fra 3% i 'Pad Thai med rejer' og 'Grillkylling med pommes frites, salat og remoulade' op til 17% fra mættet fedt i 'Butter chicken med ris'. Bidraget fra mættede fedt er på eller over 10% af energien i yderligere ni andre takeaway-måltider: 'Kylling i rød karry med ris', alle burgere med oksekød, 'Kebab med pommes frites og dressing' og alle pizzaer.

Energien fra kostfibre varierer fra 0,7% i 'Butter chicken med ris' til 3% i 'Pitabrød med falafel'. 'Pitabrød med falafel' har et indhold på 3,7 g kostfibre per MJ, hvilket som det eneste måltid er over anbefalingen på 3 g kostfibre per MJ.

Det anbefalede maksimale daglige indtag af natrium er 2,3 g, hvilket svarer til ca. 5,8 gram salt (natriumklorid). Takeaway-måltider bidrager med mellem 49%-267% heraf. Dette er meget højt i forhold til, at energiindholdet i disse måltider er mellem 21%-67% af et dagligt indtag på 10 MJ. Takeaway-måltiderne 'Kylling i rød karry med ris' og 'Pizza med kebab, salat og dressing' er i toppen med henholdsvis 6,1 g og 3,2 g natrium. Dette svarer henholdsvis til 267% og 138% af det maksimalt anbefalede natriumindtag, mens de bidrager med henholdsvis 53% og 67% af et dagligt energiindtag på 10 MJ.

På grund af samlet vægt for 'Forårsruller med grøntsager og chilisaucе' og 'Fransk hotdog med dressing' på henholdsvis 143 g og 173 g kan disse måltider sammen med 'Pommes frites med ketchup' karakteriseres som forret/mellemmåltid. Karakteristisk for disse er en energitæthed over 1000 kJ/100 g. Pommes frites har et kostfiberindhold højere end anbefalingen på 3 g kostfibre/MJ. Andelen fra mættet fedt er over 10% for 'Fransk hotdog med dressing'. For alle er indholdet af natrium højt i forhold til energiindholdet.

Resultaterne viser, at takeaway-måltider på det danske marked er energitætte og har et højt indhold af natrium, uanset hvilken takeaway-type der er tale om. Der blev også observeret betydelig variation i det gennemsnitlige næringsindhold per 100 gram på tværs af og inden for måltidskategorierne. Energi fra mættet fedt er højere end de anbefalede under 10% for halvdelen af de undersøgte takeaway-måltider.

Prøveudtagningen er foretaget i 2022, og data for de 22 analyserede takeaway-måltider samt pommefrites, kogt ris og tangsalat er offentliggjort i den danske fødevardatabase ([www.frida.fooddata.dk](http://www.frida.fooddata.dk), 5.3).

# 1. Indledning

En tidligere undersøgelse foretaget af DTU Fødevareinstituttet har vist, at fastfood-måltider ofte er energitætte, har et højere indhold af fedt, mættede fedtsyrer, sukker og salt og et lavere indhold af vitaminer og mineraler end hjemmelavede måltider (Fagt, 2006; Hansen et al., 2011).

Tidligere undersøgelser fra andre lande indikerer, at et hyppigt forbrug af fastfood og takeaway-mad er forbundet med negative sundhedsmæssige markører herunder øget risiko for højt blodtryk, insulinresistens, diabetes, fedme og metabolisk sygdom (Smith et al., 2012; Donin et al., 2017).

For at kunne gå i dialog med branchen og fastsætte mål for sundere fastfood og takeaway-måltider, samt at kunne give råd til borgerne om fastfood/takeaway-måltidsløsninger, herunder energitæthed, energiindhold mm., mangler der viden om måltidernes ernærings- og fødebaresammensætning på dette marked. Formålet er også at gøre data tilgængelige for andre forskere og virksomheder gennem Fødevaredatabanken.

Data for portionsstørrelser og vægt af delkomponenter i 22 takeaway-måltider inddelt i otte måltidskategorier (asiatiske retter, burgere, dürümrolle og pitabrød, grillretter, pizza, salat, sandwich og sushi) samt tre typer tilbehør (pommes frites, ris og tangsalat), er publiceret i delrapport 1 "Sammensætningen af takeaway-måltider i Danmark" (Langwagen et al., 2024).

I delrapport 2 er fokus på at bestemme den ernæringsmæssige profil af ovennævnte takeaway-måltider. I denne rapport præsenteres de analytiske data for næringsstofindholdet per 100 g i de 14 komplette takeaway-måltider og otte takeaway-måltider analyseret uden tilbehør som pommes frites, ris, brød, chilisovs, dressing, remoulade, ketchup og lignende, samt for pommes frites, ris og tangsalat. Yderligere er der for de 22 takeaway-måltider samt pommes frites med tilbehør beregnet indhold af energi, energiprocent for protein, fedt, mættet fedt, kulhydrat og kostfibre, samt bidrag til indtaget af mikronæringsstofferne B2- og B12-vitamin, natrium, kalium, calcium, jern, zink og selen i procent af det anbefalede indtag. Beregninger er baseret på analyserede næringsstofindhold i nærværende rapport, vægt af portionsstørrelser for takeaway-måltider (Langwagen et al. 2024) og for tilbehør (Ygil, 2013), samt anbefalinger for makro- og mikronæringsstoffer i NNR (NNR2023).

De analytiske data er tilgængelige i Frida version 5.3 (frida.fooddata.dk).

## 2. Prøvemateriale

### 2.1 Markeds- og vareundersøgelse

For information om dette henvises til rapporten "Sammensætningen af takeaway-måltider i Danmark" afsnit 2 og 3 (Langwagen et al., 2024).

## 2.2 Prøveudtagning

Hver måltidstype er udtaget fra otte forskellige udsalgssteder fordelt over hele Danmark. I Figur 1 er illustreret hvor prøveudtagningen er foretaget for prøverne som indgår i projektet. For yderligere information om prøveudtagningen henvises til afsnit 4 i rapporten "Sammensætningen af takeaway-måltider i Danmark" (Langwagen et al., 2024).



Figur 1. Markering af prøveudtagningsområderne

Tabel 1 giver en oversigt over takeaway-måltider, som indgår i det analytiske projekt, samt hvilke delkomponenter som er analyseret. Bilag A giver en detaljeret beskrivelse af de udtagne prøver. I bilag O er eksempler på fotos af de udtagne prøver.

Tabel 1. Takeaway-måltid og delkomponenter analyseret

Takeaway-måltid	Delkomponenter analyseret	
Butter Chicken med ris	Butter Chicken	Ris
Forårsruller med grøntsager og tilbehør <sup>1</sup>	Forårsruller med grøntsager	
Kylling i rød karry med ris	Kylling i rød karry	Ris
Pad Thai med rejer	Pad Thai med rejer	
Wokret med oksekød og ris	Wokret med oksekød	Ris
Burger med kylling og ost	Burger med kylling og ost	
Burger med oksekød	Burger med oksekød	
Burger med oksekød og ost	Burger med oksekød og ost	
Burger med oksekød, ost og bacon	Burger med oksekød, ost og bacon	
Dürümrolle med kebab	Dürümrolle med kebab	
Pitabrød med falafel	Pitabrød med falafel	
Pitabrød med kebab	Pitabrød med kebab	
Fransk hotdog med dressing	Fransk hotdog med dressing	
Pommes frites, lille/stor med tilbehør <sup>2</sup>		Pommes frites
Grillkylling med tilbehør <sup>3</sup>	Grillkylling uden ben og tilbehør	Pommes frites
Kebab med tilbehør <sup>4</sup>	Kebab uden tilbehør	Pommes frites
Pizza Margherita	Pizza Margherita	
Pizza med pepperoni	Pizza med pepperoni	
Pizza med skinke og ananas	Pizza med skinke og ananas	
Pizza med kebab, salat og dressing	Pizza med kebab, salat og dressing	
Salat med kylling og tilbehør <sup>5</sup>	Salat med kylling uden tilbehør	
Sandwich med kylling, bacon og dressing	Sandwich med kylling, bacon og dressing	
Sushimenu med tilbehør <sup>6</sup>	Sushimenu uden tilbehør	
Tangsalat		Tangsalat

<sup>1</sup> Tilbehør er for 7 prøver sød chilisaucе og for 1 prøve soja.

<sup>2</sup> Tilbehør er for 6 prøver ketchup, for 4 prøver remoulade, for 4 prøver mayonnaise.

<sup>3</sup> Tilbehør er for alle prøver pommes frites, for 7 prøver remoulade, for 2 prøver tzatziki, for 1 prøve mayonnaise.

<sup>4</sup> Tilbehør er for alle prøver pommes frites, 6 prøver dressing, 2 prøver mayonnaise, 1 prøve remoulade, 1 prøve bearnaise.

<sup>5</sup> Tilbehør er for alle prøver dressing, samt for 5 prøver brød.

<sup>6</sup> Tilbehør er for alle prøver soja, wasabi og syltede ingefær.

## 2.3 Prøvebehandling

Prøverne blev opbevaret ved max. 5 °C efter indkøb, under transport til og under opbevaring på analyselaboratoriet (Eurofins Steins Laboratorium A/S, Vejen).

Homogenisering af prøverne blev påbegyndt indenfor 72 timer. For enkeltprøver af Pizza Margherita og Burger med oksekød og ost er der udtaget minimum 2000 g, som er homogeniseret. For de øvrige prøver er udtaget minimum 800 g, som er homogeniseret. Som del af poolprøven er udtaget 125 g af den homogeniserede prøve. Denne er opbevaret ved -80 °C indtil alle otte enkeltprøver, som indgår i poolprøven er udtaget. Herefter er poolprøven homogeniseret.

For homogenisering placeres prøven i en blenderskål sammen med tør is. Der blendes i 15 sekunder ved maks. omdrejninger pr. minut i en Retsch GM300 blender og evt. yderligere findeling med stavblender i beholder med tør is.

Den homogeniserede prøve blev fordelt i plastikbægre på ca. 100 g, og opbevaret ved max. -18 °C indtil analyse som blev foretaget indenfor seks måneder.

## 3. Analyse af næringsstoffer

Formålet med projektet var at opnå viden om både indholdet og variationen af makro- og mikronæringsstoffer i takeaway-måltider. Inden for projektets økonomiske ramme var det ikke muligt at undersøge variationen af alle parametre ud fra analytiske værdier. Variation i indhold af makronæringsstoffer dvs. fedt, protein (beregnet som nitrogen x 6,25), tilgængelig kulhydrat (beregnet som tørstof fratrukket protein, fedt, aske og kulhydrat) samt kostfibre blev prioriteret. Hele måltidet blev analyseret for 14 takeaway-måltider, mens otte takeaway-måltider (takeaway-måltid-A) og pommes frites (pommes frites-A) blev analyseret uden tilbehør (Tabel 2). Takeaway-måltid-A er således uden de i Tabel 1 nævnte ris og tilbehør. De otte takeaway-måltid-A omfatter således fire asiatiske retter, to grillretter og pommes frites, salat med kylling og sushimenu (Tabel 2).

Variationen af mikronæringsstoffer inkl. aminosyrer og fedtsyrer blev undersøgt i to af de mest typiske takeaway-måltider, 'Pizza Margherita' og 'Burger med oksekød og ost'. Disse to blev også udvalgt ud fra en formodning om at 'Pizza Margherita' har en meget ensartet ingredienssammensætning, mens 'Burger med oksekød og ost' blev antaget at være mere individuelt sammensat hos den enkelte producent. Analyser for mikronæringsstoffer i de øvrige 20 takeaway-måltider, samt i pommes frites, ris og tangsalat blev udført på en poolprøve, der bestod af otte enkeltprøver. For at vurdere om poolprøverne var identiske med gennemsnittet af de otte enkeltprøver, blev fedtindholdet analyseret i både enkeltprøver og i poolprøver.

Analyseplanen for de 184 enkeltprøver af de 22 takeaway-måltider plus pommes frites, samt poolprøver af hvert takeaway-måltid, pommes frites, ris og tangsalat fremgår af tabel 2.

Analytisk princip og evt. referencemetode fremgår af bilag B. Alle analyser er udført som akkrediteret analyse efter ISO 17025 af Eurofins Steins Laboratorium A/S (DANAK 222). Enkeltprøver er analyseret ved enkeltbestemmelse og poolprøver er analyseret ved dobbeltbestemmelse.

Tabel 2. Analyseplan for de udtagne prøver, hvor det er angivet hvilke analyseparametre som er analyseret i enkeltprøve og/eller i poolprøve.

Prøvetype	Enkelt prøve	Poolprøve	Analyseparameter
Pizza Margherita Burger med oksekød og ost	x		Alle
Øvrige takeaway-måltider evt.	x		Nitrogen, kostfibre, sukkerarter, stivelse, tørstof, aske
Takeaway-måltid-A <sup>1</sup>	x	x	Fedt
Pommes frites-A <sup>1</sup>		x	Aminosyrer, fedtsyrer, kolesterol, vitaminer, mineraler
Kogte ris Tangsalat		x	Alle

<sup>1</sup> Takeaway-måltid-A for butter chicken, forårsruller, kylling i rød karry, wokret med oksekød, kebab, grillkylling, salat med kylling, og sushimenu. Pommes frites-A dvs. pommes frites. 'A' står for uden tilbehør. Se evt. tabel 1.

## 4. Resultater

Analyseresultater for fedt, nitrogen, aske, tørstof, kostfibre, sukkerarter og stivelse for de otte enkeltprøver af de 14 takeaway-måltider og otte takeaway-måltid-A, samt pommes frites-A fremgår af bilag C. Analyseresultater for aminosyrer, fedtsyrer, vitaminer, mineraler og kolesterol fremgår af henholdsvis bilag D, E, F, G og H. Disse analyser er foretaget på poolprøver med undtagelse af måltidstyperne 'Burger med oksekød og ost' og 'Pizza Margherita', hvor hver af de otte enkeltprøver er analyseret. Af bilag I fremgår analyseresultaterne for poolprøver af ris og tangsalat, mens analyseresultatet for fedt i poolprøver fremgår af bilag J.

Generelt er alle analytiske data angivet med det korrekte antal betydende cifre (bilag C-J). Dette er også gældende for værdier oplyst i rapportens tabeller, mens beregningsdata i bilag L-N ikke er justeret for betydende cifre.

På grund af samlet vægt for 'Forårsruller med grøntsager og chilisaucé' og 'Fransk hotdog med dressing' kan disse måltider sammen med 'Pommes frites med ketchup' karakteriseres som forret/mellemmåltid, mens de øvrige præsenterer et komplet måltid. Foto af udleverede måltider er vist som eksempler. Mere information i Langwagen et al., 2024.



#### 4.1 Enkeltprøver versus poolprøve

For 14 takeaway-måltider, otte takeaway-måltider-A og pommes frites-A er indhold af fedt i poolprøve på 95%-105% af indholdet af fedt beregnet som gennemsnittet for de otte enkeltprøver. Data fremgår af bilag J.

#### 4.2 Indhold og variation af næringsstoffer i analyserede takeaway-måltider

##### 4.2.1 Makronæringsstoffer

Tabel 3 viser gennemsnit, minimum og maksimum for indholdet af protein, fedt, kostfibre, sukkerarter og stivelse for 14 takeaway-måltider, otte takeaway-måltider-A og pommes frites-A, som er udtaget fra otte forskellige udsalgssteder.

En anden måde at vurdere variationen på er ved at sammenligne standardafvigelser for hvert måltid, hvilket er grafisk illustreret i figur 2, mens alle data fremgår af bilag K1. Antagelsen om normalfordelte data for fedt, protein, aske og tørstof giver mulighed for at sammenligne variationen ved brug af standardafvigelse, hvor en relativ standardafvigelse dvs. standardafvigelse i procent af middelværdien benyttes til en vurdering af hvilke takeaway-måltid/takeaway-måltid-A der udviser en større eller mindre variation mellem de otte udsalgssteder. Generelt for de fire parametre ligger standardafvigelsen for fedt mellem 5-46%, for protein mellem 6-47%, for aske mellem 5-30% og for tørstof mellem 3-37%. 'Fransk hotdog' udviser den mindste spredning for alle fire parametre, med en relativ standardafvigelse under 10% mellem de otte udsalgssteder. Den største spredning for protein på 47% er fundet for 'Wokret med oksekød'-A. mens den største spredning for fedt er på 46% i 'Kylling i rød karry'-A. Omskrevet til indhold per 100 gram for disse måltider, indeholder 'Wokret med oksekød' uden ris mellem 3,8 g-15,3 g protein/100 g afhængig af udsalgssted og 'Kylling i rød karry' uden ris indeholder 3,4 g-15,4 g fedt/100 g.

I 'Burger med oksekød og ost' og i 'Pizza Margherita' viser en sammenligning for standardafvigelsen for fedt, protein, kostfibre og sukkerarter at den er 1,4 til 2,9 gange større for 'Burger med oksekød og ost' end for 'Pizza Margherita'. For fedt er dette udtrykt ved en variationsbredde mellem de otte forskellige udsalgssteder rundt i Danmark på fra 8,0% til og 18% fedt i 'Burger med oksekød og ost', mens den er mellem 10% og 15% i 'Pizza Margherita', data i bilag C2.



#### 4.2.2 Mikronæringsstoffer

I de to måltider, 'Burger med oksekød og ost' og 'Pizza Margherita' er der udover makronæringsstoffer også analyseret for alle øvrige parametre i enkeltprøverne fra hver af de otte forskellige udsalgssteder. De procentvise standardafvigelser for disse er sammen med for makronæringsstofferne grafisk vist i figur 3, og i tabelform i bilag K2.

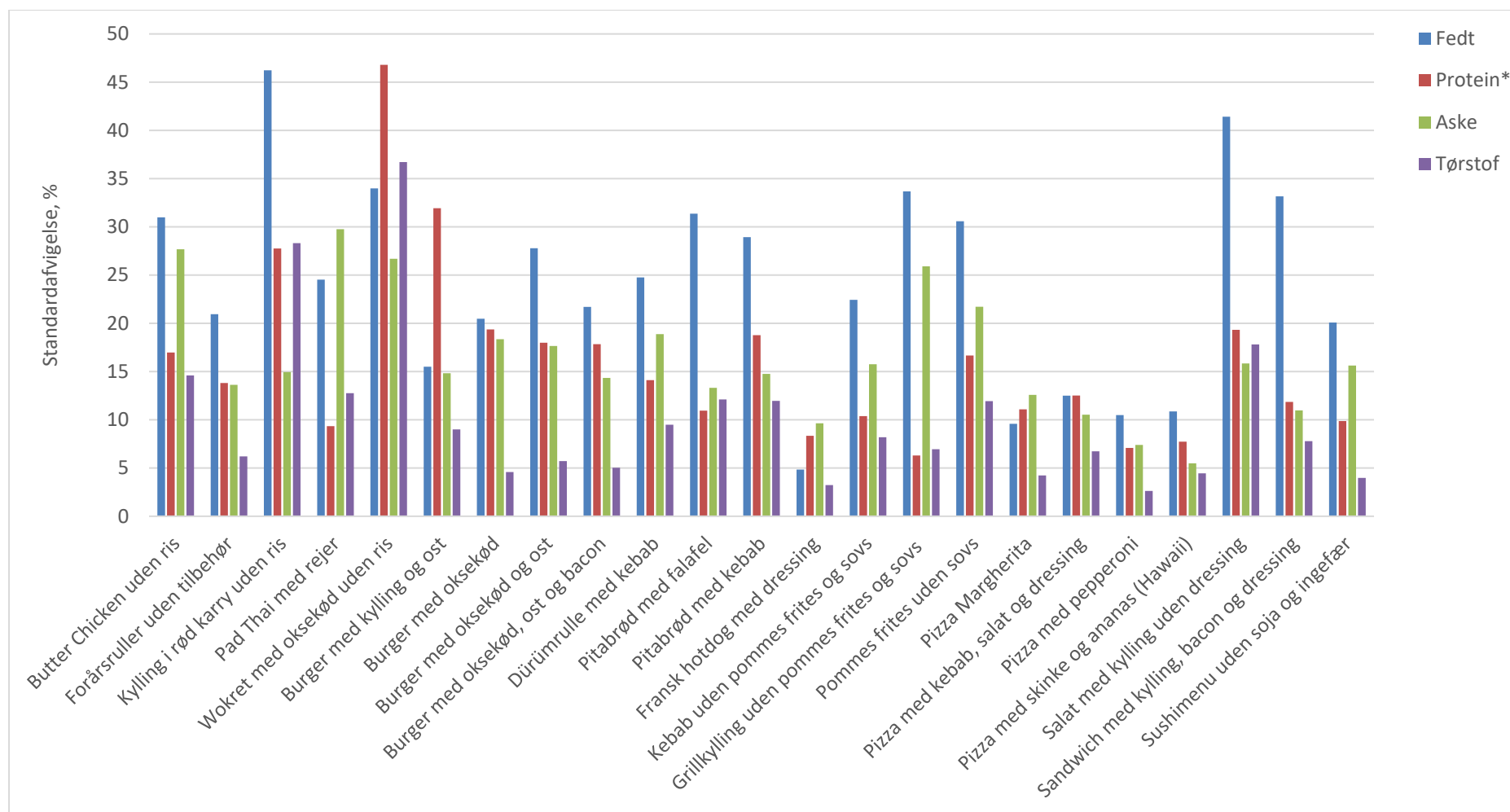
For monoumættede fedtsyrer, mættede fedtsyrer, aminosyrer og kolesterol er der ligesom for makronæringsstofferne en større variation mellem 'Burger med oksekød og ost' end mellem 'Pizza Margherita' på 1,8 til 2,6 gange større, mens der er observeret et forhold på 0,9 for polyumættede fedtsyrer. For natrium er den procentvise spredning ligeledes i samme størrelsesorden, 22% og 19% for de to måltider, som dækker over at indhold af natrium varierer fra 330 mg til 700 mg (0,8-1,8 g salt) i 100 g 'Burger med oksekød og ost', og fra 280 mg til 460 mg (0,7-1,2 g salt) i 100 g 'Pizza Margherita', se bilag G. For vitaminerne:  $\alpha$ -tokoferol, riboflavin, pantotensyre, folat og cobalamin samt for zink er forholdet på 1,6 til 3,4 mellem standardafvigelse for de otte 'Burger med oksekød og ost' og for de otte 'Pizza Margherita'. For de øvrige vitaminer og mineraler er forholdet i intervallet 0,7-1,3 mellem de observerede standardafvigelser for 'Burger med oksekød og ost' og 'Pizza Margherita'.



Tabel 3. Makronæringsstoffer i form af protein (beregnet som nitrogen x 6,25), fedt, kostfibre, sukkerarter og stivelse. Gennemsnit, minimum og maksimum for de analyserede otte enkeltprøver af hver takeaway-måltid/takeaway-måltid-A, samt for pommes frites-A. Tilbehør som ikke indgår i den analyserede prøve, er angivet i kursiv.

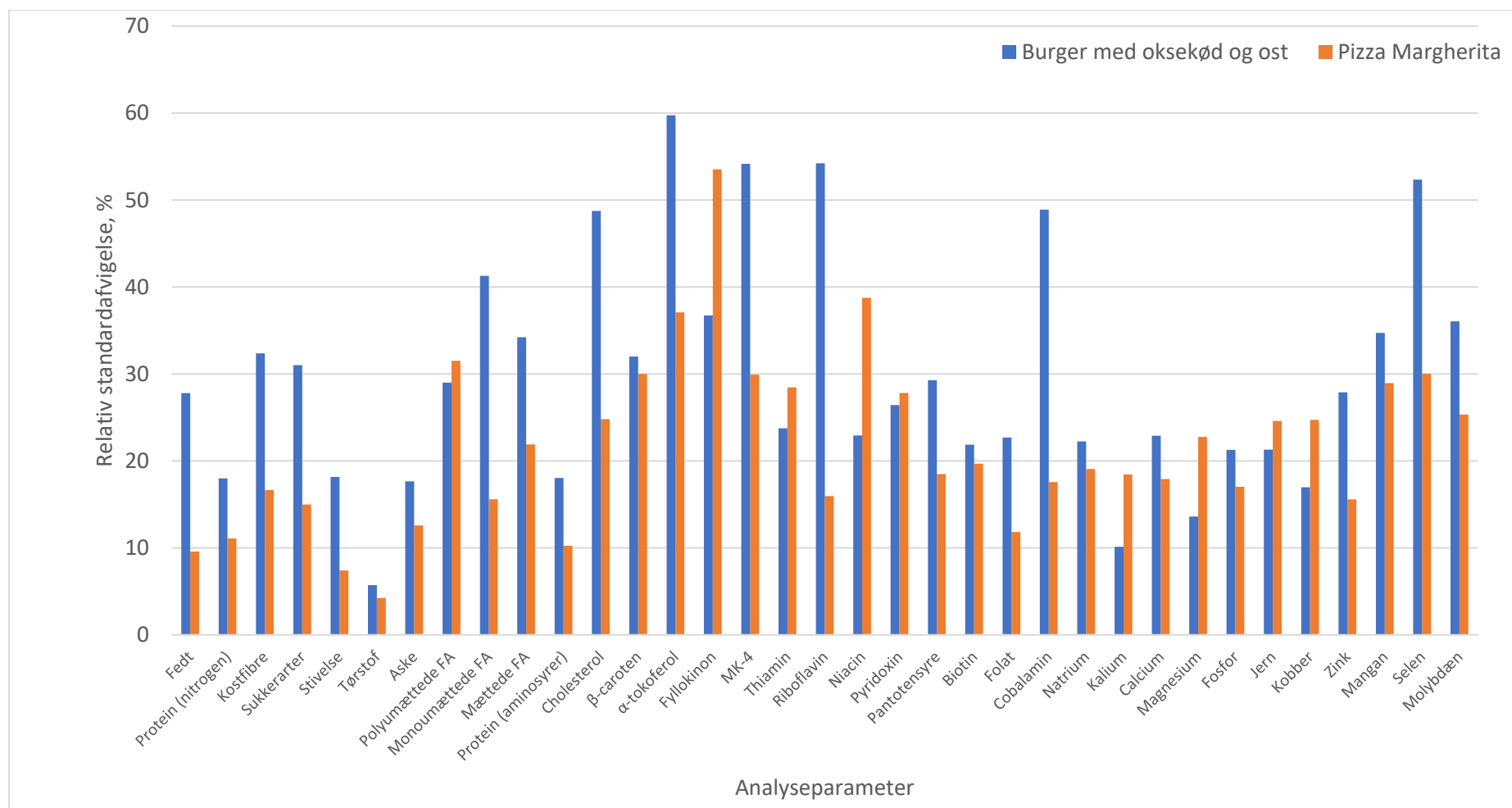
Gruppe	Kode	Prøveinformation	Protein, g/100 g			Fedt, g/100 g			Kostfibre, g/100 g			Sukker, g/100 g			Stivelse, g/100 g		
			Gns.	Min	Maks	Gns.	Min	Maks	Gns.	Min	Maks	Gns.	Min	Maks	Gns.	Min	Maks
Asiatiske retter	P_22	Butter Chicken-A ( <i>uden ris</i> )	11,3	8,8	13,6	13,2	9,3	22,0	0,9	<0,4	1,6	4,9	3,0	13,2	0,7	0,6	0,8
	P_21	Forårssruller med grøntsager-A ( <i>uden tilbehør<sup>1</sup></i> )	4,5	3,4	5,4	13,2	10,2	18,3	2,9	2,3	3,6	2,7	1,5	3,8	19,4	15,1	24,8
	P_19	Kylling i rød karry-A ( <i>uden ris</i> )	8,7	6,4	11,9	8,3	3,4	15,4	0,8	0,5	1,1	4,6	0,3	8,3	<0,5	<0,5	1,6
	P_18	Pad Thai med rejer med nudler	5,7	4,9	6,4	5,5	3,3	7,0	1,0	0,8	1,2	6,3	3,0	10,8	11,8	6,9	16,7
	P_20	Wokret med oksekød-A ( <i>uden ris</i> )	8,9	3,8	15,3	6,9	3,1	11,4	1,5	0,5	2,6	4,0	<sup>2</sup>	10,3	0,7	0,7	2,0
Burger	P_06	Burger med kylling og ost	9,0	6,6	14,6	12,4	10,1	15,2	1,4	0,6	1,9	4,2	2,4	5,4	9,5	6,1	12,3
	P_04	Burger med oksekød	11,7	8,9	15,0	11,8	8,8	15,8	1,4	1,0	1,7	4,7	2,3	7,0	6,9	4,3	9,3
	2	Burger med oksekød og ost	11,5	9,4	15,6	11,8	8,0	18,1	1,5	0,6	2,0	4,5	2,7	6,4	6,9	5,0	9,4
	P_05	Burger med oksekød, ost og bacon	16,1	12,3	20,8	13,3	10,4	18,5	1,0	<sup>1</sup>	2,1	3,0	0,5	5,3	4,9	3,7	5,9
Dürüm /pita	P_07	Dürümrolle med kebab	11,6	8,4	14,2	10,8	6,3	13,3	1,6	0,8	2,4	2,3	1,3	3,9	8,1	5,6	11,4
	P_09	Pitabrød med falafel	6,0	5,3	7,3	10,8	7,3	16,9	3,7	1,3	4,7	3,0	2,1	4,1	10,4	5,7	19,0
	P_08	Pitabrød med kebab	10,8	8,0	13,8	10,5	6,5	16,5	1,5	0,9	2,0	2,3	1,3	3,2	9,2	7,8	12,6
Grillretter	P_13	Fransk hotdog med dressing	10,1	8,6	11,3	16,0	15,0	17,4	2,3	1,7	3,1	3,7	3,0	4,5	13,2	9,4	20,0
	P_12	Kebab-A ( <i>uden tilbehør<sup>1</sup></i> )	22,8	18,7	25,8	17,2	12,0	23,0	2,0	0,9	2,9	1,0	0,3	1,8	1,8	1,0	2,8
	P_11	Grillkylling-A ( <i>uden tilbehør<sup>1</sup></i> )	28,8	26,4	30,8	7,3	4,0	11,2	<0,4	<0,4	0,5	0,2	0,2	0,2	<0,5	<0,5	<0,5
	P_10	Pommes frites-A ( <i>uden tilbehør<sup>1</sup></i> )	4,0	3,1	4,9	12,0	6,0	16,7	4,0	3,3	4,6	0,2	0,0	0,4	25,6	20,0	31,7
Pizza	1	Pizza Margherita	14,4	11,9	16,4	12,9	10,3	14,6	2,1	1,7	2,8	2,8	1,9	3,2	24,5	21,9	27,1
	P_03	Pizza med kebab, salat og dressing	10,9	8,8	12,9	12,9	10,3	15,0	1,7	1,5	2,3	2,6	1,8	3,2	11,1	8,4	17,6
	P_01	Pizza med pepperoni	13,0	11,9	14,4	14,3	11,9	15,9	2,1	1,8	2,9	2,6	2,2	3,2	21,9	18,0	23,9
	P_02	Pizza med skinke og ananas	11,2	10,1	12,8	9,4	7,5	10,7	2,0	1,7	2,7	4,2	3,6	5,0	18,9	15,5	22,1
Diverse	P_17	Salat med kylling-A ( <i>uden tilbehør<sup>1</sup></i> )	10,0	7,9	12,5	3,7	1,7	6,0	1,1	0,5	1,8	0,6	<0,2	2,1	<0,5	2,6	2,6
	P_16	Sandwich med kylling, bacon og dressing	11,6	9,8	13,6	7,5	3,7	10,5	1,6	0,8	2,2	2,1	0,8	3,2	10,1	7,7	13,9
	P_14	Sushimenu-A ( <i>uden tilbehør<sup>1</sup></i> )	6,6	5,9	7,9	6,4	5,1	8,7	1,1	0,7	2,3	3,4	2,6	4,4	12,2	8,5	14,7

<sup>1</sup> Se tabel 1 for forklaring af tilbehør.



Figur 2. Variation illustreret som den relative standardafvigelse<sup>1</sup> mellem de otte enkeltprøver af makronæringsstoffer analyseret for de 14 takeaway-måltider, otte takeaway-måltider-A, dvs. takeaway-måltid analyseret uden ris eller andet tilbehør. Se tabel 1 for forklaring af tilbehør. \*Protein beregnet som nitrogen x 6,25.

<sup>1</sup> Før beregning af gennemsnit og den tilhørende standardafvigelse er der udført test for normalitet (Shapiro-Wilks). Generelt kan hypotesen om, at data for fedt, protein, aske og tørstof er normalfordelte, ikke afvises. Derimod kan data for kostfibre, sukkerarter og stivelse i alle takeaway-måltider/takeaway-måltid-A ikke anses for at være normalfordelte.



Figur 3. Variation illustreret som den relative standardafvigelse<sup>1</sup> mellem de otte enkeltprøver analyseret for 'Burger med oksekød og ost' og for 'Pizza Margherita' for hver analyseparameter. FA ~ fedtsyrer; Protein (nitrogen) beregnet ud fra indhold af nitrogen x 6,25 og protein (aminosyrer) beregnet som summen af aminosyrer.

<sup>1</sup> Før beregning af gennemsnit og den tilhørende standardafvigelse er der udført test for normalitet (Shapiro-Wilks). Generelt kan hypotesen om, at data for fedt, protein, aske, tørstof, kostfibre, sukkerarter, stivelse, vitaminer og mineraler er normalfordelte ikke accepteres, dog ikke for selen og molybdæn i 'Burger med oksekød og ost' og α-tokoferol og molybdæn i 'Pizza Margherita'.

## 4.3 Takeaway-måltider – energiindhold og %-fordeling

### 4.3.1 Variation indenfor samme udsalgssted

Vægten af alle individuelle enheder for hvert takeaway-måltid og fra hver af de otte udsalgssteder er noteret. Der er for 'Burger med oksekød og ost' udtaget 7-9 enheder og for 'Pizza Margherita' er der udtaget 5-8 enheder (Langwagen et al., 2024). Disse vægtdata er sammenkoblet med de analytiske data for enkeltprøven fra hver af de otte udsalgssteder for beregning af gennemsnit, minimum og maksimum for vægt og energi for hver af de otte udsalgssteder, se bilag L. Energiindholdet i de individuelle enheder for 'Burger med oksekød og ost' varierede inden for 95 % og 106 % af gennemsnittet for burgere købt på samme udsalgssted. Denne afvigelse var 93% til 108% for 'Pizza Margherita'(Bilag L).

### 4.3.2 Variation mellem forskellige udsalgssteder

Forskellen mellem de otte udsalgssteder er større. Det gennemsnitlige energiindhold for 'Burger med oksekød og ost' er 2800 kJ hvor det laveste ligger på 81% af dette, mens det højeste ligger på 144%. For 'Pizza Margherita' er det gennemsnitlige energiindhold 4600 kJ, med en variation fra 80% til 130% afhængigt af udsalgssted.



### 4.3.3 Variation mellem takeaway-måltider

Energiindhold per 100 g i de analyserede prøver er beregnet ud fra indhold af fedt, protein, kostfibre og tilgængelige kulhydrat. For Takeaway-måltid-A og pommes frites-A er der desuden beregnet energiindhold for de samlede takeaway-måltider dvs. inklusive ris og tilbehør i form af f.eks. pommes frites, dressing, ketchup, remoulade, salat og brød. I denne er anvendt:

- Middelværdien af de analyserede energigivende parametre,
- Den gennemsnitlige vægt af de enkelte delkomponenter (ris, pommes frites og tangsalat) i takeaway-måltiderne (Langwagen et al., 2024, bilag 3, Portionsvægt).

Tilbehør som dressing, remoulade, ketchup er valgt ud fra de hyppigst forekommende for hver måltidstype (se tabel 1). Mængden af tilbehør er baseret på en tidligere dansk undersøgelse af portionsstørrelser (Ygil, 2013). Baggrundsdata for beregningerne, samt indhold af protein, fedt, mættet fedt, tilgængelig kulhydrat, kostfibre og energi per 100 g, fremgår af bilag M. Her findes også

oplysninger om det samlede energiindhold for hele måltidet og fordeling af energi på makronæringsstoffer og kostfibre.

Uddrag af disse resultater fremgår af tabel 4, hvori er angivet middelværdi af vægt, energi og energifordeling på protein, fedt, mættet fedt, tilgængelig kulhydrat og kostfibre er oplyst for hvert takeaway-måltid samt pommes frites. For de komplette takeaway-måltider er data illustreret grafisk i figur 4 for det gennemsnitlige energiindhold, og for energitæthed og vægt i figur 5, mens tilsvarende for forretter/mellemmåltider er vist i figur 6.

Det højeste samlede energiindhold i et takeaway-måltid er i 'Pizza med kebab, salat og dressing' på 6700 kJ efterfulgt af 'Butter chicken med ris' på 5700 kJ. Takeaway-måltider med de laveste energiindhold er 'Burger med kylling og ost', 'Burger med oksekød' og 'Burger med oksekød og ost' på 2800-3000 kJ, mens 'Salat med kylling, dressing og brød' følger efter med 3100 kJ.

Inden for alle måltidstyper (Tabel 4, Figur 5) indeholder 'Salat med kylling, dressing og brød' samt 'Wokret med oksekød og ris' lige under 600 kJ/100 g. Alle pizzaer indeholder mere end 1000 kJ/100 g, hvor 'Pizza Margherita' og 'Pizza pepperoni' topper med ca. 1300 kJ/100 g.



Tilsvarende er 'Kebab med pommes frites og dressing' et måltid med høj energitæthed på 1200 kJ/100. I gruppen 800-1000 kJ/100 g er alle burgere, Dürümrolle, pitabrød, grillkylling med pommes frites, salat og remoulade.

Vægtmæssigt er burgere de mindste på ca. 300 g, dog med undtagelse af 'Burger med oksekød, ost og bacon' på ca. 500 g.

Andre måltider på 500-600 g er 'Pad Thai med rejer', grillkylling med pommes frites, remoulade og evt. salat, mens 'Pizza med kebab, salat og dressing' er på 500-750 g. De største portioner på 750-850 g udleveres for de asiatiske retter, hvortil der serveres ris.

Energifordeling (se tabel 4) viser, at fedt bidrager med fra 28% af det samlede energiindhold i 'Wokret med oksekød og ris' og op til 50% for 'Kebab med pommes frites og dressing'. Andelen af energi fra mættet fedt er i disse to måltidstyper henholdsvis 5% og 11%. Det højeste energiindhold fra mættet fedt findes i 'Butter Chicken med ris' med 17%, 'Kylling i rød karry med ris' med 16%, 'Burger med oksekød, ost og bacon' med 15% efterfulgt af pizzaer med 12-15% energi fra mættet fedt.

I de analyserede prøver er indholdet af kostfiber fra 0,8 g til 4,0 g per 100 g, hvor 'Pitabrød med falafel' og 'Pommes frites-A (uden tilbehør)' har det højeste indhold på henholdsvis 3,7 g og 4,0 g kostfiber per 100 g. (Tabel 3). For takeaway-måltiderne er kostfiber per energi i intervallet 0,9-2,3 g per MJ, dog således at 'Pitabrød med falafel' ligeledes er højere med 3,7 g kostfibre per MJ, mens et mellemmåltid, som 'Pommes frites med ketchup' har 3,5 g kostfibre per MJ (Tabel 4).

De fire retter 'Forårsruller med grøntsager og chilisaucé', 'Fransk hotdog med dressing' og 'Pommes frites med ketchup' lille såvel som stor er karakteriseres som en forret eller et mellemmåltid. Energiindholdet er på henholdsvis 1560 kJ, 2100 kJ, 3100 kJ og 4100 kJ, mens energitætheden for

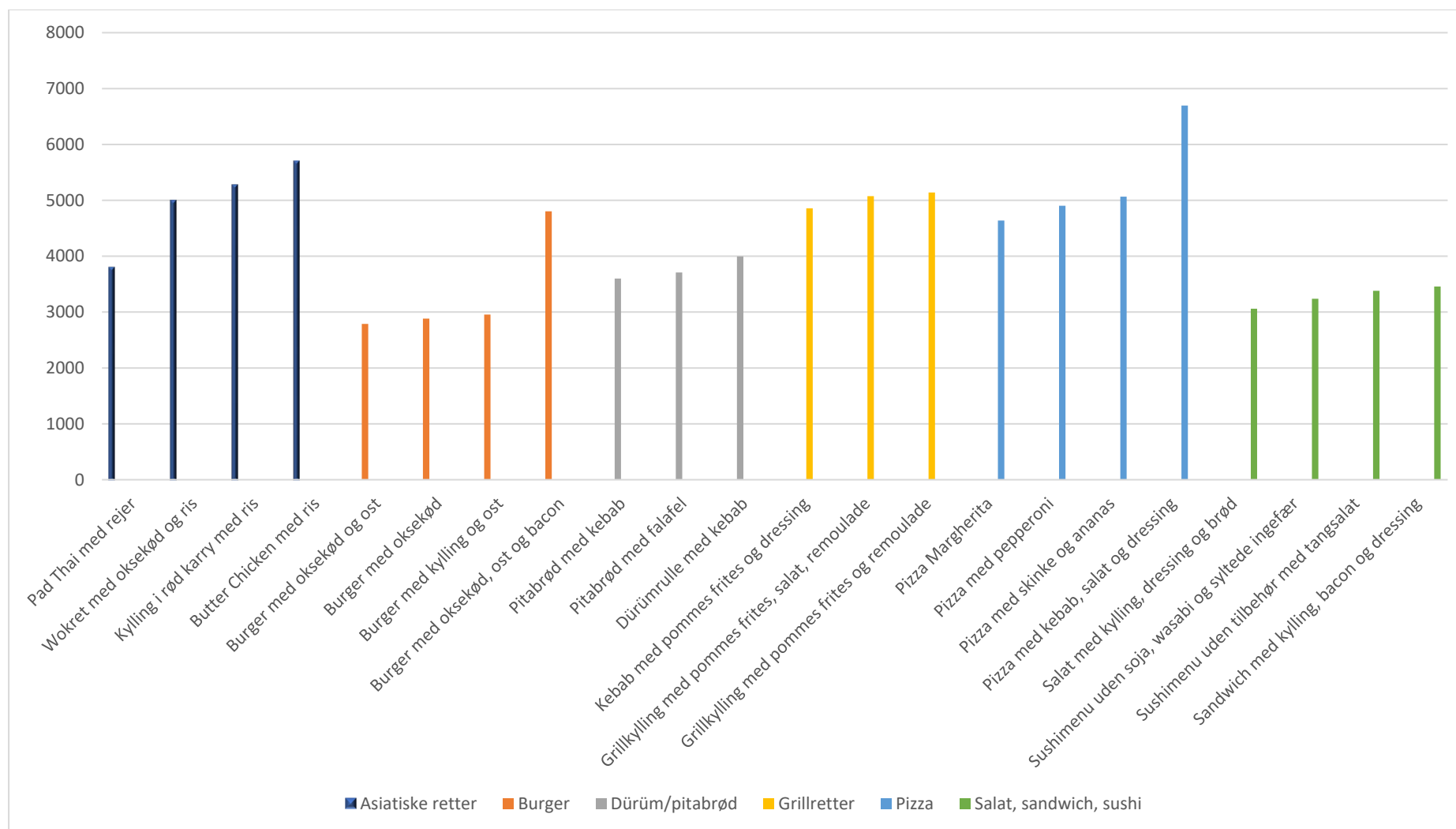
alle er på ca. 1100 til 1200 kJ/100 g (Figur 6). Energien fra mættet fedt er på 3-6% i 'Forårssruller med grøntsager og chilisaucé' og 'Pommes frites med ketchup', og 11% i 'Fransk hotdog med dressing'.

Tabel 4. Takeaway-måltider<sup>1</sup>. Vægt, energi (kJ/100 g; kJ), kostfibre (g/MJ) og energifordeling (%).

Takeaway-måltid					Energifordeling (%)					
Kategori	På menuen ( <i>tilbehør, som indgår i beregningerne, er skrevet i kursiv</i> ) <sup>1</sup>	Vægt, g	Energi, kJ/100 g	Energi, kJ	Kostfibre, g/MJ	Protein	Fedt	Mættet fedt	Kulhydrat	Kostfibre
Asiatiske retter	Butter Chicken <i>med ris</i>	742	770	5700	0,9	18	40	17,1	41	0,7
	Forårssruller med grøntsager og chilisaucé	143	110	1560	2,0	5	33	3,3	60	1,6
	Kylling i karry <i>med ris</i>	848	620	5300	1,1	19	34	16,1	46	0,9
	Pad Thai med rejer	540	710	3800	1,4	14	29	3,4	56	1,1
	Wokret med oksekød og ris	841	600	5000	1,8	20	28	4,9	51	1,4
Burger	Burger med kylling og ost	297	1000	3000	1,4	15	46	7,7	38	1,1
	Burger med oksekød	303	950	2900	1,5	21	46	11,3	32	1,2
	Burger med oksekød og ost	291	960	2800	1,5	20	45	11,3	33	1,2
	Burger med oksekød, ost og bacon	478	1000	4800	1,0	27	49	14,8	23	0,8
Dürüm/ pitabrød	Dürümrulle med kebab	451	890	4000	1,8	22	45	9,9	31	1,4
	Pitabrød med falafel	373	990	3700	3,7	10	40	4,1	47	3,0
	Pitabrød med kebab	388	930	3600	1,6	20	42	8,3	37	1,3
Grillretter	Fransk hotdog med dressing	170	1210	2100	1,9	14	49	10,8	36	1,5
	Kebab <i>med pommes frites og dressing</i>	403	1200	4900	2,3	16	50	11,5	32	1,9
	Grillkylling <i>med pommes frites og remoulade</i>	501	1030	5100	1,6	26	45	6,7	28	1,3
	Grillkylling <i>med pommes frites, salat, remoulade</i>	572	890	5100	1,8	26	45	3,1	28	1,4
	Pommes frites <i>med ketchup, lille</i>	270	1130	3100	3,5	6	36	5,5	55	2,8
	Pommes frites <i>med ketchup, stor</i>	366	1120	4100	3,5	6	36	5,5	55	2,8
Pizza	Pizza Margherita	349	1330	4600	1,6	18	36	15,2	45	1,2
	Pizza med kebab, salat og dressing	635	1060	6700	1,6	18	45	14,3	36	1,3
	Pizza med pepperoni	365	1340	4900	1,6	16	39	14,7	43	1,2
	Pizza med skinke og ananas	470	1080	5100	1,8	18	32	11,7	49	1,5
Diverse	Salat med kylling, <i>dressing og brød</i>	528	580	3100	2,0	26	48	8,8	24	1,6
	Sandwich med kylling, bacon og dressing	414	840	3500	1,9	24	33	4,2	42	1,5
	Sushimenu uden tilbehør <sup>2</sup> <i>med tangsalat</i>	472	720	3400	1,9	15	31	4,3	53	1,5
	Sushimenu uden tilbehør <sup>2</sup>	431	750	3200	1,5	15	32	4,5	52	1,2

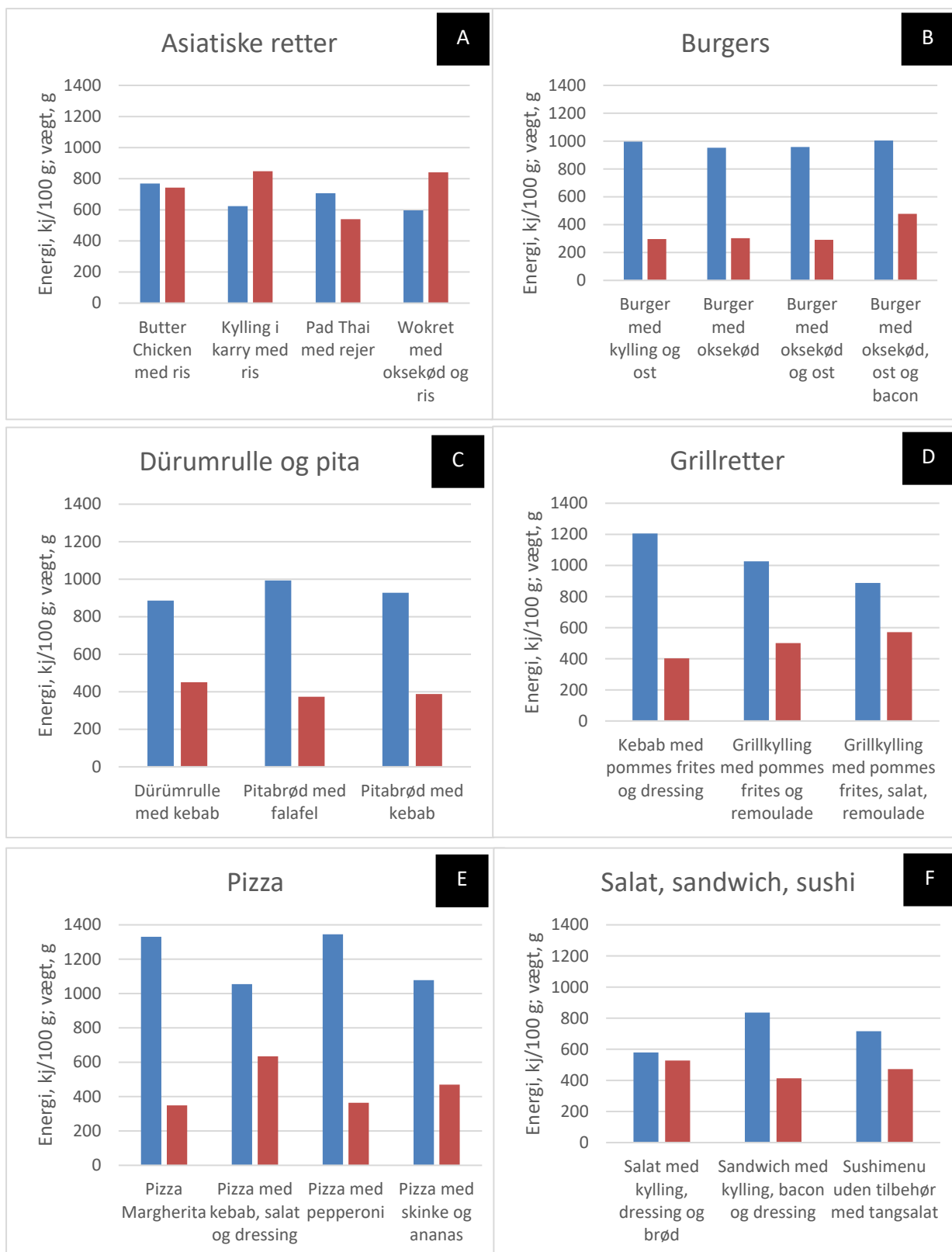
<sup>1</sup> Se bilag M for oplysninger om de underliggende beregninger. Beregninger er fortrinsvis baseret på data fra nærværende rapport, Langwagen et al. (2024), Ygil (2013), frida.fooddata.dk.

<sup>2</sup> Tilbehør er soja, wasabi og syltede ingefær, som indgik i alle sushimenuer. Der er ikke estimeret bidrag til energi derfra.

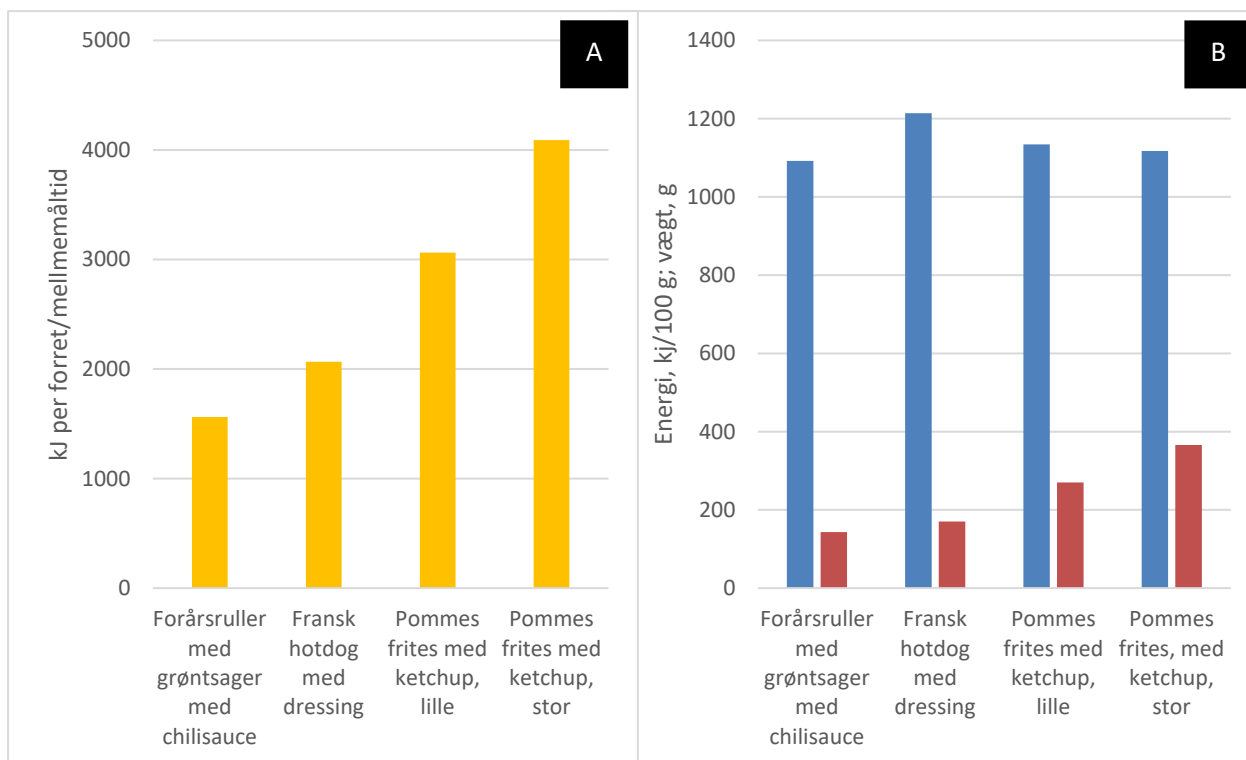


Figur 4. Energiindhold i takeaway-måltider vist med stigende indhold for **asiatiske retter**, **burgere**, **dürüm/pitabrød**, **grillretter**, **pizza** og **diverse gruppen (salat, sandwich, sushi)**.





Figur 5. Energitæthed i (Blå bar) og vægt (rød bar) af det fulde takeaway-måltid. A. Asiatiske retter, B. Burgere, C. Dürüm/pitabrød, D. grillretter, E. Pizza, F. Salat, sandwich, sushi.



Figur 6. I takeaway-måltider karakteriseret som forret/mellemåltid: A. Energiindhold, B. Energitæthed i (Blå bar) og vægt (rød bar) af det.

#### 4.4 Mikronæringsstoffer og salt i takeaway-måltider

Indhold af mikronæringsstofferne, riboflavin (B2-vitamin), cobalamin (B12-vitamin), natrium, kalium, calcium, jern, zink og selen per takeaway-måltid er præsenteret i Tabel 5. I figur 7 er for takeaway-måltider præsenteret indhold af natrium i % af den maksimale anbefalede daglige indtag på 2,3 g natrium (NNR, 2023) samt indholdet af energi i procent af 10 MJ. De komplette asiatiske måltider udviser et højt bidrag til indtag af natrium på mellem 94% og 267% af det maksimalt anbefalede. Øvrige måltider som bidrager med over det maksimalt anbefalede er 'Burger med oksekød, ost og bacon', grillretter, samt pizzaer med undtagelse af 'Pizza med skinke og ananas'. Måltider med det laveste indhold er de øvrige burgere, som hver bidrager med ca. 50% i forhold til den maksimale anbefaling. Af de fire forretter/mellemåltider ligger 'Forårsruller med grøntsager og chilisaUCE' på 22%, og de øvrige tre fra 50% for 'Fransk hotdog med dressing' til 88% for stor 'pomes frites med ketchup'

I figur 8 er illustreret det enkelte takeaway-måltids bidrag i forhold til det anbefalede daglige indtag for hver af de syv øvrige mikronæringsstoffer, samt indikation af det laveste bidrag og det højeste bidrag. Beregninger er foretaget for mænd 25-50 år, hvor anbefalinger er på 1,6 mg B2-vitamin, 4 µg B12-vitamin, 2800 mg kalium, 950 mg calcium, 9 mg jern, 12,7 mg zink og 90 µg selen (NNR, 2023). Baggrundsdata for ovenstående er i bilag N for indhold per 100 g og indtag per takeaway-måltid og i bilag O for indhold i forhold til daglig anbefaling.

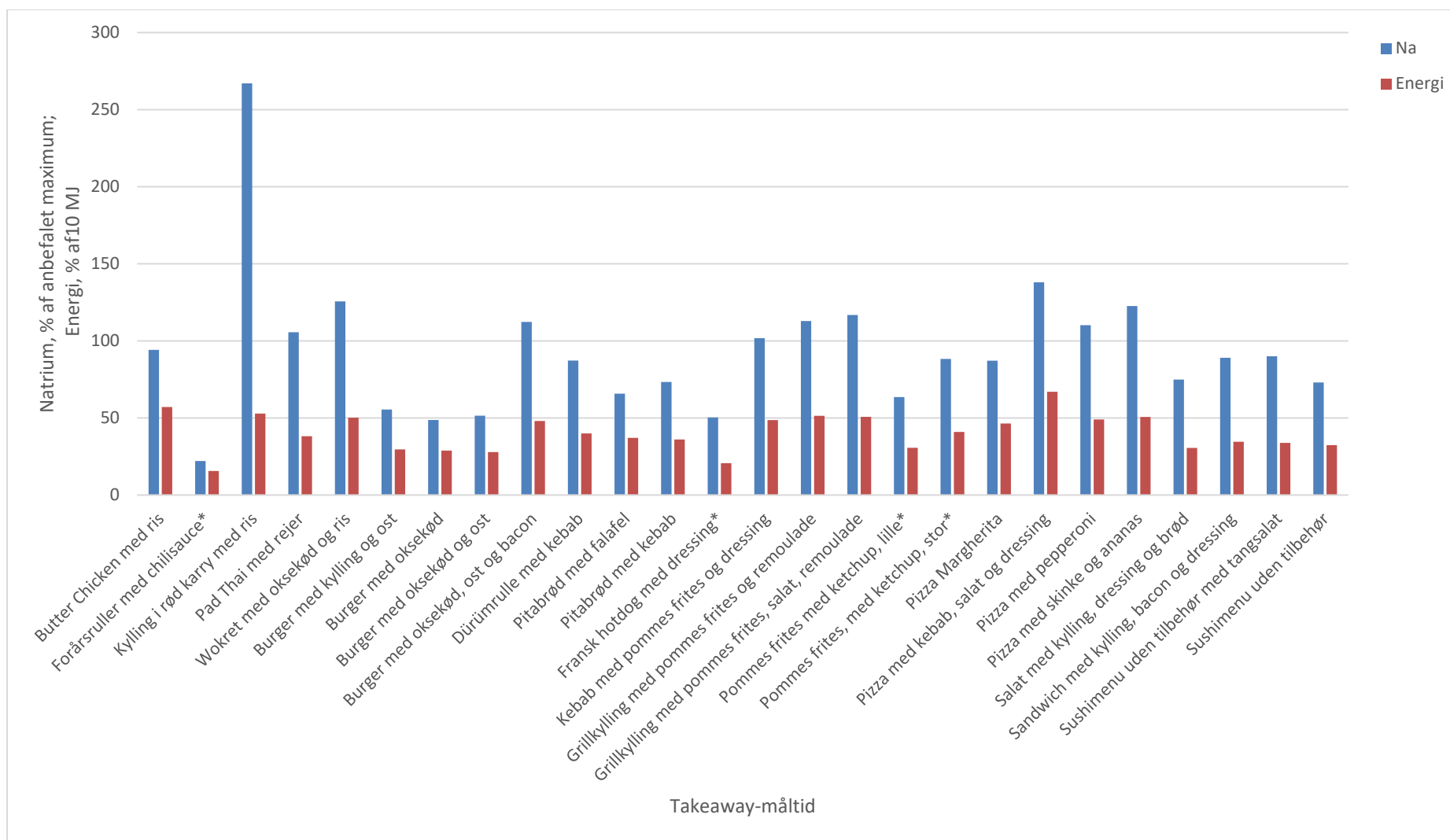
Indholdet af de to vitaminer og fem mineraler varierer med et bidrag hvor yderpunkterne er på 9%-42% for B2-vitamin, 6%-122% for B12-vitamin, 19%-84% kalium, 8-101% kalcium, 13-82% for jern, 13-113% for zink, 0%-59% for zink. Det gennemsnitlige indtag i forhold til anbefaling for disse mikronæringsstoffer er højest (ca. 60%) i 'Burger med oksekød, ost og bacon' og 'Pizza med kebab, salat og dressing'. Efterfulgt af ca. 50% i 'Kylling i rød karry med ris', 'Wokret med oksekød og ris' og 'Kebab med pommes frites og remoulade', mens det er lavest i 'Burger med kylling og ost' og i 'Pitabrød med falafel' på ca. 15%.

Tabel 5. Takeaway-måltid - indhold af B2- og B12-vitamin, natrium, kalium, kalcium, jern, zink og selen.

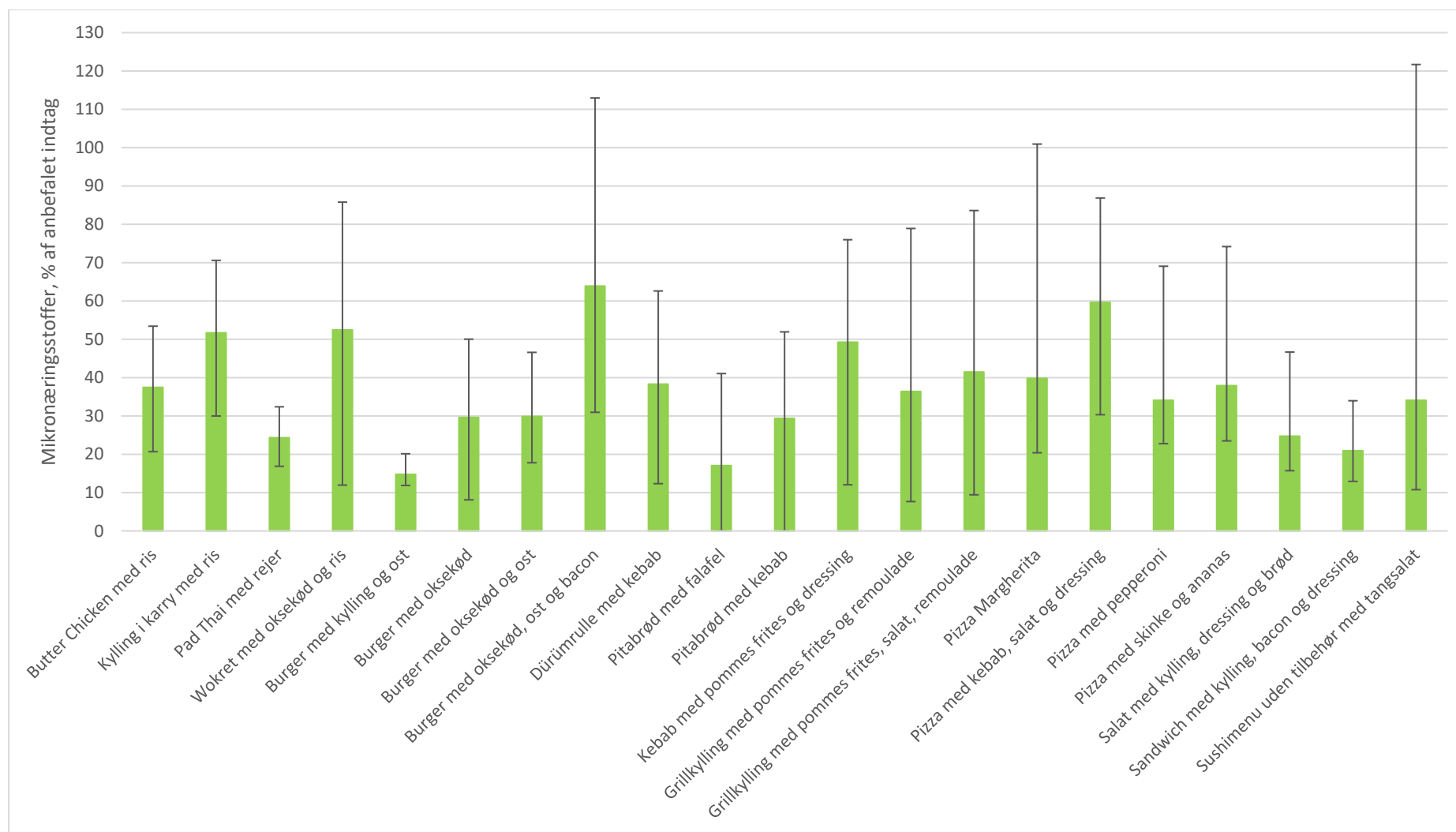
På menuen ( <i>tilbehør, som indgår i beregningerne, er skrevet i kursiv</i> ) <sup>1</sup>	Indtag per måltid							
	Riboflavin, mg	Cobalamin, µg	Natrium, g	Kalium, g	Kalcium, mg	Jern, mg	Zink, mg	Selen, µg
Butter Chicken <i>med ris</i>	0,6	0,8	2,2	1,5	200	4,8	4,8	33
Forårsruller med <i>grøntsager og chilisauce</i>	0,0	0,0	0,5	0,1	48	0,6	0,3	0
Kylling i rød karry <i>med ris</i>	0,6	1,9	6,1	1,9	290	6,4	6,9	53
Pad Thai med rejer	0,3	1,3	2,4	0,5	170	2,9	2,8	27
Wokret med oksekød <i>og ris</i>	0,5	3,3	2,9	1,4	110	7,3	10,9	24
Burger med kylling og ost	0,2	0,5	1,3	0,6	150	1,4	1,7	12
Burger med oksekød	0,3	1,7	1,1	0,7	77	4,1	6,4	15
Burger med oksekød og ost	0,3	1,9	1,2	0,6	180	3,5	5,4	16
Burger med oksekød, ost og bacon	0,7	3,8	2,6	1,4	290	7,4	14	32
Dürümrolle med kebab	0,4	2,0	2,0	1,1	120	5,6	7,4	19
Pitabrød med falafel	0,1	0,2	1,5	0,8	130	3,7	2,6	0
Pitabrød med kebab	0,3	1,7	1,7	0,9	97	4,5	6,6	0
Fransk hotdog med dressing	0,1	2,5	1,2	0,3	46	1,4	1,6	9
Kebab <i>med pommes frites og dressing</i>	0,5	2,7	2,3	2,1	120	6,7	9,0	15
Grillkylling <i>med pommes frites og remoulade</i>	0,6	0,7	2,6	2,2	73	3,5	4,5	33
Grillkylling <i>med pommes frites, salat, remoulade</i>	0,7	1,3	2,7	2,3	90	4,3	4,9	34
Pommes frites <i>med ketchup, lille</i>	0,1	0,1	1,5	1,7	43	2,2	1,4	0
Pommes frites, <i>med ketchup, stor</i>	0,2	0,2	2,0	2,3	58	3,0	1,8	0
Pizza Margherita	0,5	1,5	2,0	0,6	960	2,3	5,3	21
Pizza med kebab, salat og dressing	0,6	3,2	3,2	1,2	830	5,9	9,5	27
Pizza med pepperoni	0,4	1,1	2,5	0,7	660	2,8	4,9	23
Pizza med skinke og ananas	0,4	1,2	2,8	0,8	710	3,4	5,6	23
Salat med kylling, <i>dressing og brød</i>	0,4	0,7	1,7	1,3	150	2,9	2,1	20
Sandwich med kylling, bacon og dressing	0,2	0,7	2,0	1,0	130	2,5	2,5	18
Sushimenu uden tilbehør <sup>2</sup> <i>med tangsalat</i>	0,2	4,9	2,1	0,7	230	1,4	2,4	22
Sushimenu uden tilbehør <sup>2</sup>	0,2	4,9	1,7	0,7	200	1,1	2,3	22

<sup>1</sup> Se bilag N for oplysninger om de underliggende beregninger. Beregninger er fortrinsvis baseret på data fra nærværende rapport, Langwagen et al. (2024), Ygil (2013), frida.fooddata.dk.

<sup>2</sup> Tilbehør er soja, wasabi og syltede ingefær, som indgik i alle sushimenuer. Der er ikke estimeret bidrag til indtaget af mikronæringsstoffer derfra.



Figur 7. Indhold af natrium i det enkelte takeaway-måltid i procent af det anbefalede maksimale daglige indtag på 2,3 g natrium, samt for energi i procent af 10 MJ. \*'Forårsruller med chilisaUCE', 'Fransk hotdog med dressing' og 'Pommes frites' indgår i figuren, men betragtes som en forret eller et mellemmåltid.



Figur 8. Gennemsnitlig indhold af mikronæringsstofferne B2-, B12-vitamin, kalium, calcium, jern, zink og selen i takeaway-måltider i procent af daglig anbefaling for mænd 25-50 år. Baren illustrerer yderpunkter for de syv mikronæringsstoffer.

## 5. Diskussion

### 5.1 Prøverne

#### 5.1.1 Prøveindsamling

Selvom der ved bestilling af prøverne blev givet korrekte instrukser, er det konstateret at to kyllingeburger med ost blev leveret uden ost (P\_06\_B; P\_06C). Sammenlignet med de øvrige seks prøver i samme måltidstype er dog ikke observeret markante forskelle i indhold af makronæringsstoffer. For måltidstypen 'Kylling i rød karry' blev modtaget en 'Kylling i gul karry'. Prøven 'Kylling i gul karry' har et lavere indhold af aske (ca. 15%), tørstof (ca. 10%) og kostfibre (ca. 20%) sammenlignet med prøven af 'Kylling i rød karry' med det laveste indhold. I forhold til 'Kylling i rød karry' indeholder 'Kylling i gul karry' ikke kokosmælk. Resultaterne for makronæringsstoffer indikerer, at der kan være et lidt lavere indhold i den gennemsnitlige prøve også for mikronæringsstoffer, men det er vurderet ikke at have ernæringsmæssig betydning. For Pad Thai med rejer blev en prøve (P\_18\_A) leveret med kylling og rejer, kylling blev frasorteret og indgår ikke i den analyserede prøver. I forhold til de øvrige prøver af Pad Thai med rejer er indholdet af fedt og kostfibre i samme interval, mens indholdet af nitrogen, aske og tørstof er 2,5%-5% lavere end prøven af Pad Thai med rejer med det laveste indhold. Denne forskel er vurderet ikke at have ernæringsmæssig betydning.

#### 5.1.2 Analyserne

Projektet blev designet således at tilbehør, som generelt var ens som ris og pommes frites blev analyseret separat, mens tilbehør som varierede i type såvel som i mængde mellem udsalgssteder f.eks. dressing, ketchup, remoulade eller mayonnaise ikke indgik i analyseprogrammet.

#### 5.1.3 Beregninger af energi

I rapporten for sammensætningen indgår mængder af ris og pommes frites for de udtagne takeaway-måltider, samt typen af tilbehør f.eks. remoulade, ketchup (Langwagen et al.,2024). I flere tilfælde blev udleveret mere end én og op til tre forskellige typer tilbehør f.eks. ketchup, remoulade og mayonnaise. Dette er en af årsagerne til, at den udleverede mængde af disse produkter ikke kan antages at blive indtaget i forbindelse med måltidet og derfor ikke indgik i de analyserede prøver. Alternativt er estimeret indtaget af tilbehør ud fra en tidligere dansk undersøgelse (Ygil, 2013). I disse estimeringer er medtaget den type tilbehør som oftest blev udleveret.

I beregningerne er inkluderet 'Grillkylling med pommes frites, salat og remoulade', som blev udleveret fra fire udsalgssteder (Langwagen et al. 2024). Der blev også udtaget 'Kebab med pommes frites' hvortil blev udleveret salat, men denne type er der ikke foretaget beregninger for. Derudover indgår beregning af sushimenu uden tilbehør, men med tangsalat. Der er ikke estimeret for mængden af tilbehør i form af syltede ingefær, wasabi og soja, som spises sammen med sushi.

## 5.2 Enkeltprøver versus poolprøver

Analyse af fedt i såvel enkeltprøver som poolprøverne viste at de sammensatte poolprøver kan karakteriseres som gennemsnittet af de otte individuelle prøver for hvert takeaway-måltid, idet forskellen mellem fedt analyseret i poolprøven sammenlignet med den gennemsnitlige værdi for de tilsvarende enkeltprøver er i intervallet 95%-105% (bilag J). For to poolprøver, 'Forårsruller med grøntsager-A' og 'Grillkylling-A' indgik kun syv af de otte enkeltprøver i poolprøven, hvilket dog ikke er synligt for sammenligning mellem forholdet mellem fedt bestemt i poolprøven i forhold til gennemsnittet af enkeltprøver, idet dette er på henholdsvis 96% og 100%. En af årsagerne hertil er muligvis at prøven for 'Forårsruller uden grøntsager-A' som udgik af poolprøven har et fedtindhold på 13,4%, som er tæt på poolprøvens indhold af fedt på 12,7%. For 'Grillkylling-A' er forskellen lidt større, idet poolprøven har et indhold på 7,3% fedt, mens prøven som ikke indgår i poolprøven har et indhold på 5,2% fedt. Alligevel er der ikke fundet forskel mellem poolprøven og gennemsnittet af enkeltprøverne. Således vurderes det ikke have væsentlig betydning for analyserne udført på poolprøver, som kun består af syv enkeltprøver.

## 5.3 Variation i analyserede takeaway-måltider

Inden for det samme takeaway-måltid (den del som er analyseret-A) udtaget otte forskellige steder er der stor spredning på op til 45% for indhold af fedt og protein (Figur 2). F.eks. ses den største variation for indholdet af fedt i 'Kylling i rød karry-A', hvori der kan være mellem 3,4% til 15,4% fedt afhængig af udsalgssted (Tabel 3). Den største variation i indholdet af protein (Figur 2) er observeret i 'Wokret med oksekød-A' på 3,8% til 15,3% protein (Tabel 3). Årsagen hertil formodes at være andelen af oksekød, som er i intervallet 9-32% (Langwagen et al., 2024, side 29). Dette er et eksempel på at de analytiske resultater kan forklares ud fra måltidets sammensætning.

Den analytiske usikkerhed bør indgå i en vurdering af årsager til observerede forskelle, men i den sammenhæng har den analytiske usikkerhed på fedt og protein på 5-6% af den analyserede værdi en minimal betydning (Bilag B).

For mikronæringsstoffer inkl. aminosyrer, fedtsyrer og kolesterol viser analysen af enkeltprøverne fra de otte udsalgssteder af 'Burger med oksekød og ost' og af 'Pizza Margherita', at der også for disse er stor variation (Figur 3). De to takeaway-måltider blev udvalgt for at kunne give information om variation af såvel makro- som mikronæringsstoffer i takeaway-måltider med henholdsvis forventelig stor forskel mellem udsalgssteder og begrænset forskel. En 'Burger med oksekød og ost' kan sammensættes på mange forskellige måder, mens en 'Pizza Margherita' er en pizza med tomatsovs og ost. For fedt, protein, kostfibre og sukkerarter er der fundet en markant større variation for 'Burger med oksekød og ost' end for 'Pizza Margherita' (Figur 3). For mikronæringsstofferne var det ikke på samme måde helt så konsistent for alle vitaminer og mineraler f.eks. udviste fylloquinon, thiamin, niacin og magnesium større spredning i 'Pizza Margherita' end 'Burger med oksekød og ost' (Figur 3 og Bilag K2).

For indholdet af fedt, protein, kostfibre og sukker i 'Burger med oksekød og ost' fra de otte forskellige udsalgssteder er spredningen på 18-32%, mens det for vitaminer er på 22-60%, for mineraler på 10-35%, for fedtsyrer på 29-41% og for kolesterol 49% (bilag K2). De tilsvarende intervaller for 'Pizza Margherita' er henholdsvis 10-17%, 12-54%, 16-30%, 16-32% og 25%. Værdierne er udtryk for tilsyneladende mindre variation for fedt, protein, kostfibre og sukker end for mikronæringsstoffer. Forklaringen herpå er muligvis det lavere indholds niveau for mikronæringsstofferne og den dermed større analytiske usikkerhed. En anden forklaring kan være at mange fastfood-udsalgssteder bruger opskrifter, hvor mængden af makronæringsstofrige ingredienser som kød og brød er ret konsistente (fx en fast type bolle). Mikronæringsstofferne i en burger kan i højere grad variere på grund af brug af f.eks. fra forskellige grøntsager, som hver især kan indeholde forskellige mængder vitaminer og mineraler afhængig af sort, sæson eller oprindelsesland (frida.fooddata.dk). Derudover er der mulighed for at anvende produkter med forskellig tilberedning fx rå, syltede eller ristede løg.

For alle øvrige takeaway-måltider er mikronæringsstoffer og lignende analyseret i en poolprøve. Det er ikke muligt umiddelbart at overføre variationen fundet for 'Burger med oksekød og ost' og 'Pizza Margherita' til de øvrige takeaway-måltider, men der er en mulighed for at estimere ud fra variationen af fedt, protein, kostfibre og sukker, hvis behovet opstår.

## 5.4 Takeaway-måltider – bidrag til energi

### 5.4.1 Variation indenfor samme udsalgssted

Energi i måltidstyperne 'Burger med oksekød og ost' og 'Pizza Margherita' viser at det enkelte udsalgssted producerer en burger og en pizza med en forskel mellem mindste og største enhed fra samme udsalgssted på ca. 10%. Energien er højere i en pizza end i en burger, så for burger og pizza er forskellen for samme udsalgssted på henholdsvis ca. 300 kJ og ca. 600 kJ. Dog for et enkelt udsalgssted er registreret en forskel på 1200 kJ mellem den mindste og den største 'Pizza Margherita' udleveret fra samme udsalgssted (Bilag L, 1\_F).

### 5.4.2 Variation mellem forskellige udsalgssteder

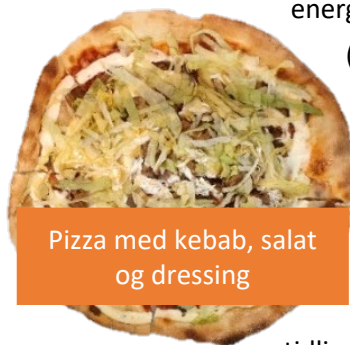
Energi i 'Burger med oksekød og ost' og 'Pizza Margherita' varierer endnu mere, når de modtages fra forskellige udsalgssteder. Gennemsnitligt indeholder en 'Burger med oksekød og ost' 2800 kJ, men med en forskel mellem udsalgsstedernes på 1800 kJ, idet 4100 kJ er det gennemsnitlig højeste for en udsalgssted og 2300 kJ er det gennemsnitlig laveste. Dette er ikke udelukkende forårsaget af vægten, men antagelig også på grund af forskelle i fedtindhold (Bilag L, 2\_A og 2\_C). En 'Pizza Margherita' har et energiindhold på gennemsnitlig 4600 kJ, hvor der er konstateret en forskel mellem udsalgssteder på 2300 kJ. Her er den største pizza med en vægt på 450 g og den mindste med en vægt på 267 g, som har det henholdsvis højeste og laveste energiindhold (Bilag L, 1\_B og 1\_G). Tilsvarende viser beregninger for takeaway-måltidet med det højeste gennemsnitlig energiindhold 'Pizza med kebab, salat og dressing' på 6700 kJ, at dette dækker over 5500 kJ, som det laveste fra et udsalgssted op til 8300 kJ fra et andet af de otte udsalgssteder.



For de øvrige takeaway-måltider udleveret fra de enkelte udsalgssteder er der ikke beregnet forskelle i energi, men en estimering af de forventede forskelle kan baseres på forskelle i indhold af fedt og protein (Figur 2).

### 5.4.3 Variation mellem takeaway-måltiderne

Det højeste samlede energiindhold i et takeaway-måltid er fundet i 'Pizza med kebab, salat og dressing' på 6700 kJ, hvilket er ca. 1000 kJ mere end den pizza ('Pizza med kød og fisk') med det højeste energiindhold i en portion (ca. 5800 kJ) i den tidligere danske undersøgelse (Fagt, 2006b). Langwagen et al. (2024) rapporterede at portionerne er større, hvilket også kan ses på energiindhold i denne sammenligning.



I denne undersøgelse har 'Burger med kylling og ost', 'Burger med oksekød', 'Burger med oksekød og ost' samt 'Salat med kylling, dressing og brød' det laveste energiindhold på mellem 2800 kJ og 3100 kJ, som er på niveau med 'Burger' og 'Bøfsandwich' i den tidligere danske undersøgelse (Fagt, 2006).

For forret/mellemmåltiderne viser de nye data et energiindhold i 'Forårsruller med grøntsager og chilisaucе' og 'Fransk hotdog med dressing' er på henholdsvis 1560 kJ og 2100 kJ. I den tidligere undersøgelse er 'Forårsruller, soja, salat, dressing' rapporteret til et indhold på ca. 3200 kJ (Fagt, 2006b), hvilket antages at være udtryk for at dette er et komplet måltid.

Anbefalingen for energifordelingen er 10-20% fra protein, 25-40% for fedt, heraf <10% fra mættet fedt, samt 45-60% fra kulhydrat inkl. kostfibre (FVST, 2024).

For de komplette takeaway-måltider bidrager proteiner med mellem 14%-27% af energien, fedt med 28%-50%, og kulhydrat og kostfibre med 24%-57%. Specielt kan nævnes at energi fra fedt på over 40% for alle burgere, 'Dürümrolle med kebab', 'Pitabrød med kebab', 'Kebab med pommes frites og dressing', 'Grillkylling med pommes frites og remoulade', 'Grillkylling med pommes frites, salat og remoulade', 'Pizza med kebab, salat og dressing' og 'Salat med kylling, dressing og brød'.

Energi fra mættet fedt er lavest med 3% i såvel 'Pad Thai med rejer' som i 'Grillkylling med pommes frites, salat og remoulade'. Det højeste bidrag fra mættet fedt på 17% er i 'Butter chicken med ris'. Bidraget fra mættet fedt til energien er på 10% eller over i 10 takeaway-måltider. Udover 'Butter chicken med ris' er disse 'Kylling i rød karry med ris' med 16%, alle pizzaer med 12%-15%, alle burgere med oksekød med 11%-15%, 'Kebab med pommes frites og dressing' med 11%. Derudover har forretter/mellemmåltider energi fra mættet fedt på fra 3% i 'Forårsruller med grøntsager med chilisaucе' til 11% i 'Fransk hotdog med dressing' (se tabel 4).

Energien fra kostfibre er fra 0,7% i 'Butter chicken med ris' til 3% i 'Pitabrød med falafel' (Tabel 4). Der er et anbefalet indtag af kostfibre på minimum 3 g per MJ (NNR 2023). Eneste takeaway-måltid der bidrager som anbefalet er 'Pitabrød med falafel' med 3,7 g kostfibre per MJ. Det begrænsede indhold af kostfibre i de øvrige takeaway-måltider kan begrundes i det ringe indhold af grøntsager og brug af

boller/brød uden fuldkorn (Langwagen et al., 2024; FVST). Det skal dog nævnes at mellemmåltidet 'Pommes frites med ketchup' har et indhold på 3,5 g kostfibre per MJ.

Vurderes det gennemsnitlige energiindhold i de enkelt takeaway-måltid i forhold til et dagligt indtag på 10 MJ (Figur 4) vil et måltid bidrage med fra ca. 30% af det daglige energibehov, hvis det er 'Burger med oksekød', 'Burger med oksekød og ost', 'Burger med kylling og ost' og 'Salat med kylling, dressing og brød'. Men 57-67% hvis det er 'Kylling i rød karry med ris' og 'Pizza med kebab, salat og dressing', der er på takeaway-menuen. Således vil der være begrænset rum til dagens øvrige måltider, specielt hvis kunden får serveret en af de store portioner.

Energitætheden er beregnet ud fra den gennemsnitlige vægt af takeaway-måltidernes delkomponenter samt middelværdien af analysen for de energigivende parametre (Tabel 4, Figur 5). Alle pizzeriaer udviser en energitæthed >1000 kJ/100 g, hvor 'Pizza Margherita' og 'Pizza pepperoni' topper med ca. 1300 kJ/100 g. I samme gruppe er 'Kebab med pommes frites og dressing' med energitæthed på 1200 kJ/100 g, mens 'Grillkylling med pommes frites og remoulade' er på ca. 1000 kJ/100g. I næste gruppe med mellem 800-1000 kJ/100 g er alle brugere og alle 'Dürümrolle/pitabrød', 'Grillkylling med pommes frites, salat og remoulade' samt 'Sandwich med kylling, bacon og dressing'. I gruppen med under 600 kJ/100 g er 'Wokret med oksekød og ris' samt 'Salat med kylling, dressing og brød' på henholdsvis 600 kJ/100 g og 580 kJ/100 g. De to sidstnævnte er på niveau med hjemmelavet spaghetti og kødsovs, men højere end to andre almindelig danske retter, som frikadeller med kartofler og stuvet hvidkål og hakkebøf med løg, kartofler og sovs (Fagt, 2006b).

Kylling i rød karry med ris' har energitæthed på 620 kJ/100 g, men det er samtidig det måltid der er udleveret med den største vægt på 850 g, hvilket er årsagen til at det ligger i 'top 3' for samlet energi på 5300 kJ. Det næststørste måltid vægtemæssigt er 'Butter Chicken med ris' på 740 g, men hvor energitætheden er højere 770 kJ/100 g og det næstmest energirige måltid. Som nævnt tidligere topper 'Pizza med kebab, salat og dressing' med et energiindhold på 6700 kJ, hvilket er en kombination af en høj energitæthed på 1100 kJ/100 g og en vægt på 635 g (Tabel 4, Figur 5).

## 5.5 Takeaway-måltider – bidrag til indtag af mikronæringsstoffer

Indholdet af alle mikronæringsstoffer per 100 g i de analyserede takeaway-måltider fremgår af bilag D-G. For beregning af indtag er udvalgt mikronæringsstoffer, hvor indtaget er vurderet at være i risiko for at være lavere end anbefalingen (NNR2023). Anbefalinger for mikronæringsstoffer er udarbejdet for diverse køn og aldersgrupper, hvor mænd på 25-50 år er udvalgt til beregningerne af hvorledes takeaway-måltiderne bidrager til indtag af B2-vitamin, B12-vitamin, natrium, kalium, kalcium, jern, zink og selen (Bilag O).

For natrium er det anbefalede maksimale daglige indtag på 2,3 g svarende til ca. 5,8 g salt (natriumklorid). De komplette takeaway-måltider bidrager med mellem 49%-267%. Dette er meget højt i forhold til, at energiindholdet i disse måltider er mellem 21%-67% af et daglige indtag på 10 MJ (Figur 5). Takeaway-måltiderne 'Kylling i rød karry med ris' og 'Pizza med kebab, salat og dressing' er i

toppen med et indhold på henholdsvis ca. 15 salt og ca. 8 gram salt, som svarer til 267% og 138% af det maksimalt anbefalede natriumindtag, hvor de bidrager med henholdsvis 53% og 67% af energien (i forhold til 10 MJ). Ris har et indhold på 2 mg per 100 g, hvorimod 'Kylling i rød karry uden ris' er analyseret til et indhold på 655 mg natrium per 100 g. Dette indhold er højere end i de øvrige asiatiske retter på 450-550 mg natrium. Derudover er vægten af 'Kylling i rød karry med ris' som før nævnt høj, hvilket vægtemæssigt er mere end de øvrige asiatiske retter. For 'Pizza med kebab, salat og dressing' er indholdet af natrium lavere (500 mg/100 g) end i de øvrige pizzaer (580-700 mg/100 g), men vægten er på 640 g mod mellem 350 g og 470 g for de øvrige pizzaer (Bilag N).

Ovennævnte beregninger er foretaget på det gennemsnitlige indhold af natrium for alle otte udsalgssteder. For 'Burger med oksekød og ost' og 'Pizza Margherita' er konstateret en forskel mellem de otte udsalgssteder for indhold i natrium per 100 g på henholdsvis mellem 390 mg - 700 mg og 280 mg-460 mg (Bilag G). For disse takeaway-måltider er der som nævnt en spredning på ca. 20% mellem udsalgssteder for natrium (figur 3). Dette kan ikke umiddelbart overføres til øvrige måltider, men et konservativt estimat er, at udsalgssteder kan udlevere en portion 'Kylling i rød karry med ris' med op til 8,5 g natrium (ca. 21 gram salt). Variationen kan være større, idet 'Kylling i rød karry med ris' har en større variation end 'Burger med oksekød og ost' for f.eks. fedt, hvilket også er tilfældet for protein og tørstof (Figur 2). Derudover er der en risiko for at blot et enkelt udsalgssted har leveret et måltid med uhensigtsmæssigt meget salt, mens de andre syv udsalgssteder har et lavere saltindhold.

Vedrørende beregningerne for sushimenu skal det bemærkes at i disse indgår ikke tilbehør som f.eks. soja, hvilket betyder at estimatet på 1,7-2,1 g natrium vil være undervurderet.

For de øvrige vitaminer og mineraler bidrager de enkelte takeaway-måltider, som forventeligt forskelligt til indtaget på mellem 0-122% af det anbefalede daglige indtag (Bilag O). Der er en naturlig variation for mikronæringsstoffer, idet indholdet varierer afhængig af ingredienserne i måltidet ([www.frida.fooddata.dk](http://www.frida.fooddata.dk)). Der er et højt indhold af B12-vitamin i sushimenu, hvilket antages at være pga. af indhold af nori tang (Koseki, 2023). Indhold af selen under kvantifikationsgrænsen på 4 µg/100 g i 'Pitabrød med falafel' og 'Pitabrød med kebab', må antages at være på grund af fravær af animalske ingredienser. Dette er dog ikke tilfældet for kebab, men mængden heraf kan være utilstrækkelig i 'Pitabrød med kebab' til at indholdet kan kvantificeres med den anvendte analysemetode.

## 6. Styrker og svagheder

Styrkerne i projektet er en veldokumenteret prøveudtagning foretaget på basis af foregående vare- og markedsundersøgelse, at prøverne er udtaget i alle regioner i Danmark, samt at analyserne er udført som akkrediteret analyse (ISO 17025). Undersøgelsen af variationen for alle næringsstoffer i de to måltider 'Burger med oksekød og ost' og 'Pizza Margherita' er en styrke. Svagheden i designet er, at det har været nødvendigt at estimere mængden af tilbehør som dressing, ketchup og remoulade. Der er ikke foretaget estimering af mængden af tilbehør til sushimenu i form af soja, wasabi og syltede ingefær, idet der ikke foreligger data herfor. Derudover ville indhold af natrium i enkeltprøver af flere

takeaway-måltider fra forskellige udsalgssteder være værdifuldt for at dokumentere variationen i indhold af natrium, som er baseret på observationer for 'Burger med oksekød og ost' og 'Pizza Margherita'.

## 7. Konklusion

Resultaterne viser, at takeaway-måltider på det danske marked har et højt indhold af energi, idet måltiderne bidrager med mellem 28% til 67% af den daglige energi på 10 MJ. I halvdelen af måltiderne er bidraget fra mættet fedt ikke under 10%, som anbefalet. Mens et takeaway-måltid ('Pitabrød med falafel') har et indhold af kostfiber over anbefalingen på minimum 3 g/MJ.

Der er fundet store forskelle for samme takeaway-måltid udleveret fra otte forskellige udsalgssteder i Danmark. En forskel mellem udsalgssteder for 'Pizza Margherita' fra 3700 kJ op til 6000 kJ, for 'Burger med oksekød og ost' på fra 2300 kJ til 4100 kJ, for Pizza med kebab, salat og dressing på fra 5500 kJ til 8300 kJ.

'Salat med kylling, dressing og brød' indeholder sammen med 'Burger med kylling med ost' ca. 3000 kJ. Energien fra fedt er på 46-48%, hvilket er mere end anbefaling, mens bidraget fra mættet fedt er mindre end 10%. I de to retter er indholdet af kostfiber utilstrækkelig i forhold til anbefalingen, mens indholdet af natrium svarer til 57%-73% af det maksimalt anbefalede daglige indtag, men bidrager med ca. 30% af et energibehov på 10 MJ.

Takeaway-måltiderne er også energitætte, hvor 'Pad Thai med rejer' og 'Salat med kylling, dressing og brød' udviser den laveste energitæthed på lige under 600 kJ/100 g. Den asiatiske ret 'Kylling i rød karry med ris' har en energitæthed på 620 kJ/100 g, men en portionsstørrelse på 850 g bevirker at måltidet er i top tre på energi med 5300 kJ sammen med 'Butter Chicken med ris' og 'Pizza med kebab, salat og dressing' på henholdsvis 5700 kJ og 6700 kJ. Heraf er bidraget fra mættet fedt på henholdsvis 16%, 17% og 14%.

Ingen af måltiderne bidrager med samme andel energi som af det maksimalt anbefalede daglige indtag af natrium. 'Kylling i rød karry med ris' topper med et indhold på 6,1 mg natrium, hvilket er ca. 270% af maksimalt anbefalede daglige indtag af natrium. Indholdet af B2-vitamin, B12-vitamin, kalium, kalcium, jern, zink og selen afspejler ingredienserne i måltider med det forventelig variable indhold der bidrager til mellem 0% og 122% af det anbefalede daglige indtag.

## 8. Perspektivering

Der er genereret et meget stort datamateriale gennem projektet "Takeaway-måltider i Danmark". De essentielle data for sammensætningen dvs. vægt og portionsstørrelse er publiceret (Langwagen et al., 2024), mens nærværende rapport præsenterer de analytiske data samt væsentlige beregninger for variationen af næringsstofindhold, energi og energifordeling i de undersøgte takeaway-måltider og pommel frites. Idet der er observeret specielt høje indhold af natrium i visse takeaway-måltider bør

det overvejes at supplere undersøgelsen med yderligere analyse af natrium i enkeltprøverne fra forskellige udsalgssteder. Opdatering af portionsstørrelse af tilbehør indtaget sammen med takeaway-måltider er efterspurgt for at verificere de foretagne beregninger af energiindholdet. Undersøgelsens resultater må forventes også at have international interesse.

## Referencer

- Donin, A. S., Nightingale, C. M., Owen, C. G., Rudnicka, A. R., Cook, D. G., & Whincup, P. H. (2018). Takeaway meal consumption and risk markers for coronary heart disease, type 2 diabetes and obesity in children aged 9-10 years: a cross-sectional study. *Archives of disease in childhood*, 103(5), pp. 431–436. doi:10.1136/archdischild-2017-312981
- Fagt, S (2006a): Fastfood – menuer.  
<http://www.dfvf.dk/Default.aspx?ID=12969&PID=88546&NewsID=1507>
- Fagt, S (2006b): Fastfood – hvad indeholder det? DTU Fødevareinstituttet, E-artikel, 5.11.2006.  
[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk).
- FVST (2024). Alt om kost, Fødevarestyrelsen
- Hansen KS, Saxholt E, Knuthsen P (2011): Næringsstofindhold i fastfood. 2. udgave.  
Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet, Mørkhøj Bygade 19, 2860 Søborg. ISBN: 978-87-92158-37-6. [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)
- Koseki K, Yoshimura R, Ido K, Katsuura K, Bito T, Watanabe F (2023): Determination of Vitamin B12 and Folate Compounds in Commercially Available Edible Seaweed Products. *Front. Biosci. (Elite Ed)* 2023; 15(2): 10 <https://doi.org/10.31083/j.fbe1502010>.
- Langwagen M, Fagt S, Poulsen A, Jakobsen J, Biloft-Jensen AP (2024): Sammensætningen af takeaway-måltider i Danmark. DTU Fødevareinstituttet, Henrik Dams Allé, 2800 Kgs. Lyngby. ISBN 978-87-7586-033-3. <https://www.food.dtu.dk/-/media/institutter/foedevareinstituttet/publikationer/pub-2024/sammensaetningen-af-takeaway-maaltider-i-danmark-final.pdf>
- NNR2023. Nordic Nutrition Recommendation. Integrating environmental aspects. Nordic Councils of Ministers. <https://www.norden.org/>
- Smith, K. J., Blizzard, L., McNaughton, S. A., Gall, S. L., Dwyer, T., & Venn, A. J. (2012). Takeaway food consumption and cardio-metabolic risk factors in young adults. *European journal of clinical nutrition*. 66(5), pp. 577–584. doi:10.1038/ejcn
- Ygil, K. H. (2013). Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer. (1 ed.) DTU Fødevareinstituttet

## Bilag A. Prøveinformationer inkl. kodning

Bilag A angiver måltidstype, kode for poolprøve og koder for enkeltprøver som indgår i poolprøven. Derudover er angivet indkøbssted og dato. For yderligere information om prøverne henvises til rapporten "Sammensætning af takeaway-måltider i Danmark" (Langwagen et al., 2024). Da der i nævnte rapport er anvendt andre koder, er disse også angivet for hver af enkeltprøverne.

To prøver af "Kylling i rød karry" (E og C) blev ikke anvendt i analyseprojektet, mens yderligere otte prøver er udtaget til analyseprojektet, så der i alle poolprøver indgår otte enkeltprøver for hver måltidstype. De nye prøver er angivet med "-" under kode.

Måltidstype	Poolprøve	Enkeltprøve	Måltidsnavn	Indkøbssted og dato				Kode Langwagen et al., 2024*
				Takeaway sted	By	Region i DK	Dato	
Butter Chicken	P_22	P_22_A	Butter chicken (uden tilbehør)	Kebabish	København V	Hovedstaden	16-05-22	H
		P_22_B	Butter Chicken	Restaurant India	Vanløse	Hovedstaden	16-05-22	B
		P_22_C	Amritsar Butter Chicken	Urban Indian	København K	Hovedstaden	16-05-22	G
		P_22_D	Butter Chicken Masala (medium)	Namaste Herning	Herning	Midtjylland	05-09-22	C
		P_22_E	Creamy Chicken (medium spicy)	The Everest Kitchen	Århus	Midtjylland	19-09-22	A
		P_22_F	Chicken Butter Masala (medium)	Namaste Esbjerg	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	E
		P_22_G	Butter Chicken (mild)	Golden India	Kgs. Lyngby	Hovedstaden	10-10-22	D
		P_22_H	Butter Chicken (mild krydret)	Namaste	Roskilde	Sjælland	07-11-22	F
Forårsruller med grøntsager	P_21	P_21_A	Mini forårsruller (8 stk.)	Hoshi Sushi	Frederiksberg C	Hovedstaden	25-04-22	H
		P_21_B	Vegetarian forårsrulle (3 stk)	Iki Sushi	København V	Hovedstaden	25-04-22	G
		P_21_C*	Hjemmelavet forårsruller (8 stk.)	Soy7	Horsens	Midtjylland	04-07-22	F
		P_21_D	Forårsruller (6 stk.)	Nori Bar	Århus	Midtjylland	12-09-22	B
		P_21_E	Vegetariske forårsruller (8 stk.)	Spicy Monks Thai Takeaw.	Århus	Midtjylland	19-09-22	D
		P_21_F	Stegte forårsruller (4 stk.)	Hama Sushi	Odense	Syddanmark	10-10-22	A
		P_21_G	Vegetariske Spring Rolls (3 stk.)	Wokshop	Odense	Syddanmark	10-10-22	E
		P_21_H	Vegetar miniforårsruller (8 stk.)	Asia House	Vanløse	Hovedstaden	07-11-22	C

\*P\_21\_C indgår ikke i poolprøven.

Måltidstype	Poolprøve	Enkeltprøve	Måltidsnavn	Indkøbssted og dato				Kode Langwagen et al., 2024*
				Takeaway sted	By	Region i DK	Dato	
Kylling i rød karry	P_10	P_19_B	Gaeng Panang	Min Thai	Frederiksberg	Hovedstaden	16-05-22	F
		P_19_C	Kylling i gul karry	Min Jiang Restaurant	Aalborg	Nordjylland	27-06-22	-
		P_19_D	Pa Nang (m kylling)	Soy7	Horsens	Midtjylland	04-07-22	B
		P_19_E	Geang-Phanang (m kylling)	Spicy Monks Thai Takeaw.	Århus	Midtjylland	19-09-22	H
		P_19_F	Kaeng Phed (m kylling)	Restaurant LE	Kolding	Syddanmark	10-10-22	D
		P_19_G	Kylling i rød karrysauce & ris	Asia Restaurant	Odense	Syddanmark	10-10-22	I
		P_19_H	Gaeng Panang (m kylling)	Nudelbiksen	Roskilde	Sjælland	07-11-22	G
		P_19_I	Panaeng karry - Gaeng panaeng (m kylling)	Green Mango Søborg	Søborg	Hovedstaden	05-09-22	A
Pad Thai med rejer	P_18	P_18_A	Pad Thai med kylling og rejer	Wagamama	Frederiksberg	Hovedstaden	16-05-22	-
		P_18_B	Phat Thai (m rejer)	Nok Thai	Søborg	Hovedstaden	20-06-22	E
		P_18_C	Pad Thai (m rejer)	Street Wok	Aalborg	Nordjylland	27-06-22	A
		P_18_D	Pad Thai (m rejer)	Soy7	Horsens	Midtjylland	04-07-22	G
		P_18_E	Pad Thai (m rejer)	Spicy Monks Thai Takeaw.	Århus	Midtjylland	19-09-22	C
		P_18_F	Pad Thai (m rejer)	Restaurant LE	Kolding	Syddanmark	10-10-22	F
		P_18_G	Pad Thai (m rejer)	Wokshop	Odense	Syddanmark	10-10-22	D
		P_18_H	Pad Thai (m tigerrejer)	Nudelbiksen	Roskilde	Sjælland	07-11-22	B
Wokret med oksekød	P_20	P_20_A	Phat Nam Man Hoi (m oksekød)	Itacho	Charlottenlund	Hovedstaden	16-05-22	G
		P_20_B	Pad Nam Man Hoi	Min Thai	Frederiksberg	Hovedstaden	16-05-22	B
		P_20_C	Oksekød med grøntsager	Min Jiang Restaurant	Aalborg	Nordjylland	27-06-22	H
		P_20_D	Pad Pak (m oksekød)	Soy7	Horsens	Midtjylland	04-07-22	A
		P_20_E	Pad Nam Man Hoy (m oksekød)	Spicy Monks Thai Takeaw.	Århus	Midtjylland	19-09-22	C
		P_20_F	Wok med oksekød (m oystersauce)	Restaurant LE	Kolding	Syddanmark	10-10-22	F
		P_20_G	Ginger Beef (m hvide ris)	Wokshop	Odense	Syddanmark	10-10-22	E
		P_20_H	Pad Pak Nam Man Hoi (m oksekød)	Nudelbiksen	Roskilde	Sjælland	07-11-22	D
Burger med kylling og ost	P_06	P_06_A	Crispy Chicken Burger	Amigo Pizza	Frederiksberg	Hovedstaden	02-05-22	H
		P_06_B	Kyllingeburger (uden ost)	Milano Pizza Valby	Valby	Hovedstaden	02-05-22	-
		P_06_C	Kyllingeburger (uden ost)	Maxi Grill	Aalborg	Nordjylland	27-06-22	-
		P_06_D	Crispy Chicken Cheese	Sunset Boulevard	Århus	Midtjylland	19-09-22	A
		P_06_E	Kyllingeburger (med ost)	Valentino Pizza & Grillbar	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	E
		P_06_F	Kyllingeburger (med ost)	Italiano Pizza & Grill	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	F
		P_06_G	Kylling Burger (klassisk)	Pop's Pizza	Kgs. Lyngby	Hovedstaden	24-10-22	G
		P_06_H	Fried Chicken Burger (m ost)	Jagger	Kgs. Lyngby	Hovedstaden	31-10-22	B



Måltidstype	Poolprøve	Enkeltprøve	Måltidsnavn	Indkøbssted og dato				Kode Langwagen et al., 2024*
				Takeaway sted	By	Region i DK	Dato	
Burger med oksekød	P_04	P_04_A	King Burger (hjemmelavet)	King Of Chicken 2000	Frederiksberg	Hovedstaden	02-05-22	F
		P_04_B	Big Burger, alm.	Milano Pizza Valby	Valby	Hovedstaden	02-05-22	C
		P_04_C	Maxi Burger, husets	Maxi Grill	Aalborg	Nordjylland	27-06-22	D
		P_04_D	Big Burger	Lones Køkken	Herning	Midtjylland	05-09-22	E
		P_04_E	Okse burger, klassisk (m lyst brød, 200 g bøf)	Byens Burger	Århus	Midtjylland	19-09-22	G
		P_04_F	Big Burger	Mama Mia Pizzeria	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	B
		P_04_G	Burger, hjemmelavet bøf (klassisk)	Pop's Pizza	Kgs. Lyngby	Hovedstaden	24-10-22	H
		P_04_H	Hamburger (m ekstra tomat, salat, løg)	Jagger	Kgs. Lyngby	Hovedstaden	31-10-22	A
Burger med oksekød og ost		2_A	Cheese Burger (hjemmelavet)	King Of Chicken 2000	Frederiksberg C	Hovedstaden	02-05-22	H
		2_B	Cheese Burger, alm.	Milano Pizza Valby	Valby	Hovedstaden	02-05-22	E
		2_C	Cheese Burger, husets	Maxi Grill	Aalborg	Nordjylland	27-06-22	F
		2_D	Cheese Burger	Lones Køkken	Herning	Midtjylland	05-09-22	G
		2_E	Cheese Burger	Valentino Pizza & Grillbar	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	B
		2_F	Cheese Burger	Mama Mia Pizzeria	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	D
		2_G	Shack Burger	Burger Shack	Odense	Syddanmark	24-10-22	C
		2_H	Jagger Burger	Jagger	Kgs. Lyngby	Hovedstaden	31-10-22	A
Burger med oksekød, ost og bacon	P_05	P_05_A	Dobbelt Bacon Cheese Burger (hjemmelavet)	King Of Chicken 2000	Frederiksberg	Hovedstaden	02-05-22	D
		P_05_B	Dobbelt Bacon Cheese Burger, alm.	Milano Pizza Valby	Valby	Hovedstaden	02-05-22	C
		P_05_C	Jumbo Burger, husets (2 bøffer)	Maxi Grill	Aalborg	Nordjylland	27-06-22	E
		P_05_D	Deluxe Bacon Cheese Burger	Lones Køkken	Herning	Midtjylland	05-09-22	H
		P_05_E	Okse burger, Don Ox (m lyst brød, 400 g bøf)	Byens Burger	Århus	Midtjylland	19-09-22	G
		P_05_F	Dobbelt burger (m bacon og ost)	Mama Mia Pizzeria	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	A
		P_05_G	Burger, Dobbelt bøf, dobbelt kalvebacon, dobbelt ost	Pop's Pizza	Kgs. Lyngby	Hovedstaden	24-10-22	F
		P_05_H	Jagger Burger (m bacon, ekstra ost, ekstra bøf)	Jagger	Kgs. Lyngby	Hovedstaden	31-10-22	B
Dürümrulle med kebab	P_07	P_07_A	Shawarma i rulle	Kebabish	København V	Hovedstaden	16-05-22	A
		P_07_B	Hjemmelavet Durum Rulle Kebab	Valby's Pizza	Valby	Hovedstaden	16-05-22	E
		P_07_C	Durum Single (m. kebab & hvidløgss dressing)	Kebabistan	Aalborg	Nordjylland	20-06-22	F
		P_07_D	Stor Kebab Rulle	Lundens Spisehus	Horsens	Midtjylland	04-07-22	H
		P_07_E	Durum Kalvekebab	Gusto Sandwich, Salatbar	Herning	Midtjylland	05-09-22	D
		P_07_F	Kæmpe Rullekebab Durum	Byens Køkken	Århus	Midtjylland	12-09-22	G
		P_07_G	Rulle med shawarma, stor	Falafel La Fontaine	Odense	Syddanmark	24-10-22	C
		P_07_H	Kebab Durum - Alm.	Day & Night	Næstved	Sjælland	31-10-22	-

Måltidstype	Poolprøve	Enkeltprøve	Måltidsnavn	Indkøbssted og dato				Kode Langwagen et al., 2024*
				Takeaway sted	By	Region i DK	Dato	
Pitabrød med falafel	P_09	P_09_A	Falafel i hjemmelavet pitabrød	Kebabish	København V	Hovedstaden	16-05-22	A
		P_09_B	Hjemmelavet pitabrød Falafel	Valby's Pizza	Valby	Hovedstaden	16-05-22	C
		P_09_C	Pita Single (m. falafel & hvidløgsdressing)	Kebabistan	Aalborg	Nordjylland	20-06-22	D
		P_09_D	Hjemmelavet pitabrød Falafel	Lundens Spisehus	Horsens	Midtjylland	04-07-22	F
		P_09_E	Pita Falafel	Gusto Sandwich, Salatbar	Herning	Midtjylland	05-09-22	G
		P_09_F	Pitabrød med Falafel og hummus (u. hummus)	Narnia Pizza & Burger	Århus	Midtjylland	12-09-22	H
		P_09_G	Hjemmelavet pitabrød (m falafel)	Pop's Pizza	Kgs. Lyngby	Hovedstaden	24-10-22	E
		P_09_H	Falafel pita - Alm.	Day & Night	Roskilde	Sjælland	31-10-22	-
Pitabrød med kebab	P_08	P_08_A	Shawarma i Hjemmelavet pitabrød	Kebabish	København V	Hovedstaden	16-05-22	B
		P_08_B	Hjemmelavet pitabrød Kebab	Valby's Pizza	Valby	Hovedstaden	16-05-22	D
		P_08_C	Pita Single (m kebab & hvidløgsdressing)	Kebabistan	Aalborg	Nordjylland	20-06-22	C
		P_08_D	Hjemmelavet pitabrød Kebab	Lundens Spisehus	Horsens	Midtjylland	04-07-22	F
		P_08_E	Pita Kalvekebab	Gusto Sandwich, Salatbar	Herning	Midtjylland	05-09-22	G
		P_08_F	Pitabrød med Kebab	Narnia Pizza & Burger	Århus	Midtjylland	12-09-22	H
		P_08_G	Hjemmelavet pitabrød (m oksestrimler)	Pop's Pizza	Kgs. Lyngby	Hovedstaden	24-10-22	E
		P_08_H	Kebab pita - Alm	Day & Night	Næstved	Sjælland	31-10-22	-
Fransk hotdog	P_13	P_13_A	Hotdog Classic Deli2Go	Shell	Kgs. Lyngby; Herl	Hovedstaden	25-04-22	F
		P_13_B	Fransk Ristet	Circle K	Virum; Kgs. Lyngt	Hovedstaden	25-04-22	A
		P_13_C	Fransk Hotdog, alm.	7-eleven	Kgs. Lyngby	Hovedstaden	25-04-22	E
		P_13_D	Fransk hotdog	OK plus	Ballerup; Vanløse	Hovedstaden	25-04-22	C
		P_13_E	Fransk Hotdog	Q8	Virum; Kgs. Lyngt	Hovedstaden	25-04-22	G
		P_13_F	Fransk hotdog Ristet	Maxi Grill	Aalborg	Nordjylland	20-06-22	B
		P_13_G	Fransk hotdog	Grabow Grillen	Horsens	Midtjylland	04-07-22	D
		P_13_H	Ristet Fransk	Banjos Grillbar	Odense	Syddanmark	24-10-22	H
Kebabmix	P_12	P_12_A	Shawarma Ret	Kebabish	København V	Hovedstaden	16-05-22	H
		P_12_B	Shawarma Ret	Valby's Pizza	Valby	Hovedstaden	16-05-22	F
		P_12_C	Kebab Special	Happy Times Pizza og Gril	Aalborg	Nordjylland	20-06-22	D
		P_12_D	Kebabmix	Lundens Spisehus	Horsens	Midtjylland	04-07-22	C
		P_12_E	Kebab mix	Narnia Pizza & Burger	Århus	Midtjylland	12-09-22	A
		P_12_F	Kebabmix	Santa Maria Pizza	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	E
		P_12_G	Kebab tallerken	Pizza Palace 1	Odense	Syddanmark	24-10-22	-
		P_12_H	Kebab Ret	Casa Bella	Næstved	Sjælland	31-10-22	B

Måltidstype	Poolprøve	Enkeltprøve	Måltidsnavn	Indkøbssted og dato				Kode Langwagen et al., 2024*
				Takeaway sted	By	Region i DK	Dato	
Grillkylling (uden ben)	P_11	P_11_A	½ kylling (m pommes frites)	King Of Chicken 2000	Frederiksberg	Hovedstaden	02-05-22	F
		P_11_B	½ kylling	Amigo Pizza	Frederiksberg	Hovedstaden	02-05-22	H
		P_11_C	½ Grill kylling	Happy Times Pizza og Gril	Aalborg	Nordjylland	20-06-22	G
		P_11_D	½ grillkylling	Grabow Grillen	Horsens	Midtjylland	04-07-22	B
		P_11_E*	Grillkylling	Byens Køkken	Århus	Midtjylland	12-09-22	A
		P_11_F	½ Grillkylling	Italiano Pizza & Grill	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	D
		P_11_G	½ Grillkylling	Pizza Palace 1	Odense	Syddanmark	24-10-22	C
		P_11_H	½ Kylling	Day & Night	Næstved	Sjælland	31-10-22	E
Pommes frites	P_10	P_10_A	Pommes frites	King Of Chicken 2000	Frederiksberg	Hovedstaden	02-05-22	A
		P_10_B	Pommes frites	Amigo Pizza	Frederiksberg	Hovedstaden	02-05-22	B
		P_10_C	Pommes frites	Maxi Grill	Aalborg	Nordjylland	20-06-22	C
		P_10_D	Pommes frites	Grabow Grillen	Horsens	Midtjylland	04-07-22	D
		P_10_E	Pommes frites	Byens Køkken	Århus	Midtjylland	12-09-22	E
		P_10_F	Pommes frites	Italiano Pizza & Grill	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	F
		P_10_G	Pommes frites	Falafel La Fontaine	Odense	Syddanmark	24-10-22	G
		P_10_H	Pommes frites	Day & Night	Næstved	Sjælland	31-10-22	H
Pizza Margherita		1_A	Pizza Margherita, alm.	Det Lille Pizzahus	Frederiksberg	Hovedstaden	02-05-22	D
		1_B	Pizza Margherita, alm.	Pizza & Burgerhouse	København SV	Hovedstaden	02-05-22	A
		1_C	Pizza Margherita, alm.	Happy Times Pizza og Gril	Aalborg	Nordjylland	20-06-22	B
		1_D	Pizza Margherita, alm.	Sivas Pizza House	Horsens	Midtjylland	04-07-22	G
		1_E	Pizza Margharita	Byens Burger	Århus	Midtjylland	12-09-22	F
		1_F	Margherita Pizza	Santa Maria Pizza	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	E
		1_G	Pizza Margherita, alm.	Pizza Palace 1	Odense	Syddanmark	24-10-22	H
		1_H	Pizza Margherita, alm.	Casa Bella	Næstved	Sjælland	31-10-22	C

\*P\_11\_E indgår ikke i poolprøven

Måltidstype	Poolprøve	Enkeltprøve	Måltidsnavn	Indkøbssted og dato				Kode Langwagen et al., 2024*
				Takeaway sted	By	Region i DK	Dato	
Pizza med pepperoni	P_01	P_01_A	Pizza Napoli, alm.	Det Lille Pizzahus	Frederiksberg	Hovedstaden	02-05-22	D
		P_01_B	Pizza Pepperoni, alm.	Pizza & Burgerhouse	København SV	Hovedstaden	02-05-22	B
		P_01_C	Pizza Pepperoni, alm.	Happy Times Pizza og Gril	Aalborg	Nordjylland	20-06-22	A
		P_01_D	Pizza Pepperoni, alm.	Sivas Pizza House	Horsens	Midtjylland	04-07-22	G
		P_01_E	Pepperoni Pizza	Byens Burger	Århus	Midtjylland	12-09-22	E
		P_01_F	Lambada Pizza	Santa Maria Pizza	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	C
		P_01_G	Pizza Kundens humør, alm. (m pepperoni)	Pizza Palace 1	Odense	Syddanmark	24-10-22	H
		P_01_H	Pepperoni Pizza, alm.	Casa Bella	Næstved	Sjælland	31-10-22	F
Pizza med kebab, salat og dressing	P_03	P_03_A	Pizza Mixed, alm.	Det Lille Pizzahus	Frederiksberg	Hovedstaden	02-05-22	D
		P_03_B	Salat Pizza, alm.	Pizza & Burgerhouse	København SV	Hovedstaden	02-05-22	A
		P_03_C	Kebab pizza, alm.	Happy Times Pizza og Gril	Aalborg	Nordjylland	20-06-22	B
		P_03_D	Pizza Mido, alm.	Sivas Pizza House	Horsens	Midtjylland	04-07-22	C
		P_03_E	Pizza Napoli	Byens Burger	Århus	Midtjylland	12-09-22	F
		P_03_F	Manzo - Salatpizza	Santa Maria Pizza	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	G
		P_03_G	Pizza Costa Uno, alm. (kebab og salat)	Pizza Palace 1	Odense	Syddanmark	24-10-22	E
		P_03_H	Salat Pizza Kebab, alm.	Casa Bella	Næstved	Sjælland	31-10-22	H
Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	P_02	P_02_A	Pizza Hawaii, alm.	Det Lille Pizzahus	Frederiksberg	Hovedstaden	02-05-22	C
		P_02_B	Pizza Hawaii, alm.	Pizza & Burgerhouse	København SV	Hovedstaden	02-05-22	A
		P_02_C	Pizza Hawaii, alm.	Happy Times Pizza og Gril	Aalborg	Nordjylland	20-06-22	B
		P_02_D	Pizza Hawaii, alm.	Sivas Pizza House	Horsens	Midtjylland	04-07-22	E
		P_02_E	Pizza Hawaii	Byens Burger	Århus	Midtjylland	12-09-22	D
		P_02_F	Hawaii Pizza	Santa Maria Pizza	Esbjerg	Syddanmark	03-10-22	H
		P_02_G	Pizza Hawaii, alm.	Pizza Palace 1	Odense	Syddanmark	24-10-22	G
		P_02_H	Hawaii Pizza, alm.	Casa Bella	Næstved	Sjælland	31-10-22	F
Salat med kylling	P_17	P_17_A	Kylling Salat (m karry dressing)	Byens Sandwich og juice	København Ø	Hovedstaden	25-04-22	G
		P_17_B	Kyllinge salat (m. Nat & Nat Special dressing)	Nat&Nat Sandwich	Hellerup	Hovedstaden	25-04-22	E
		P_17_C	Kylling salat	Kaffebaren Bredegade	Aalborg	Nordjylland	27-06-22	D
		P_17_D	Kyllinge Salat	Lones Køkken	Herning	Midtjylland	05-09-22	H
		P_17_E	Kylling & bacon salat, stor (u. bacon, m. creme fraiche dressing)	Cafe Skytten	Århus	Midtjylland	19-09-22	F
		P_17_F	Salat (m kylling)	Fire & Stone	Kolding	Syddanmark	10-10-22	C
		P_17_H	Kyllingesalat	Restaurant Le Fiesta	Roskilde	Sjælland	07-11-22	B
		P_17_I	Kyllinge Salat	Casa Bella	Næstved	Sjælland	31-10-22	A

Måltidstype	Poolprøve	Enkeltprøve	Måltidsnavn	Indkøbssted og dato				Kode Langwagen et al., 2024*
				Takeaway sted	By	Region i DK	Dato	
Sandwich med kylling og bacon	P_16	P_16_A	Club sandwich (m. mørkt brød)	Byens Sandwich og juice	København Ø	Hovedstaden	25-04-22	A
		P_16_B	Club Sandwich (m. landbrød)	Juiceriet	København S	Hovedstaden	25-04-22	G
		P_16_C	Sandwich Kylling	Lundens Spisehus	Horsens	Midtjylland	04-07-22	D
		P_16_D	Sandwich Stor, kylling & bacon (lyst brød, karry dressing)	Gusto Sandwich, Salatbar	Herning	Midtjylland	05-09-22	F
		P_16_E	Sandwich Kylling & Bacon (m lys flutes & karry dressing)	Cafe Skytten	Århus	Midtjylland	19-09-22	B
		P_16_F	Kylling & bacon sandwich (m lyst brød)	Fire & Stone	Kolding	Syddanmark	10-10-22	C
		P_16_G	Kylling & bacon (m lys baguette & karry dressing)	Totti Sandwich	Odense	Syddanmark	10-10-22	H
		P_16_H	Kæmpe Sandwich, Kylling med ost & bacon (u. pesto)	Taarbæk Café & Pizzabar	Klampenborg	Hovedstaden	07-11-22	E
Sushi, blandet	P_14	P_14_A	Classic Maki (California, Alaska, Crispy ebi), Nigiri (Laks, Reje)	Sushi2500	Valby	Hovedstaden	25-04-22	H
		P_14_B	Uramaki (California roll, Alaska roll), Futomaki (Crispy ebi big), Nigiri (Rejer, Laks)	Hoshi Sushi	Frederiksberg C	Hovedstaden	25-04-22	F
		P_14_C	Uramaki (California roll, Alaska roll, Crispy ebi), Nigiri (Laks, Tigerreje)	Iki Sushi	København V	Hovedstaden	25-04-22	C
		P_14_D	Uramaki (California, Alaska, Crispy Ebi), Nigiri (Laks, Ebi med Dild)	Sushi Joint	København S	Hovedstaden	25-04-22	A
		P_14_E	Uramaki (California, Alaska laks, Crispy ebi), Nigiri (Laks, Reje)	Sushi Fest & Wok	Virum	Hovedstaden	25-04-22	E
		P_14_F	Uramaki (California, Philadelphia, Crispy ebi), Nigiri (Flamberet laks, Tigerreje)	Nori Bar	Århus	Midtjylland	12-09-22	B
		P_14_G	Uramaki (California rulle, Alaska laks, Crispy rejer rulle), Nigiri (Laks, Reje)	Hama Sushi	Odense	Syddanmark	10-10-22	D
		P_14_H	Uramaki (California, Alaska, Crispy ebi), Nigiri (Laks, Rejer)	AJI Sushi	Roskilde	Sjælland	07-11-22	G

Måltids type	Pool-prøve	Enkelt-prøve	Måltidsnavn	Indkøbssted og dato				Kode Lang-wagen et al., 2024*
				Takeaway sted	By	Region i DK	Dato	
Tangsalat	P_15	P_15_A	Tangsalat (Den velkendte knasende appetizer)	Sushi2500	Valby	Hovedstaden	25-04-22	B
		P_15_B	Tangsalat (med radise og sesam)	Hoshi Sushi	Frederiksberg C	Hovedstaden	25-04-22	A
		P_15_C	Tangsalat	Iki Sushi	København V	Hovedstaden	25-04-22	H
		P_15_D	Wakame Salat	Sushi Joint	København S	Hovedstaden	25-04-22	D
		P_15_E	Wakame salat (Wakame tang, severes med citron og sesamfrø)	Sushi Fest & Wok	Virum	Hovedstaden	25-04-22	G
		P_15_F	Wakame tangsalat (Tangsalat med sesam)	Sizuku Sushi	Kgs. Lyngby	Hovedstaden	25-04-22	F
		P_15_G	Tangsalat (Japansk tangsalat med sesamfrø og chili)	Maki Sushi	Humblebæk	Hovedstaden	25-04-22	C
		P_15_H	Tangsalat (V)	Sushi Amor	Hørsholm	Hovedstaden	25-04-22	E
Ris	P_23	P_23*	Ris, kogte	Min Thai	Frederiksberg	Hovedstaden	16-05-22	
		P_23_C	Ris, kogte	Min Jiang Restaurant	Aalborg	Nordjylland	27-06-22	
		P_23_D	Ris, kogte	Soy7	Horsens	Midtjylland	04-07-22	
		P_23_E	Ris, kogte	Spicy Monks Thai Takeav	Århus	Midtjylland	19-09-22	
		P_23_F	Ris, kogte	Restaurant LE	Kolding	Syddanmark	10-10-22	
		P_23_G	Ris, kogte	Asia Restaurant	Odense	Syddanmark	10-10-22	
		P_23_H	Ris, kogte	Nudelbiksen	Roskilde	Sjælland	07-11-22	
		P_23_I	Ris, kogte	Green Mango Søborg	Søborg	Hovedstaden	05-09-22	

## Bilag B. Analysemetoder (*in English*)

**Nitrogen:** NMKL 6:2003. The total amount of organic nitrogen is measured according to the Kjeldahl principle. Expanded uncertainty: 5%.

**Amino acids:** ISO 13903:2005; EU 152/2009. Tryptophan: Alkaline hydrolysis, quantification by HPLC. Methionine and cysteine: Oxidized with hydrogen peroxide and formic acid at cold temperature, followed by acid hydrolysis using aqueous hydrochloric acid. Amino acids are separated in an amino acid analyzer and the detection is carried out using post column derivatisation with ninhydrin reagent at 440 and 570 nm. All other amino acids: Hydrolyzed in aqueous hydrochloric acid and separated in an amino acid analyzer. The spectrophotometric detection is carried out using post column derivatisation with ninhydrin reagent at 440 nm and 570 nm. Expanded uncertainty: 14%, but 10% for tryptophan.

**Fat:** ISO 11085:2015. The sample is boiled in hydrochloric acid. The washed and dried residue is extracted with petroleum ether. The solvent is evaporated, and the residue is dried and weighed. Expanded uncertainty: 6%.

**Fatty acids:** AOCS 1f-96 (2009). The sample is boiled in hydrochloric acid and the fat is extracted using a mixture of diethyl- and petroleum ether. Treated with sodium hydroxide and boron trifluoride in methanol to form fatty acid methyl esters (FAMES), measured by GC-FID. C17:0 internal standard. Expanded uncertainty: 10%.

**Cholesterol:** After saponification, the cholesterol is extracted with butyl-methyl-ether followed by silylation for determination by GC-FID. Expanded uncertainty: 15%.

**Dry matter:** NMKL 23:1991. The total dry matter content is determined by evaporating all water from the sample by means of heating it at a constant temperature. Expanded uncertainty: 5%.

**Ash:** NMKL 173:2005. The sample is ashed at 525-550°C, and the ash weighed. Expanded uncertainty: 4%.

**Retinol (Vitamin A):** EN 12823-1:2000. Alkaline hydrolysis using ethanolic potassium hydroxide solution. Extracted with hexane:ethylacetate. Separated and quantified by NP-HPLC-UV (325 nm). External standard. Limit of quantification: 21 µg/100 g.

**β-carotene (Vitamin A):** Adaption of method based on EN 12823-2:2000. All-trans-β-carotene and 13-cis-β-carotene is extracted and separated by RP-HPLC, and quantified by UV/DAD detection (450 nm). External standard. Limit of quantification: 5 µg/100 g.

**Vitamin D (Vitamin D<sub>3</sub>, 25-hydroxy vitamin D<sub>3</sub>, vitamin D<sub>2</sub>, 25-hydroxy vitamin D<sub>2</sub>):** Alkaline hydrolysis, liquid-liquid extraction, clean-up by solid-phase-extraction. RP-LC-ESI-MS/MS.13C- labelled internal standard. Ložnjak Švarc P, Barnkob LL, Jakobsen J (2021): Quantification of vitamin D<sub>3</sub> and 25-hydroxyvitamin D<sub>3</sub> in food – The impact of eluent additives and labelled internal standards on matrix effects in LC-MS/MS analysis. Food Chemistry, 357, pp. 129588.

**α-tocopherol (vitamin E):** EN 12822:2014. Alkaline hydrolysis, NP-HPLC with fluorescence detection (Ex/Em 290 nm/327 nm). External standard. Expanded uncertainty: 16%.

**Vitamin K (phylloquinone and menaquinone 4 to 10).** The internal standards *d*7-phylloquinone, *d*7-menaquinone-4, *d*7-menaquinone-7, and *d*7-menaquinone-9 are added to the samples. Extraction performed by boiling 2-propanol. Following evaporation to dryness, the fat is degraded enzymatically by use of two lipases. The extract is evaporated to dryness, and clean-up by liquid-liquid extraction followed by silica SPE. Evaporation to dryness, dissolved in ethanol followed by separation, detection and quantification of phylloquinone, MK-4 to MK-10 using LC-APCI-MS/MS. Jensen MB, Rød KE, Ložnjak Švarc P, Oveland E, Jakobsen J (2022): Vitamin K (phylloquinone and menaquinones) in foods – Cost-effective quantification by LC-ESI-MS/MS. Food Chemistry 385 (2022)

132672, <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2022.132672> (modified to use APCI for detection and quantification).

*Thiamin incl. hydroxyl-2-ethylthiamin*: EN 14122:2014. Acid hydrolysis, separation by RP-HPLC and quantified by fluorescence detection (Ex/Em: 368 nm/440 nm) after post-column oxidation to thiochrome. External standard. Expanded uncertainty: 16%.

*Riboflavin*: EN 14152:2003. Acid hydrolysis, enzymatic treatment, separation by RP-HPLC, quantified by fluorescence detection (Ex/Em: 468 nm/520 nm). External standard. Adapted to quantify riboflavin-5-phosphate and riboflavin separately. Expanded uncertainty: 16%.

*Pyridoxine*: EN 14164. Acid extraction, followed by treatment with phosphatase. By reaction with glyoxylic acid in the presence of Fe<sup>2+</sup> as catalyst, pyridoxamine is transformed into pyridoxal, which is then reduced to pyridoxine by the action of sodium borohydride in alkaline medium. Pyridoxine is finally quantified by RP-HPLC with fluorescence detection (Ex/Em: 290 nm/395 nm). External standard. Expanded uncertainty: 14%.

*Niacin*: EN 15652:2009. Nicotinic acid and nicotinamide are extracted from samples in a weak hydrochloric acid solution at 100 °C, separated by RP-HPLC, detected and quantified by fluorescence detection (Ex/Em: 322 nm/380 nm) after a post column reaction with hydrogen peroxide catalyzed by Cu(II) ions under UV-radiation (365 nm). External standard. Niacin is calculated as the sum of nicotinic acid and nicotinamide. Expanded uncertainty: 14%.

*Biotin*: LST AB 266.1,1995. Biotin is extracted from the sample in an autoclave using acid hydrolysis. After dilution with basal medium containing all required growth nutrients except biotin the growth response of *Lactobacillus plantarum* (ATCC 8014) to extracted biotin is measured turbidimetrically and is compared to calibration solutions with known concentrations. Expanded uncertainty: 24%.

*Pantothenic acid*: AOAC 2012.16. LC/MS/MS with isotope dilution. Expanded uncertainty: 20%.

*Folates*: NMKL 111:1985. Folate is extracted from the sample in an autoclave using a buffer solution, followed by an enzymatic digestion with human plasma and pancreas V. After dilution with basal medium containing all required growth nutrients except folic acid the growth response of *Lactobacillus rhamnosus* (ATCC 7469) to extracted folate is measured turbidimetrically and is compared to calibration solutions with known concentrations. Limit of quantification: 5 µg/100 g.

*Cobalamin (vitamin B<sub>12</sub>)* Microbiological quantification using growth in *Lactobacillus Delbrueckii*, and measurement of turbidity.

*Vitamin C (ascorbic acid and dehydroascorbic acid)*: The sample is extracted in an aqueous solution containing trichloroacetic acid and the antioxidant tris(2-carboxyethyl)phosphine (TCEP). TCEP reduces dehydroascorbic acid to ascorbic acid. The final extract is analysed by HPLC with UV detection at 265 nm.

*Sodium, potassium, calcium, magnesium, phosphorous, iron, copper, zinc*: EN 13805:2014/EN ISO 11885. Pressure digestion. Analysis of liquid samples by inductively coupled plasma optical emission spectroscopy (ICP-OES).

*Selenium, chromium, manganese*: EN 13805:2014/EN ISO 17294:2016. Pressure digestion. Analysis of liquid samples by inductively coupled plasma mass spectroscopy ICP-MS.

*Molybdenum*: EN 13805:2014/EN 15763:2010. ICP-MS/MS Pressure digestion. Analysis of liquid samples by inductively coupled plasma mass spectrometry ICP-MS.

*Iodine*: DS EN ISO 15111:2007. Determination of iodine by ICP-MS.



## Bilag C. Takeaway prøver analyserede – Makronæringsstoffer

### Bilag C1 - Fedt, nitrogen, tørstof, aske, kostfibre

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Fedt	Nitrogen	Aske	Tørstof	Kostfibre			Total
		g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	SDFS	SDFP	IDF	
P_22_A	Butter Chicken	14,2	1,41	1,72	38,53	<0,6	<0,4	<0,4	<0,4
P_22_B	Butter Chicken	10,4	2,18	2,01	31,93	<0,6	<0,4	0,9	0,9
P_22_C	Butter Chicken	12,5	1,79	1,99	32,36	<0,6	0,5	1,1	1,6
P_22_D	Butter Chicken	10,5	1,46	2,18	28,07	<0,6	0,4	0,9	1,3
P_22_E	Butter Chicken	15,4	1,55	2,84	35,46	<0,6	<0,4	1,2	1,2
P_22_F	Butter Chicken	9,3	2,01	1,45	28,00	<0,6	<0,4	0,6	0,6
P_22_G	Butter Chicken	11,4	2,14	2,54	32,34	<0,6	<0,4	0,9	0,9
P_22_H	Butter Chicken	22,0	1,98	1,16	42,14	<0,6	<0,4	0,8	0,8
P_21_A	Forårssruller med grøntsager	10,4	0,81	1,68	51,62	<0,6	0,8	1,5	2,3
P_21_B	Forårssruller med grøntsager	15,3	0,78	1,74	56,14	<0,6	1,0	1,5	2,5
P_21_C	Forårssruller med grøntsager	13,4	0,69	1,51	53,22	<0,6	0,9	1,7	2,6
P_21_D	Forårssruller med grøntsager	14,2	0,87	1,95	51,78	<0,6	0,9	1,8	2,7
P_21_E	Forårssruller med grøntsager	13,0	0,55	1,56	46,59	<0,6	0,8	2,0	2,8
P_21_F	Forårssruller med grøntsager	18,3	0,74	2,05	56,85	<0,6	1,1	2,0	3,1
P_21_G	Forårssruller med grøntsager	10,2	0,64	1,34	51,07	0,7	0,8	1,7	3,2
P_21_H	Forårssruller med grøntsager	10,9	0,74	1,75	54,57	0,8	0,8	2,0	3,6
P_19_A	Kylling i rød karry	10,0	1,18	2,53	35,65	<0,6	<0,4	1,1	1,1
P_19_B	Kylling i rød karry	11,7	1,03	2,50	29,37	<0,6	<0,4	0,8	0,8
P_19_D	Kylling i rød karry	5,9	1,05	2,04	20,40	<0,6	<0,4	0,8	0,8
P_19_F	Kylling i rød karry	7,5	1,79	2,37	25,65	<0,6	<0,4	0,9	0,9
P_19_G	Kylling i rød karry	15,4	1,83	2,68	38,94	<0,6	<0,4	1,0	1,0
P_19_H	Kylling i rød karry	6,5	1,12	2,46	22,71	<0,6	<0,4	0,9	0,9
P_19_I	Kylling i rød karry	3,4	1,91	1,97	20,81	<0,6	<0,4	0,6	0,6
P_19_J	Kylling i gul karry	6,1	1,17	1,69	18,56	<0,6	<0,4	0,5	0,5
P_18_A	Pad Thai med rejer	6,7	0,83	0,94	30,34	<0,6	<0,4	1,0	1,0
P_18_B	Pad Thai med rejer	7,0	0,92	1,86	36,29	<0,6	<0,4	1,2	1,2
P_18_C	Pad Thai med rejer	6,1	1,01	2,00	44,24	<0,6	<0,4	0,9	0,9
P_18_D	Pad Thai med rejer	4,6	0,79	0,99	37,80	<0,6	<0,4	0,8	0,8
P_18_E	Pad Thai med rejer	6,2	1,02	1,23	38,96	<0,6	<0,4	1,0	1,0
P_18_F	Pad Thai med rejer	3,3	0,97	2,05	35,70	<0,6	<0,4	1,2	1,2
P_18_G	Pad Thai med rejer	6,0	0,85	1,72	42,23	<0,6	<0,4	0,9	0,9
P_18_H	Pad Thai med rejer	4,0	0,89	1,30	31,80	<0,6	<0,4	0,9	0,9
P_20_A	Wokret med oksekød	6,7	1,03	1,91	20,23	<0,6	0,6	1,0	1,6
P_20_B	Wokret med oksekød	5,8	1,19	1,82	20,96	<0,6	0,8	1,8	2,6
P_20_C	Wokret med oksekød	7,6	1,64	2,62	27,03	0,7	0,7	0,9	2,3
P_20_D	Wokret med oksekød	11,4	2,37	2,79	44,41	0,7	0,6	1,2	2,5
P_20_E	Wokret med oksekød	5,7	2,45	2,06	30,68	<0,6	<0,4	0,7	0,7
P_20_F	Wokret med oksekød	3,1	0,60	1,91	14,85	<0,6	<0,4	0,7	0,7

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Fedt	Nitrogen	Aske	Tørstof	Kostfibre			Total
		g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	SDFS	SDFP	IDF	
						g/100 g			
P_20_G	Wokret med oksekød	7,4	1,04	1,32	20,94	<0,6	<0,4	0,7	0,7
P_20_H	Wokret med oksekød	7,4	1,11	1,35	20,81	<0,6	<0,4	0,5	0,5
P_06_A	Burger med kylling og ost	15,2	1,32	2,00	51,61	<0,6	<0,4	1,0	1,0
P_06_B	Burger med kylling og ost	14,6	2,34	1,76	52,18	<0,6	<0,4	0,6	0,6
P_06_C	Burger med kylling og ost	12,0	1,11	1,30	42,59	<0,6	0,5	1,2	1,7
P_06_D	Burger med kylling og ost	10,1	1,33	1,46	43,27	<0,6	0,4	0,9	1,3
P_06_E	Burger med kylling og ost	12,0	1,12	1,73	42,96	<0,6	0,6	1,3	1,9
P_06_F	Burger med kylling og ost	11,2	1,06	1,66	42,30	<0,6	<0,4	1,4	1,4
P_06_G	Burger med kylling og ost	13,7	1,28	1,49	49,31	<0,6	0,6	1,0	1,6
P_06_H	Burger med kylling og ost	10,3	1,95	1,98	46,99	<0,6	0,4	1,0	1,4
P_04_A	Burger med oksekød	15,8	2,40	1,36	46,97	<0,6	0,4	0,6	1,0
P_04_B	Burger med oksekød	8,8	1,88	1,81	40,81	<0,6	0,5	0,9	1,4
P_04_C	Burger med oksekød	10,7	1,42	1,70	42,90	<0,6	0,5	1,1	1,6
P_04_D	Burger med oksekød	13,0	1,90	1,24	43,18	<0,6	0,4	0,9	1,3
P_04_E	Burger med oksekød	10,3	1,46	1,10	45,38	<0,6	0,6	1,1	1,7
P_04_F	Burger med oksekød	10,1	1,86	1,61	44,49	<0,6	0,5	1,1	1,6
P_04_G	Burger med oksekød	14,5	2,37	1,34	46,32	<0,6	0,5	1,0	1,5
P_04_H	Burger med oksekød	11,0	1,72	1,83	45,48	<0,6	0,6	0,8	1,4
2_A	Burger med oksekød og ost	18,1	2,49	1,55	49,54	<0,6	<0,4	0,6	0,6
2_B	Burger med oksekød og ost	8,0	1,65	1,84	42,62	<0,6	0,7	1,3	2,0
2_C	Burger med oksekød og ost	14,1	2,12	1,56	47,73	<0,6	0,4	0,7	1,1
2_D	Burger med oksekød og ost	9,2	1,92	2,01	42,13	<0,6	0,7	0,8	1,5
2_E	Burger med oksekød og ost	10,7	1,58	1,94	44,27	<0,6	0,8	0,9	1,7
2_F	Burger med oksekød og ost	13,5	1,63	1,21	44,17	<0,6	0,4	0,8	1,2
2_G	Burger med oksekød og ost	10,0	1,50	1,30	43,32	<0,6	0,7	1,1	1,8
2_H	Burger med oksekød og ost	10,6	1,88	1,70	45,53	<0,6	0,8	1,1	1,9
P_05_A	Burger med oksekød, ost og bacon	11,1	2,64	2,34	42,54	<0,6	<0,4	0,7	0,7
P_05_B	Burger med oksekød, ost og bacon	18,5	3,12	1,86	49,30	<0,6	<0,4	<0,4	0,0
P_05_C	Burger med oksekød, ost og bacon	14,3	1,96	2,53	47,51	<0,6	1,0	1,1	2,1
P_05_D	Burger med oksekød, ost og bacon	11,5	2,39	2,19	45,48	<0,6	0,7	1,0	1,7
P_05_E	Burger med oksekød, ost og bacon	10,4	2,34	1,89	44,51	<0,6	<0,4	0,6	0,6
P_05_F	Burger med oksekød, ost og bacon	14,4	2,68	2,42	48,15	<0,6	0,4	0,6	1,0
P_05_G	Burger med oksekød, ost og bacon	15,6	3,32	1,90	46,93	<0,6	<0,4	0,6	0,6
P_05_H	Burger med oksekød, ost og bacon	10,6	2,19	1,72	43,91	<0,6	0,4	1,0	1,0
P_07_A	Dürümrolle med kebab	6,3	2,27	1,29	38,05	<0,6	0,4	2,0	2,4
P_07_B	Dürümrolle med kebab	12,6	1,86	2,06	43,02	<0,6	0,5	1,1	1,6
P_07_C	Dürümrolle med kebab	9,8	2,02	2,13	39,76	<0,6	0,7	1,1	1,8
P_07_D	Dürümrolle med kebab	13,3	1,75	1,53	45,82	<0,6	0,5	1,1	1,6
P_07_E	Dürümrolle med kebab	13,3	1,77	2,07	43,55	<0,6	0,4	1,1	1,5
P_07_F	Dürümrolle med kebab	12,5	1,90	1,84	43,40	<0,6	0,5	0,9	1,4
P_07_G	Dürümrolle med kebab	11,2	1,35	1,52	46,95	<0,6	0,5	1,1	1,6
P_07_H	Dürümrolle med kebab	7,6	1,93	1,45	35,23	<0,6	<0,4	0,8	0,8
P_09_A	Pitabrød med falafel	7,3	0,91	1,66	43,41	<0,6	<0,4	1,3	1,3

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Fedt	Nitrogen	Aske	Tørstof	Kostfibre			
		g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	SDFS	SDFP	IDF	Total
P_09_B	Pitabrød med falafel	10,4	0,90	1,70	43,29	1,1	0,6	2,7	4,4
P_09_C	Pitabrød med falafel	14,5	1,00	1,82	56,84	1,0	0,6	3,0	4,6
P_09_D	Pitabrød med falafel	10,5	0,85	1,35	49,58	<0,6	0,7	2,2	2,9
P_09_E	Pitabrød med falafel	16,9	1,16	2,07	57,76	1,0	0,8	2,9	4,7
P_09_F	Pitabrød med falafel	10,4	0,95	1,74	46,33	0,9	0,7	2,2	3,8
P_09_G	Pitabrød med falafel	8,8	1,03	1,52	53,57	0,8	0,8	2,5	4,1
P_09_H	Pitabrød med falafel	7,3	0,85	1,49	44,38	0,9	0,6	2,1	3,6
P_08_A	Pitabrød med kebab	12,0	1,49	1,90	40,71	<0,6	<0,4	1,1	1,1
P_08_B	Pitabrød med kebab	6,5	2,21	1,66	37,17	<0,6	0,5	1,5	2,0
P_08_C	Pitabrød med kebab	10,5	1,28	1,67	41,39	<0,6	0,5	1,0	1,5
P_08_D	Pitabrød med kebab	16,5	1,92	2,29	52,85	<0,6	<0,4	0,9	0,9
P_08_E	Pitabrød med kebab	11,9	2,06	1,70	49,28	<0,6	0,6	0,9	1,5
P_08_F	Pitabrød med kebab	8,0	1,79	1,65	43,86	<0,6	0,5	0,9	1,4
P_08_G	Pitabrød med kebab	9,3	1,62	1,46	49,75	<0,6	0,7	1,2	1,9
P_08_H	Pitabrød med kebab	9,5	1,44	1,56	42,91	<0,6	0,6	1,2	1,8
P_13_A	Fransk hotdog	16,4	1,38	2,05	56,61	<0,6	0,6	1,2	1,8
P_13_B	Fransk hotdog	16,2	1,72	2,59	55,23	<0,6	0,9	1,5	2,4
P_13_C	Fransk hotdog	15,1	1,80	2,48	56,58	<0,6	0,7	1,7	2,4
P_13_D	Fransk hotdog	16,3	1,59	2,40	55,88	<0,6	0,9	1,2	2,1
P_13_E	Fransk hotdog	15,0	1,72	2,53	54,80	<0,6	0,6	1,1	1,7
P_13_F	Fransk hotdog	15,8	1,60	2,36	54,59	<0,6	0,7	1,8	2,5
P_13_G	Fransk hotdog	17,4	1,51	1,98	55,37	0,7	0,5	1,9	3,1
P_13_H	Fransk hotdog	15,7	1,56	2,52	60,25	<0,6	1,0	1,1	2,1
P_12_A	Kebab	16,0	3,40	3,57	47,24	<0,6	0,7	1,9	2,6
P_12_B	Kebab	14,4	3,69	2,78	46,87	<0,6	0,5	1,4	1,9
P_12_C	Kebab	13,9		2,88	53,59	<0,6	0,4	0,5	0,9
P_12_D	Kebab	23,0	4,00	4,15	58,06	<0,6	0,5	1,6	2,1
P_12_E	Kebab	21,8	2,99	4,11	52,88	<0,6	0,5	2,4	2,9
P_12_F	Kebab	18,2	3,56	3,49	49,10	<0,6	<0,4	1,3	1,3
P_12_G	Kebab	18,3	3,74	2,89	51,30	<0,6	0,5	1,6	2,1
P_12_H	Kebab	12,0	4,12	3,38	45,86	<0,6	<0,4	2,0	2,0
P_11_A	Grillkylling (uden ben)	7,0	4,93	3,05	40,59	<0,6	<0,4	<0,4	<0,4
P_11_B	Grillkylling (uden ben)	11,2	4,73	2,28	42,36	<0,6	<0,4	0,5	0,5
P_11_C	Grillkylling (uden ben)	4,0	4,67	3,74	36,18	<0,6	<0,4	<0,4	<0,4
P_11_D	Grillkylling (uden ben)	5,3	4,33	3,07	35,56	<0,6	<0,4	<0,4	<0,4
P_11_E	Grillkylling (uden ben)	5,2	4,86	2,83	37,85	<0,6	<0,4	<0,4	<0,4
P_11_F	Grillkylling (uden ben)	9,9	4,86	1,31	40,43	<0,6	<0,4	<0,4	<0,4
P_11_G	Grillkylling (uden ben)	8,1	4,27	3,00	36,57	<0,6	<0,4	<0,4	<0,4
P_11_H	Grillkylling (uden ben)	7,5	4,22	2,68	35,47	<0,6	0,6	<0,4	<0,4
P_10_A	Pommes frites	14,2	0,78	2,24	67,16	<0,6	1,8	2,8	4,6
P_10_B	Pommes frites	6,0	0,49	2,50	50,33	<0,6	1,4	2,1	3,5
P_10_C	Pommes frites	10,0	0,60	3,52	63,60	<0,6	1,8	2,7	4,5

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Fedt	Nitrogen	Aske	Tørstof	Kostfibre			
		g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	SDFS	SDFP	IDF	Total
P_10_D	Pommes frites	16,7	0,75	2,22	64,09	<0,6	1,6	2,8	4,4
P_10_E	Pommes frites	11,3	0,64	2,38	58,36	<0,6	1,8	2,4	4,2
P_10_F	Pommes frites	12,5	0,64	3,19	64,94	<0,6	1,5	2,3	3,8
P_10_G	Pommes frites	9,2	0,50	2,37	52,89	<0,6	1,3	2,0	3,3
P_10_H	Pommes frites	16,4	0,70	3,67	72,29	<0,6	1,2	2,4	3,6
1_A	Pizza Margherita	13,0	2,17	2,93	68,62	<0,6	1,0	1,1	2,1
1_B	Pizza Margherita	13,6	2,62	2,94	70,33	<0,6	0,9	1,9	2,8
1_C	Pizza Margherita	14,6	2,56	3,07	71,34	<0,6	1,0	1,0	2,0
1_D	Pizza Margherita	10,3	2,26	2,30	64,18	<0,6	0,8	1,1	1,9
1_E	Pizza Margherita	12,5	1,90	2,63	64,66	<0,6	0,8	1,2	2,0
1_F	Pizza Margherita	12,9	2,03	2,71	64,91	<0,6	1,0	1,3	2,3
1_G	Pizza Margherita	13,4	2,47	2,92	66,79	<0,6	0,7	1,1	1,8
1_H	Pizza Margherita	12,6	2,36	2,11	64,58	<0,6	0,6	1,1	1,7
P_03_A	Pizza med kebab, salat og dressing	12,7	1,47	2,22	49,90	<0,6	0,7	1,1	1,8
P_03_B	Pizza med kebab, salat og dressing	14,0	1,73	2,13	49,10	<0,6	0,7	1,6	2,3
P_03_C	Pizza med kebab, salat og dressing	13,4	1,83	2,19	52,31	<0,6	0,5	1,1	1,6
P_03_D	Pizza med kebab, salat og dressing	10,3	1,74	1,80	46,30	<0,6	0,6	1,0	1,6
P_03_E	Pizza med kebab, salat og dressing	15,0	1,87	1,83	56,79	<0,6	0,7	1,1	1,8
P_03_F	Pizza med kebab, salat og dressing	14,4	1,88	2,50	50,06	<0,6	0,6	1,0	1,6
P_03_G	Pizza med kebab, salat og dressing	11,4	1,40	2,14	46,94	<0,6	0,6	1,1	1,7
P_03_H	Pizza med kebab, salat og dressing	11,9	2,06	2,18	48,06	<0,6	0,5	1,0	1,5
P_01_A	Pizza med pepperoni	15,9	2,31	2,91	68,08	<0,6	0,9	2,0	2,9
P_01_B	Pizza med pepperoni	15,7	1,98	2,91	67,81	<0,6	1,1	1,0	2,1
P_01_C	Pizza med pepperoni	13,2	1,91	2,83	66,00	<0,6	0,8	1,2	2,0
P_01_D	Pizza med pepperoni	11,9	2,19	2,65	64,57	<0,6	1,0	1,0	2,0
P_01_E	Pizza med pepperoni	14,3	2,00	2,78	63,45	<0,6	0,7	1,2	1,9
P_01_F	Pizza med pepperoni	14,8	1,90	2,92	67,32	<0,6	1,0	1,0	2,0
P_01_G	Pizza med pepperoni	15,6	2,13	2,60	67,43	<0,6	1,0	1,0	2,0
P_01_H	Pizza med pepperoni	12,8	2,16	2,34	64,79	<0,6	0,6	1,2	1,8
P_02_A	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	9,7	1,79	2,48	58,14	<0,6	0,9	1,1	2,0
P_02_B	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	10,7	2,04	2,45	59,41	<0,6	0,8	1,9	2,7
P_02_C	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	7,5	1,62	2,34	53,49	<0,6	0,9	1,1	2,0
P_02_D	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	9,9	1,73	2,19	55,84	<0,6	0,8	1,2	2,0
P_02_E	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	10,0	1,84	2,38	53,75	<0,6	0,8	0,9	1,7
P_02_F	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	9,7	1,85	2,23	54,44	<0,6	0,8	0,9	1,7
P_02_G	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	9,4	1,80	2,19	58,01	<0,6	0,8	1,2	2,0
P_02_H	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	8,3	1,61	2,50	52,91	<0,6	0,7	1,1	1,8
P_17_A	Salat med kylling	1,7	1,26	1,06	13,10	<0,6	<0,4	0,5	0,5
P_17_B	Salat med kylling	2,5	1,99	1,66	17,16	<0,6	<0,4	0,6	0,6
P_17_C	Salat med kylling	4,6	1,31	1,21	18,09	<0,6	<0,4	1,1	1,1
P_17_D	Salat med kylling	5,3	1,49	1,59	20,53	<0,6	<0,4	1,4	1,4
P_17_E	Salat med kylling	3,7	1,37	1,51	18,31	<0,6	<0,4	1,4	1,8
P_17_F	Salat med kylling	3,3	1,46	1,30	16,98	<0,6	<0,4	0,9	0,9

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Fedt	Nitrogen	Aske	Tørstof	Kostfibre			Total
		g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	SDFS	SDFP	IDF	
						g/100 g			
P_17_G	Salat med kylling	6,0	2,00	1,42	23,96	<0,6	<0,4	1,2	1,2
P_17_H	Salat med kylling	2,3	1,86	1,70	21,84	<0,6	<0,4	1,0	1,0
P_16_A	Sandwich med kylling og bacon	7,7	2,05	1,90	42,01	<0,6	0,8	1,4	2,2
P_16_B	Sandwich med kylling og bacon	3,7	1,80	1,61	38,12	<0,6	<0,4	0,8	0,8
P_16_C	Sandwich med kylling og bacon	8,6	2,18	1,81	42,75	<0,6	0,4	0,9	1,3
P_16_D	Sandwich med kylling og bacon	10,4	1,57	1,89	44,65	<0,6	0,7	1,2	1,9
P_16_E	Sandwich med kylling og bacon	10,5	1,97	2,14	45,19	<0,6	0,4	0,8	1,2
P_16_F	Sandwich med kylling og bacon	6,8	1,65	1,89	47,30	<0,6	0,6	1,1	1,7
P_16_G	Sandwich med kylling og bacon	8,0	1,94	2,16	45,75	<0,6	0,6	1,1	1,7
P_16_H	Sandwich med kylling og bacon	4,4	1,64	1,61	38,50	<0,6	0,6	1,0	1,6
P_14_A	Sushimenu	8,7	1,02	1,81	40,05	<0,6	0,7	1,6	2,3
P_14_B	Sushimenu	5,6	1,03	1,11	40,96	<0,6	0,5	0,8	1,3
P_14_C	Sushimenu	6,3	1,02	1,72	39,82	<0,6	<0,4	0,8	0,8
P_14_D	Sushimenu	5,6	1,16	1,36	37,79	<0,6	<0,4	0,7	0,7
P_14_E	Sushimenu	7,9	0,99	1,52	38,56	<0,6	<0,4	0,8	0,8
P_14_F	Sushimenu	5,4	1,01	1,52	37,89	<0,6	0,5	0,8	1,3
P_14_G	Sushimenu	5,1	0,94	1,36	38,76	<0,6	<0,4	0,8	0,8
P_14_H	Sushimenu	6,7	1,26	1,30	36,06	<0,6	<0,4	0,9	0,9

## Bilag C2 – Sukkerarter og stivelse

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Sukkerarter					Stivelse	
		Fruktose	Glukose	Laktose	Maltose	Sakkarose	Total	
		g/100 g					g/100 g	
P_22_A	Butter Chicken	0,7	1,4	<0,2	<0,2	11,1	13,2	<0,5
P_22_B	Butter Chicken	0,5	0,6	<0,2	<0,2	2,4	3,5	0,8
P_22_C	Butter Chicken	0,9	1,0	0,6	<0,2	2,1	4,6	<0,5
P_22_D	Butter Chicken	0,8	1,1	<0,2	<0,2	1,4	3,3	0,7
P_22_E	Butter Chicken	1,0	1,0	0,8	<0,2	1,6	4,4	<0,5
P_22_F	Butter Chicken	0,8	1,1	<0,2	<0,2	1,1	3,0	<0,5
P_22_G	Butter Chicken	0,7	0,6	1,1	<0,2	1,2	3,6	0,6
P_22_H	Butter Chicken	1,2	1,0	1,2	<0,2	0,4	3,8	<0,5
P_21_A	Forårsruller med grøntsager	0,3	0,4	<0,2	0,3	0,5	1,5	21,7
P_21_B	Forårsruller med grøntsager	0,3	0,4	<0,2	0,6	0,5	1,8	24,8
P_21_C	Forårsruller med grøntsager	0,6	0,8	<0,2	0,6	0,8	2,8	22,1
P_21_D	Forårsruller med grøntsager	0,4	0,5	<0,2	0,5	0,8	2,2	17,7
P_21_E	Forårsruller med grøntsager	0,8	1,0	<0,2	0,5	1,4	3,7	15,8
P_21_F	Forårsruller med grøntsager	0,9	1,0	<0,2	0,4	1,5	3,8	18,0
P_21_G	Forårsruller med grøntsager	0,6	0,7	<0,2	0,5	0,8	2,6	20,3
P_21_H	Forårsruller med grøntsager	0,7	0,8	<0,2	0,4	1,0	2,9	15,1
P_19_A	Kylling i rød karry	0,8	0,5	<0,2	<0,2	7,0	8,3	<0,5
P_19_B	Kylling i rød karry	0,4	0,3	<0,2	<0,2	5,5	6,2	<0,5
P_19_D	Kylling i rød karry	0,3	0,3	<0,2	<0,2	1,5	2,1	1,6
P_19_F	Kylling i rød karry	0,6	0,4	<0,2	<0,2	2,0	3,0	<0,5
P_19_G	Kylling i rød karry	0,6	0,3	<0,2	<0,2	7,0	7,9	<0,5
P_19_H	Kylling i rød karry	0,4	0,4	<0,2	<0,2	6,4	7,2	<0,5
P_19_I	Kylling i rød karry	0,3	0,3	<0,2	<0,2	0,9	1,5	<0,5
P_19_J	Kylling i gul karry	0,3	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,3	1,2
P_18_A	Pad Thai med rejer	1,3	1,3	<0,2	<0,2	0,4	3,0	6,9
P_18_B	Pad Thai med rejer	2,8	2,9	<0,2	<0,2	1,8	7,5	9,5
P_18_C	Pad Thai med rejer	4,0	4,2	<0,2	<0,2	2,6	10,8	13,9
P_18_D	Pad Thai med rejer	1,4	1,5	<0,2	<0,2	1,8	4,7	16,7
P_18_E	Pad Thai med rejer	1,8	1,9	<0,2	<0,2	2,0	5,7	12,3
P_18_F	Pad Thai med rejer	2,5	2,1	<0,2	<0,2	0,7	5,3	11,9
P_18_G	Pad Thai med rejer	2,9	2,9	<0,2	<0,2	1,8	7,6	13,5
P_18_H	Pad Thai med rejer	0,8	0,7	<0,2	<0,2	3,9	5,4	9,7
P_20_A	Wokret med oksekød	0,8	0,8	<0,2	<0,2	2,8	4,4	<0,5
P_20_B	Wokret med oksekød	0,7	0,7	<0,2	<0,2	1,9	3,3	0,7
P_20_C	Wokret med oksekød	0,8	1,2	<0,2	<0,2	3,1	5,1	<0,5
P_20_D	Wokret med oksekød	0,6	1,0	<0,2	<0,2	8,7	10,3	<0,5
P_20_E	Wokret med oksekød	0,4	0,5	<0,2	<0,2	3,7	4,6	<0,5
P_20_F	Wokret med oksekød	0,5	0,5	<0,2	<0,2	1,2	2,2	2,0
P_20_G	Wokret med oksekød	0,3	0,3	<0,2	<0,2	1,5	2,1	2,0
P_20_H	Wokret med oksekød	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0*	1,2
P_06_A	Burger med kylling og ost	1,3	1,3	<0,2	0,4	0,2	3,0	11,9

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Sukkerarter					Total	Stivelse g/100 g
		Fruktose	Glukose	Laktose	Maltose	Sakkarose		
		g/100 g						
P_06_B	Burger med kylling og ost	0,6	0,5	0,4	0,7	0,6	2,8	12,3
P_06_C	Burger med kylling og ost	1,1	0,9	<0,2	0,4	0,2	2,4	8,7
P_06_D	Burger med kylling og ost	2,4	2,1	<0,2	0,6	0,2	5,1	6,1
P_06_E	Burger med kylling og ost	2,1	2,0	0,3	<0,2	0,2	4,4	10,5
P_06_F	Burger med kylling og ost	2,6	2,2	0,2	0,4	0,2	5,4	8,8
P_06_G	Burger med kylling og ost	2,5	2,2	0,2	0,4	0,2	5,3	7,0
P_06_H	Burger med kylling og ost	2,5	1,7	0,3	0,5	0,2	5,0	10,6
P_04_A	Burger med oksekød	1,2	1,0	0,3	0,4	0,2	2,9	7,7
P_04_B	Burger med oksekød	2,0	1,9	<0,2	0,4	0,2	4,3	7,5
P_04_C	Burger med oksekød	2,5	2,2	<0,2	0,5	0,2	5,2	5,8
P_04_D	Burger med oksekød	1,6	1,0	<0,2	0,5	0,2	3,1	9,3
P_04_E	Burger med oksekød	3,1	3,1	<0,2	0,6	0,2	6,8	4,3
P_04_F	Burger med oksekød	3,5	3,0	<0,2	0,5	0,2	7,0	5,7
P_04_G	Burger med oksekød	0,7	0,7	<0,2	0,9	0,2	2,3	7,4
P_04_H	Burger med oksekød	2,7	2,6	<0,2	0,4	0,2	5,7	7,7
2_A	Burger med oksekød og ost	1,2	0,8	0,3	0,4	0,2	2,7	6,4
2_B	Burger med oksekød og ost	1,7	1,5	0,4	0,3	0,2	3,9	9,4
2_C	Burger med oksekød og ost	2,3	1,9	<0,2	0,2	0,2	4,4	6,3
2_D	Burger med oksekød og ost	1,8	1,7	0,5	0,3	0,2	4,3	7,5
2_E	Burger med oksekød og ost	2,5	2,1	0,3	0,5	0,2	5,4	6,9
2_F	Burger med oksekød og ost	1,6	0,9	<0,2	0,4	0,2	2,9	7,3
2_G	Burger med oksekød og ost	2,9	2,9	0,2	0,4	0,2	6,4	6,6
2_H	Burger med oksekød og ost	3,0	2,4	0,4	0,5	0,2	6,3	5,0
P_05_A	Burger med oksekød, ost og bacon	1,3	1,2	0,4	0,3	0,2	3,2	5,9
P_05_B	Burger med oksekød, ost og bacon	0,7	0,5	<0,2	<0,2	0,2	1,2	3,7
P_05_C	Burger med oksekød, ost og bacon	1,7	1,4	0,3	0,4	0,2	3,8	5,7
P_05_D	Burger med oksekød, ost og bacon	2,5	2,2	0,2	0,4	0,2	5,3	5,2
P_05_E	Burger med oksekød, ost og bacon	<0,2	0,3	<0,2	0,2	0,2	0,5	4,4
P_05_F	Burger med oksekød, ost og bacon	1,9	1,8	0,3	0,2	0,2	4,2	4,8
P_05_G	Burger med oksekød, ost og bacon	0,6	0,6	<0,2	0,4	0,2	1,6	5,0
P_05_H	Burger med oksekød, ost og bacon	1,7	1,6	0,3	0,5	0,2	4,1	4,8
P_07_A	Dürümrolle med kebab	0,5	0,4	<0,2	0,8	0,2	1,7	7,3
P_07_B	Dürümrolle med kebab	1,1	0,9	<0,2	0,7	0,2	2,7	6,7
P_07_C	Dürümrolle med kebab	0,5	0,6	<0,2	0,3	0,2	1,4	5,6
P_07_D	Dürümrolle med kebab	0,7	0,5	0,3	0,9	0,2	2,4	8,5
P_07_E	Dürümrolle med kebab	0,5	0,3	<0,2	0,5	0,2	1,3	9,6
P_07_F	Dürümrolle med kebab	0,2	0,3	0,3	1,5	0,2	2,3	9,9
P_07_G	Dürümrolle med kebab	0,9	1,0	<0,2	2,0	0,2	3,9	11,4
P_07_H	Dürümrolle med kebab	0,9	0,8	<0,2	1,0	0,2	2,7	6,0
P_09_A	Pitabrød med falafel	0,8	0,5	<0,2	0,7	0,2	2,2	9,1
P_09_B	Pitabrød med falafel	1,3	0,7	<0,2	0,7	0,2	2,7	5,8
P_09_C	Pitabrød med falafel	1,1	0,6	0,3	0,9	0,2	2,9	8,0
P_09_D	Pitabrød med falafel	0,7	0,4	<0,2	1,0	0,2	2,1	5,7

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Sukkerarter					Stivelse	
		Fruktose	Glukose	Laktose	Maltose	Sakkarose	Total	
		g/100 g					g/100 g	
P_09_E	Pitabrød med falafel	0,9	0,7	0,3	2,1	0,2	4,0	16,4
P_09_F	Pitabrød med falafel	1,1	0,7	<0,2	1,3	0,2	3,1	8,5
P_09_G	Pitabrød med falafel	0,7	0,7	<0,2	1,1	0,2	2,5	19,0
P_09_H	Pitabrød med falafel	1,2	1,1	<0,2	1,8	0,2	4,1	10,7
P_08_A	Pitabrød med kebab	1,1	0,7	<0,2	1,0	0,2	2,8	8,3
P_08_B	Pitabrød med kebab	0,6	0,3	0,3	0,4	0,3	1,9	7,8
P_08_C	Pitabrød med kebab	<0,2	<0,2	<0,2	1,3	0,2	1,3	7,9
P_08_D	Pitabrød med kebab	0,8	0,7	0,2	0,7	0,2	2,4	7,9
P_08_E	Pitabrød med kebab	0,7	0,6	0,3	1,6	0,2	3,2	10,9
P_08_F	Pitabrød med kebab	1,0	0,7	<0,2	1,4	0,2	3,1	9,2
P_08_G	Pitabrød med kebab	0,6	0,4	<0,2	0,8	0,2	1,8	9,4
P_08_H	Pitabrød med kebab	0,7	0,3	<0,2	1,1	0,2	2,1	12,6
P_13_A	Fransk hotdog	0,3	0,6	<0,2	2,7	0,7	4,3	11,3
P_13_B	Fransk hotdog	0,4	0,8	<0,2	1,5	0,6	3,3	16,2
P_13_C	Fransk hotdog	0,5	1,2	<0,2	1,8	0,6	4,1	13,6
P_13_D	Fransk hotdog	0,7	1,0	<0,2	1,3	0,7	3,7	12,9
P_13_E	Fransk hotdog	0,5	1,5	<0,2	0,5	0,5	3,0	10,7
P_13_F	Fransk hotdog	0,5	1,4	<0,2	0,6	0,9	3,4	11,3
P_13_G	Fransk hotdog	0,6	1,5	<0,2	0,5	0,8	3,4	9,4
P_13_H	Fransk hotdog	<0,2	0,7	<0,2	1,2	2,6	4,5	20,0
P_12_A	Kebab	<0,2	0,4	<0,2	<0,2	0,6	1,0	1,7
P_12_B	Kebab	<0,2	0,4	<0,2	0,2	0,2	0,6	2,1
P_12_C	Kebab	<0,2	<0,2	0,3	0,3	0,2	0,6	1,2
P_12_D	Kebab	<0,2	0,6	<0,2	<0,2	0,7	1,3	1,7
P_12_E	Kebab	0,2	0,6	<0,2	<0,2	1,0	1,8	2,4
P_12_F	Kebab	<0,2	0,5	<0,2	<0,2	0,7	1,2	1,5
P_12_G	Kebab	<0,2	0,3	<0,2	<0,2	0,2	0,3	2,8
P_12_H	Kebab	<0,2	0,3	0,6	<0,2	0,2	0,9	1,0
P_11_A	Grillkylling (uden ben)	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,2	0,2	<0,5
P_11_B	Grillkylling (uden ben)	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,2	0,2	<0,5
P_11_C	Grillkylling (uden ben)	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,2	0,2	<0,5
P_11_D	Grillkylling (uden ben)	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,2	0,2	<0,5
P_11_E	Grillkylling (uden ben)	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,2	0,2	<0,5
P_11_F	Grillkylling (uden ben)	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,2	0,2	<0,5
P_11_G	Grillkylling (uden ben)	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,2	0,2	<0,5
P_11_H	Grillkylling (uden ben)	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,2	0,2	<0,5
P_10_A	Pommes frites	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,3	0,3	24,4
P_10_B	Pommes frites	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,3	0,3	20,0
P_10_C	Pommes frites	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,2	0,2	26,8
P_10_D	Pommes frites	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,2	0,2	26,5
P_10_E	Pommes frites	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,3	0,3	22,0
P_10_F	Pommes frites	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,2	0,2	27,7



Kode	Prøvetype/Måltidstype	Sukkerarter					Stivelse	
		Fruktose	Glukose	Laktose	Maltose	Sakkarose	Total	
		g/100 g					g/100 g	
P_10_G	Pommes frites	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,4	0,4	25,4
P_10_H	Pommes frites	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	0,2	0,2	31,7
1_A	Pizza Margherita	1,0	0,6	<0,2	1,4	0,2	3,0	25,2
1_B	Pizza Margherita	1,0	0,7	<0,2	1,2	0,2	2,9	23,3
1_C	Pizza Margherita	0,7	0,5	<0,2	1,6	0,2	3,0	21,9
1_D	Pizza Margherita	0,7	0,4	<0,2	0,8	0,2	1,9	23,3
1_E	Pizza Margherita	0,8	0,6	<0,2	1,2	0,2	2,8	27,1
1_F	Pizza Margherita	0,8	0,6	<0,2	1,2	0,2	2,6	26,8
1_G	Pizza Margherita	1,2	0,8	<0,2	1,2	0,2	3,2	23,5
1_H	Pizza Margherita	1,1	0,7	<0,2	1,4	0,2	3,2	24,5
P_03_A	Pizza med kebab, salat og dressing	0,7	0,6	<0,2	1,5	0,4	3,2	9,3
P_03_B	Pizza med kebab, salat og dressing	0,5	0,5	<0,2	0,8	0,2	1,8	9,7
P_03_C	Pizza med kebab, salat og dressing	0,9	0,8	<0,2	1,1	0,4	3,2	11,2
P_03_D	Pizza med kebab, salat og dressing	0,6	0,5	<0,2	0,9	0,6	2,6	Ej analyseret
P_03_E	Pizza med kebab, salat og dressing	0,9	0,7	<0,2	1,1	0,3	3,0	17,6
P_03_F	Pizza med kebab, salat og dressing	0,6	0,6	<0,2	0,6	0,4	2,2	11,9
P_03_G	Pizza med kebab, salat og dressing	0,8	0,8	<0,2	0,9	0,2	2,5	9,3
P_03_H	Pizza med kebab, salat og dressing	0,4	0,5	<0,2	1,1	0,4	2,4	8,4
P_01_A	Pizza med pepperoni	1,0	0,7	<0,2	1,3	0,2	3,0	18,0
P_01_B	Pizza med pepperoni	0,8	0,5	<0,2	1,2	0,2	2,5	20,9
P_01_C	Pizza med pepperoni	0,7	0,6	<0,2	0,9	0,2	2,2	23,0
P_01_D	Pizza med pepperoni	0,8	0,5	<0,2	0,9	0,2	2,2	23,8
P_01_E	Pizza med pepperoni	0,7	0,6	<0,2	1,1	0,2	2,4	23,5
P_01_F	Pizza med pepperoni	0,6	0,5	<0,2	1,3	0,2	2,4	20,5
P_01_G	Pizza med pepperoni	1,1	0,7	<0,2	1,1	0,2	2,9	23,9
P_01_H	Pizza med pepperoni	1,1	0,6	<0,2	1,5	0,2	3,2	21,5
P_02_A	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	1,5	1,3	<0,2	1,5	0,7	5,0	18,3
P_02_B	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	1,8	1,9	<0,2	1,2	0,2	4,9	20,4
P_02_C	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	1,1	0,9	<0,2	0,8	0,8	3,6	18,2
P_02_D	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	1,2	1,3	<0,2	0,9	0,5	3,9	21,0
P_02_E	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	1,3	1,4	<0,2	1,0	0,5	4,2	18,3
P_02_F	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	1,1	1,2	<0,2	0,9	0,7	3,9	15,5
P_02_G	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	1,2	0,9	<0,2	1,4	0,4	3,9	22,1
P_02_H	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	1,1	1,4	<0,2	1,0	0,7	4,2	17,5
P_17_A	Salat med kylling	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,5
P_17_B	Salat med kylling	0,3	<0,2	<0,2	0,3	<0,2	0,6	<0,5
P_17_C	Salat med kylling	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,5
P_17_D	Salat med kylling	<0,2	0,7	<0,2	<0,2	<0,2	0,7	<0,5
P_17_E	Salat med kylling	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,5
P_17_F	Salat med kylling	1,2	0,9	<0,2	<0,2	<0,2	2,1	<0,5
P_17_G	Salat med kylling	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,5
P_17_H	Salat med kylling	0,7	0,9	<0,2	<0,2	<0,2	1,6	2,6
P_16_A	Sandwich med kylling og bacon	0,7	0,9	<0,2	0,7	<0,2	2,3	11,5

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Sukkerarter					Stivelse	
		Fruktose	Glukose	Laktose	Maltose	Sakkarose	Total	
		g/100 g					g/100 g	
P_16_B	Sandwich med kylling og bacon	0,7	0,4	<0,2	2,1	<0,2	3,2	10,4
P_16_C	Sandwich med kylling og bacon	0,6	0,6	<0,2	1,0	<0,2	2,2	7,7
P_16_D	Sandwich med kylling og bacon	0,5	0,6	<0,2	1,1	<0,2	2,2	10,4
P_16_E	Sandwich med kylling og bacon	0,4	0,4	<0,2	1,1	<0,2	1,9	7,9
P_16_F	Sandwich med kylling og bacon	0,8	0,9	<0,2	1,1	<0,2	2,8	13,9
P_16_G	Sandwich med kylling og bacon	0,2	<0,2	<0,2	0,8	<0,2	1,0	9,8
P_16_H	Sandwich med kylling og bacon	<0,2	<0,2	<0,2	0,8	<0,2	0,8	9,3
P_14_A	Sushimenu	1,2	1,6	<0,2	1,1	0,2	3,9	10,4
P_14_B	Sushimenu	1,0	1,1	<0,2	0,5	1,3	3,9	14,5
P_14_C	Sushimenu	1,5	1,6	<0,2	0,8	0,5	4,4	14,6
P_14_D	Sushimenu	1,2	1,1	<0,2	0,3	<0,2	2,6	12,2
P_14_E	Sushimenu	1,0	0,4	<0,2	1,6	<0,2	3,0	13,4
P_14_F	Sushimenu	1,6	1,4	<0,2	0,6	<0,2	3,6	9,6
P_14_G	Sushimenu	1,4	1,2	<0,2	0,4	<0,2	3,0	14,7
P_14_H	Sushimenu	0,5	1,2	<0,2	0,9	<0,2	2,6	8,5

## Bilag D. Takeaway prøver analyserede – Makronæringsstoffer - Aminosyrer

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Iso <sup>1</sup>	Leu <sup>1</sup>	Lys <sup>1</sup>	Met <sup>1</sup>	Cys <sup>1</sup>	Phe <sup>1</sup>	Tyr <sup>1</sup>	Thr <sup>1</sup>	Trp <sup>1</sup>	Val <sup>1</sup>	Arg <sup>1</sup>	His <sup>1</sup>	Ala <sup>1</sup>	Asp <sup>1</sup>	Glu <sup>1</sup>	Gly <sup>1</sup>	Pro <sup>1</sup>	Ser <sup>1</sup>
		g/100 g																	
P_22	Butter Chicken	0,529	0,890	0,983	0,213	0,123	0,492	0,366	0,498	0,141	0,569	0,711	0,357	0,614	1,090	1,850	0,465	0,432	0,461
P_21	Forårsruller med grøntsager	0,143	0,279	0,096	0,060	0,078	0,195	0,124	0,117	0,046	0,188	0,171	0,089	0,138	0,207	1,605	0,149	0,432	0,196
P_19	Kylling i rød karry	0,366	0,628	0,698	0,156	0,095	0,429	0,261	0,355	0,095	0,412	0,563	0,277	0,459	0,776	1,930	0,356	0,290	0,331
P_18	Pad Thai med rejer	0,224	0,408	0,347	0,108	0,087	0,251	0,193	0,199	0,060	0,277	0,397	0,117	0,289	0,554	0,939	0,256	0,219	0,250
P_20	Wokret med oksekød	0,389	0,691	0,744	0,146	0,076	0,407	0,279	0,390	0,107	0,437	0,577	0,298	0,503	0,843	1,790	0,444	0,341	0,366
P_06	Burger med kylling og ost	0,362	0,677	0,543	0,153	0,095	0,417	0,263	0,326	0,108	0,425	0,447	0,248	0,398	0,648	1,930	0,335	0,595	0,387
P_04	Burger med oksekød	0,432	0,828	0,745	0,168	0,119	0,474	0,304	0,433	0,124	0,506	0,653	0,308	0,615	0,892	2,260	0,711	0,761	0,473
2	Burger med oksekød og ost*	0,455	0,856	0,748	0,155	0,100	0,496	0,360	0,434	0,133	0,541	0,620	0,310	0,594	0,884	2,316	0,662	0,814	0,492
P_05	Burger med oksekød, ost og bacon	0,670	1,245	1,225	0,260	0,144	0,672	0,499	0,655	0,181	0,773	0,940	0,466	0,892	1,360	2,905	0,957	0,992	0,669
P_07	Dürümrolle med kebab	0,400	0,747	0,645	0,203	0,124	0,430	0,296	0,380	0,130	0,475	0,556	0,285	0,523	0,778	2,100	0,531	0,635	0,422
P_09	Pitabrød med falafel	0,221	0,424	0,247	0,073	0,102	0,308	0,169	0,190	0,064	0,261	0,339	0,137	0,210	0,434	1,540	0,221	0,468	0,296
P_08	Pitabrød med kebab	0,438	0,814	0,701	0,153	0,114	0,466	0,319	0,420	0,122	0,499	0,584	0,308	0,556	0,835	2,275	0,572	0,707	0,467
P_13	Fransk hotdog	0,353	0,672	0,501	0,117	0,128	0,425	0,273	0,340	0,101	0,421	0,527	0,252	0,467	0,666	2,145	0,603	0,778	0,427
P_12	Kebab	1,015	1,815	1,910	0,360	0,198	0,973	0,715	1,010	0,249	1,105	1,470	0,738	1,390	2,140	4,110	1,415	1,150	0,949
P_11	Grillkylling (uden ben)	1,295	2,210	2,475	0,634	0,310	1,375	0,922	1,230	0,355	1,365	1,815	0,822	1,620	2,615	4,060	1,385	1,090	1,120
P_10	Pommes frites	0,130	0,243	0,218	0,049	0,055	0,165	0,107	0,152	0,044	0,188	0,177	0,066	0,141	0,723	0,586	0,133	0,133	0,151
1	Pizza Margherita*	0,600	1,205	0,803	0,280	0,150	0,719	0,585	0,474	0,174	0,776	0,503	0,375	0,418	0,869	3,865	0,351	1,539	0,749
P_03	Pizza med kebab, salat og dressing	0,473	0,873	0,705	0,152	0,091	0,507	0,386	0,393	0,126	0,548	0,528	0,297	0,465	0,771	2,630	0,469	0,966	0,523
P_01	Pizza med pepperoni	0,555	1,085	0,784	0,271	0,167	0,650	0,491	0,464	0,161	0,701	0,548	0,365	0,499	0,879	3,400	0,488	1,310	0,670
P_02	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	0,429	0,841	0,719	0,221	0,141	0,506	0,389	0,374	0,127	0,551	0,462	0,286	0,424	0,719	2,655	0,470	1,030	0,527
P_17	Salat med kylling	0,465	0,796	0,881	0,185	0,095	0,446	0,338	0,444	0,117	0,512	0,616	0,319	0,559	0,963	1,565	0,420	0,409	0,421
P_16	Sandwich med kylling og bacon	0,479	0,853	0,775	0,189	0,137	0,577	0,340	0,444	0,132	0,533	0,626	0,321	0,561	0,895	2,245	0,498	0,663	0,485
P_14	Sushimenu	0,263	0,491	0,436	0,129	0,069	0,280	0,206	0,262	0,077	0,329	0,413	0,149	0,360	0,571	1,005	0,283	0,252	0,273

<sup>1</sup> Iso: Isoleucin. Leu: Leucin. Lys: Lysin. Met: Methionin. Cys: Cystein. Phe: Phenylalanin. Tyr: Tyrosin. Thr: Threonin. Trp: Tryptofan. Val: Valin. Arg: Arginin. His: Histidin. Ala: Alanin. Asp: Asparaginsyre. Glu: Glutaminsyre. Gly: Glycin. Pro: Prolin. Ser: Serin. Ornitin og hydroxyprolin indgår ikke i opbygning af proteiner, men indgik i analysen af aminosyrer, resultat i alle prøver <0,05 ornitin g/100 g og <0,2 µg hydroxyprolin/100 g. Indhold angivet som gennemsnit af dobbeltbestemmelse. \*Gennemsnit af de 8 analyserede enkeltprøver for "Burger med oksekød og ost" (2\_A til 2\_H) og for "Pizza Margherita" (1\_A til 1H). Enkeltværdier fremgår af fortsættelse af tabellen.

Bilag D. Takeaway prøver analyserede – Makronæringsstoffer - Aminosyrer – fortsat

Analyseværdier enkeltbestemmelse af de 8 individuelle prøver for "Burger med oksekød og ost" og for "Pizza Margherita"

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Iso <sup>1</sup>	Leu <sup>1</sup>	Lys <sup>1</sup>	Met <sup>1</sup>	Cys <sup>1</sup>	Phe <sup>1</sup>	Tyr <sup>1</sup>	Thr <sup>1</sup>	Trp <sup>1</sup>	Val <sup>1</sup>	Arg <sup>1</sup>	His <sup>1</sup>	Ala <sup>1</sup>	Asp <sup>1</sup>	Glu <sup>1</sup>	Gly <sup>1</sup>	Pro <sup>1</sup>	Ser <sup>1</sup>
		g/100 g																	
2_A	Burger med oksekød og ost	0,625	1,170	1,060	0,202	0,112	0,654	0,515	0,589	0,180	0,734	0,788	0,435	0,754	1,200	2,980	0,729	0,987	0,658
2_B	Burger med oksekød og ost	0,403	0,753	0,567	0,187	0,114	0,470	0,323	0,366	0,108	0,483	0,546	0,263	0,498	0,747	2,250	0,578	0,819	0,470
2_C	Burger med oksekød og ost	0,558	1,040	0,968	0,170	0,105	0,587	0,445	0,548	0,157	0,650	0,738	0,382	0,732	1,100	2,650	0,798	0,933	0,590
2_D	Burger med oksekød og ost	0,477	0,867	0,810	0,155	0,099	0,492	0,354	0,454	0,136	0,536	0,666	0,320	0,639	0,918	2,260	0,719	0,787	0,493
2_E	Burger med oksekød og ost	0,343	0,664	0,499	0,134	0,108	0,402	0,291	0,315	0,108	0,436	0,477	0,232	0,422	0,664	2,050	0,480	0,714	0,392
2_F	Burger med oksekød og ost	0,461	0,880	0,811	0,145	0,091	0,503	0,368	0,446	0,143	0,547	0,637	0,330	0,597	0,880	2,230	0,620	0,771	0,469
2_G	Burger med oksekød og ost	0,346	0,666	0,578	0,088	0,066	0,396	0,278	0,335	0,108	0,430	0,491	0,231	0,519	0,704	1,800	0,676	0,702	0,393
2_H	Burger med oksekød og ost	0,427	0,811	0,687	0,156	0,103	0,461	0,304	0,418	0,125	0,513	0,615	0,290	0,589	0,862	2,310	0,695	0,798	0,469
1_A	Pizza Margherita	0,567	1,140	0,724	0,238	0,163	0,706	0,554	0,454	0,158	0,737	0,469	0,355	0,399	0,837	3,780	0,348	1,500	0,717
1_B	Pizza Margherita	0,673	1,370	0,931	0,337	0,155	0,824	0,648	0,530	0,214	0,882	0,565	0,425	0,481	0,961	4,300	0,390	1,690	0,851
1_C	Pizza Margherita	0,622	1,240	0,802	0,231	0,166	0,740	0,600	0,481	0,156	0,787	0,478	0,378	0,424	0,878	3,940	0,358	1,580	0,771
1_D	Pizza Margherita	0,607	1,210	0,786	0,299	0,166	0,699	0,579	0,484	0,184	0,798	0,544	0,371	0,428	0,891	3,980	0,366	1,570	0,755
1_E	Pizza Margherita	0,475	0,958	0,611	0,200	0,127	0,585	0,477	0,381	0,146	0,609	0,437	0,304	0,340	0,683	3,240	0,294	1,230	0,600
1_F	Pizza Margherita	0,549	1,110	0,729	0,251	0,134	0,654	0,514	0,432	0,157	0,712	0,453	0,343	0,389	0,812	3,570	0,324	1,370	0,690
1_G	Pizza Margherita	0,639	1,300	0,905	0,356	0,151	0,760	0,649	0,509	0,185	0,826	0,553	0,415	0,436	0,942	4,080	0,354	1,690	0,791
1_H	Pizza Margherita	0,664	1,310	0,936	0,329	0,134	0,780	0,658	0,517	0,191	0,856	0,524	0,412	0,447	0,947	4,030	0,375	1,680	0,818

<sup>1</sup> Iso: Isoleucin. Leu: Leucin. Lys: Lysin. Met: Methionin. Cys: Cystein. Phe: Phenylalanin. Tyr: Tyrosin. Thr: Threonin. Trp: Tryptofan. Val: Valin. Arg: Arginin. His: Histidin. Ala: Alanin. Asp: Asparaginsyre. Glu: Glutaminsyre. Gly: Glycin. Pro: Prolin. Ser: Serin. Ornitin og hydroxyprolin indgår ikke i opbygning af proteiner, men indgik i analysen af aminosyrer, resultat i alle prøver <0,05 ornitin g/100 g og <0,2 µg hydroxyprolin/100 g. Indhold angivet som gennemsnit af dobbeltbestemmelse.

## Bilag E. Takeaway prøver analyserede – Makronæringsstoffer - Fedtsyrer

Kode	Prøvetype/Måltidstype	g/100 g	C4:0	C6:0	C8:0	C10:0	C12:0	C14:0	C16:0	C17:0	C18:0	C14:1 n-5	C16:1 n-7	C18:1 n-9	C18:1 n-7	C20:1 n-9	C18:2 n-6	C18:3 n-3	Ukendt	Mættede
P_22	Butter Chicken	0,13	<0,1	0,21	0,24	1,39	0,88	1,79	<0,1	0,92	<0,1	0,05	2,54	0,11	<0,1	1,33	0,20	0,16	5,56	
P_21	Forårssrulle med grøntsager	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	1,01	<0,1	0,31	<0,1	<0,1	3,84	0,22	<0,1	3,82	0,66	<0,1	1,32	
P_19	Kylling i rød karry	<0,1	<0,1	0,34	0,25	1,85	0,68	0,60	<0,1	0,21	<0,1	<0,1	1,33	<0,1	<0,1	0,95	0,18	<0,1	3,93	
P_18	Pad Thai med rejer	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,50	<0,1	0,15	<0,1	<0,1	1,73	<0,1	<0,1	1,27	0,24	<0,1	0,65	
P_20	Wokret med oksekød	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,75	<0,1	0,35	<0,1	<0,1	2,24	0,05	<0,1	1,76	0,29	<0,1	1,10	
P_06	Burger med kylling og ost	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,19	1,46	<0,1	0,42	<0,1	<0,1	4,88	0,23	<0,1	2,20	0,55	<0,1	2,06	
P_04	Burger med oksekød	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,23	1,81	<0,1	0,88	<0,1	0,26	4,49	0,21	<0,1	1,24	0,36	0,26	2,92	
2	Burger med oksekød og ost	<0,1	<0,1	<0,1	0,01	0,02	0,30	1,79	<0,1	0,81	<0,1	0,24	4,07	0,17	<0,1	1,08	0,31	0,23	2,92	
P_05	Burger med oksekød, ost og bacon	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,35	2,43	<0,1	1,23	<0,1	0,34	4,62	0,23	<0,1	1,18	0,29	0,33	4,01	
P_07	Dürümrolle med kebab	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,15	1,50	<0,1	0,73	<0,1	0,20	3,44	0,18	<0,1	1,46	0,31	0,18	2,38	
P_09	Pitabrød med falafel	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,85	<0,1	0,26	<0,1	<0,1	4,16	0,22	<0,1	2,89	0,61	<0,1	1,11	
P_08	Pitabrød med kebab	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,14	1,33	<0,1	0,62	<0,1	0,18	3,64	0,19	<0,1	1,61	0,40	0,17	2,08	
P_13	Fransk hotdog	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,12	2,30	<0,1	1,12	<0,1	0,23	5,52	0,37	0,12	1,65	0,39	0,06	3,54	
P_12	Kebab	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,38	3,29	0,12	1,75	0,10	0,60	4,71	0,22	<0,1	1,07	0,11	0,53	5,54	
P_11	Grillkylling (uden ben)	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	1,25	<0,1	0,39	<0,1	0,23	2,06	0,14	<0,1	1,74	0,16	<0,1	1,63	
P_10	Pommes frites	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	1,45	<0,1	0,39	<0,1	<0,1	2,93	0,13	<0,1	4,19	0,42	<0,1	1,83	
1	Pizza Margherita	0,22	0,17	0,06	0,25	0,30	0,90	2,75	<0,1	0,82	<0,1	0,15	2,49	0,05	<0,1	1,42	0,20	0,27	5,45	
P_03	Pizza med kebab, salat og dressing	<0,1	<0,1	<0,1	0,12	0,15	0,53	2,35	<0,1	0,95	<0,1	0,24	4,17	0,19	<0,1	1,51	0,35	0,28	4,09	
P_01	Pizza med pepperoni	0,13	<0,1	<0,1	0,15	0,18	0,64	3,06	<0,1	1,20	<0,1	0,26	3,70	0,19	<0,1	1,72	0,20	0,23	5,35	
P_02	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	<0,1	<0,1	<0,1	0,13	0,16	0,49	1,98	<0,1	0,65	<0,1	0,13	2,37	0,12	<0,1	1,41	0,18	0,14	3,41	
P_17	Salat med kylling	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,52	<0,1	0,17	<0,1	<0,1	0,98	<0,1	<0,1	0,74	<0,1	<0,1	0,68	
P_16	Sandwich med kylling og bacon	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,71	<0,1	0,25	<0,1	<0,1	2,92	0,16	<0,1	1,39	0,38	<0,1	0,96	
P_14	Sushimenu	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,78	<0,1	0,14	<0,1	0,17	2,28	0,19	<0,1	1,14	0,22	<0,1	0,92	

Derudover i alle prøver indhold <0,1 µg/100 g af C13:0; C20:0; C21:0; C22:0; C23:0; C24:0; C12:1,n-1; C15:0; C17:1,n-7; C20:1,n-11; C22:1,n-11; C22:1,n-9; C24:1,n-9; C18:3,n-6; C18:4,n-3; C20:2,n-6; C20:3,n-6; C20:3,n-3; C20:4,n-6; C20:5,n-3; C22:2,n-6; C22:3,n-3; C22:4,n-6; C22:5,n-6; C22:5,n-3; C22:6,n-3; C14:1,trans; C16:1,trans; C18:1,trans 1; C18:1,trans 2; C20:1,trans; C22:1,trans; C18:2,trans 1; C18:2,trans 2; C18:3,trans 1; C18:3,trans 2; C18:2,trans 4; Linolensyre C18:2 9c 11t (Conjugeret); Linolensyre C18:2 10t 12c (Conjugeret); Heneicosapentaensyre C21:5 ω3; Eicosatetraensyre C20:4 ω3. Derudover C15:0; C14:1,n-5; C18:1,trans 3.

\*Gennemsnit af de 8 analyserede enkeltprøver for "Burger med oksekød og ost" (2\_A til 2\_H) og for "Pizza Margherita" (1\_A til 1H). Enkeltværdier fremgår af fortsættelse af tabellen.

Bilag E. Takeaway prøver analyserede – Makronæringsstoffer - Fedtsyrer – fortsat

Analyseværdier enkeltbestemmelse af de 8 individuelle prøver for "Burger med oksekød og ost" og for "Pizza Margherita"

Kode	Prøvetype/Måltidstype	C4:0	C6:0	C8:0	C10:0	C12:0	C14:0	C15:0	C16:0	C18:0	C14:1,n-5	C16:1,n-7	C18:1,n-12	C18:1,n-9	C18:1,n-7	C18:2,n-6	C18:3,n-3	C18:1,t3	Ukendt
		g/100 g																	
2_A	Burger med oksekød og ost	<0,1	<0,1	<0,1	0,10	0,12	0,51	<0,1	2,68	1,21	<0,1	<0,1	<0,1	7,05	0,32	1,5	0,58	0,11	0,36
2_B	Burger med oksekød og ost	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,22	<0,1	1,19	0,44	<0,1	<0,1	<0,1	2,18	<0,1	0,86	0,15	<0,1	0,16
2_C	Burger med oksekød og ost	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,39	<0,1	2,43	1,17	<0,1	<0,1	0,18	4,97	0,23	0,92	0,3	0,18	0,31
2_D	Burger med oksekød og ost	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,18	<0,1	1,24	0,58	<0,1	<0,1	<0,1	3,19	0,15	1,15	0,27	<0,1	0,17
2_E	Burger med oksekød og ost	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,19	<0,1	1,32	0,55	<0,1	<0,1	<0,1	4,13	0,2	1,16	0,35	<0,1	0,14
2_F	Burger med oksekød og ost	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,25	<0,1	1,92	1,01	<0,1	<0,1	<0,1	5,44	0,25	1,29	0,43	<0,1	0,29
2_G	Burger med oksekød og ost	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,30	<0,1	1,62	0,66	<0,1	<0,1	<0,1	2,61	0,11	0,60	0,18	<0,1	0,16
2_H	Burger med oksekød og ost	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,35	<0,1	1,88	0,86	<0,1	<0,1	<0,1	2,98	0,12	1,18	0,24	<0,1	0,26
1_A	Pizza Margherita	0,19	0,13	<0,1	0,20	0,25	0,75	<0,1	2,57	0,68	<0,1	0,13	<0,1	2,05	<0,1	2,18	0,23	<0,1	0,17
1_B	Pizza Margherita	0,27	0,21	0,13	0,31	0,39	1,08	0,10	3,17	0,95	0,10	0,19	<0,1	2,22	<0,1	1,54	0,19	0,11	0,38
1_C	Pizza Margherita	0,33	0,22	0,13	0,31	0,38	1,12	0,11	3,34	1,01	0,10	0,19	<0,1	2,34	<0,1	1,89	0,25	0,11	0,34
1_D	Pizza Margherita	0,15	0,11	<0,1	0,19	0,21	0,65	<0,1	1,94	0,64	<0,1	0,11	<0,1	2,27	0,11	0,79	0,21	<0,1	0,2
1_E	Pizza Margherita	0,14	0,10	<0,1	0,16	0,20	0,64	<0,1	2,02	0,61	<0,1	0,12	<0,1	2,92	0,14	1,01	0,34	<0,1	0,24
1_F	Pizza Margherita	0,21	0,16	<0,1	0,23	0,30	0,89	<0,1	2,71	0,84	<0,1	0,16	<0,1	2,50	<0,1	1,88	<0,1	0,12	0,29
1_G	Pizza Margherita	0,25	0,19	0,12	0,27	0,33	1,01	<0,1	3,04	0,84	<0,1	0,19	<0,1	3,18	0,13	0,90	0,25	<0,1	0,33
1_H	Pizza Margherita	0,23	0,20	0,12	0,29	0,32	1,03	<0,1	3,17	0,98	<0,1	0,14	<0,1	2,40	<0,1	1,13	<0,1	<0,1	0,24

Derudover indhold i alle prøver <0,1 µg/100 g af C13:0; C17:0;C20:0; C21:0; C22:0; C23:0; C24:0; C12:1,n-1; C15:0; C17:1,n-7; C20:1,n-9; C20:1,n-11; C22:1,n-11; C22:1,n-9; C24:1,n-9; C18:3,n-6; C18:4,n-3; C20:2,n-6; C20:3,n-6; C20:3,n-3; C20:4,n-6; C20:5,n-3; C22:2,n-6; C22:3,n-3; C22:4,n-6; C22:5,n-6; C22:5,n-3; C22:6,n-3; C14:1,trans; C16:1,trans; C18:1,trans 1; C18:1,trans 2; C20:1,trans; C22:1,trans; C18:2,trans 1; C18:2,trans 2; C18:3,trans 1; C18:3,trans 2; C18:2,trans 4; Linolensyre C18:2 9c 11t (Conjureret); Linolensyre C18:2 10t 12c (Conjureret); Heneicosapentaensyre C21:5 ω3; Eicosatetraensyre C20:4 ω3.

## Bilag F. Takeaway prøver analyserede – Vitaminer

Vitaminaktive stof*		Retinol	β-caroten, t	β-caroten, c	D3-vitamin	25OHD3	25OHD2	α-tokoferol	Fyllokinon	MK-4	MK-6	MK-7	MK-8	MK-9	MK-10	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Pyridoxin	Pantotensyre	Biotin	Folat	Cobalamin	Askorbinsyre
Kode	Prøvetype/Måltidstype	per 100 g																						
		µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg
P_22	Butter Chicken	44	101	58	0,12	0,09	<0,05	1,89	10,6	13,5	0,16	0,69	0,27	<0,1	<0,1	0,05	0,14	3,87	0,09	0,57	6,17	13,2	0,18	0,52
P_21	Forårssrulle med grøntsager	<21	303	91	<0,05	<0,05	<0,05	1,65	53,0	0,3	<0,1	0,22	0,13	<0,1	<0,1	0,03	0,02	0,26	0,28	0,14	1,69	8,3	0,02	<0,5
P_19	Kylling i rød karry	<21	282	97	0,09	0,07	<0,05	1,12	8,1	9,0	<0,1	0,13	0,11	<0,1	<0,1	0,06	0,05	3,12	0,14	0,45	3,98	13,4	0,10	6,42
P_18	Pad Thai med rejer	<21	139	25	0,07	<0,05	<0,05	1,04	10,6	2,1	0,16	0,12	<0,1	<0,1	<0,1	0,02	0,05	0,65	0,03	0,19	6,37	11,2	0,24	0,56
P_20	Wokret med oksekød	<21	226	47	<0,05	<0,05	<0,05	0,86	39,5	1,8	<0,1	<0,1	0,10	<0,1	0,12	0,05	0,09	1,88	0,17	0,29	3,92	28,7	0,63	6,37
P_06	Burger med kylling og ost	<21	84	26	0,06	<0,05	<0,05	2,13	19,0	7,2	<0,1	0,23	0,16	0,30	<0,1	0,06	0,07	2,39	0,11	0,47	3,83	13,3	0,16	1,21
P_04	Burger med oksekød	<21	87	25	<0,05	0,06	<0,05	1,47	11,4	4,0	<0,1	0,11	<0,1	<0,1	<0,1	0,06	0,10	1,72	0,08	0,28	3,53	12,6	0,56	1,81
2	Burger med oksekød og ost**	<21	79	24	<0,05	<0,05	<0,05	1,07	12,7	3,8	<0,1	0,18	0,19	0,33	<0,1	0,05	0,12	1,48	0,08	0,27	3,17	17,0	0,64	1,24
P_05	Burger med oksekød, ost og bacon	<21	110	34	<0,05	0,09	<0,05	1,32	10,5	5,5	<0,1	0,18	0,17	0,22	<0,1	0,07	0,14	2,44	0,08	0,30	4,06	13,5	0,79	1,80
P_07	Dürümrolle med kebab	<21	72	15	<0,05	<0,05	<0,05	0,98	14,0	6,8	<0,1	0,18	<0,1	0,22	0,33	0,06	0,09	1,69	0,09	0,29	3,45	9,9	0,44	0,66
P_09	Pitabrød med falafel	<21	61	13	<0,05	<0,05	<0,05	1,11	21,0	0,4	<0,1	0,23	<0,1	0,26	<0,1	0,07	0,04	0,31	0,06	0,22	4,25	13,8	0,06	0,83
P_08	Pitabrød med kebab	<21	66	16	<0,05	<0,05	<0,05	0,98	12,8	4,3	0,11	0,15	0,12	0,24	0,34	0,04	0,09	1,32	0,08	0,23	2,89	12,9	0,43	<0,5
P_13	Fransk hotdog	<21	5	<5	0,07	<0,05	<0,05	1,45	4,9	5,3	<0,1	0,19	<0,1	<0,1	<0,1	0,17	0,08	1,49	0,04	0,29	4,91	10,3	0,17	1,11
P_12	Kebab	<21	67	28	0,09	0,18	0,08	0,53	4,8	15,5	0,16	0,25	<0,1	<0,1	<0,1	0,05	0,20	4,96	0,12	0,52	7,21	12,6	1,51	<0,5
P_11	Grillkylling (uden ben)	<21	<5	<5	0,28	0,28	<0,05	1,16	3,0	54,0	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,07	0,21	9,52	0,11	1,16	7,65	12,3	0,23	31,05
P_10	Pommes frites	<21	<5	<5	<0,05	<0,05	<0,05	1,72	16,0	0,7	0,12	0,72	1,03	<0,1	<0,1	0,10	0,05	0,89	0,23	0,56	<1	28,6	0,06	4,90
1	Pizza Margherita**	76	122	48	<0,05	<0,05	<0,05	1,14	8,5	2,8	0,12	0,30	1,61	5,34	0,34	0,06	0,13	0,47	0,05	0,19	3,43	18,2	0,44	0,17
P_03	Pizza med kebab, salat og dressing	22	85	30	<0,05	<0,05	<0,05	1,21	13,6	5,2	0,12	0,28	0,74	2,60	0,15	0,06	0,09	0,92	0,05	0,22	3,79	15,5	0,50	0,65
P_01	Pizza med pepperoni	49	245	94	0,06	0,06	<0,05	1,35	7,7	5,6	0,16	0,70	1,08	3,45	0,24	0,11	0,10	0,99	0,05	0,32	4,55	18,7	0,30	6,72
P_02	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	34	80	24	0,08	<0,05	<0,05	0,91	5,0	4,7	<0,1	0,26	0,89	2,95	0,17	0,11	0,08	0,87	0,04	0,20	3,47	17,1	0,26	3,02
P_17	Salat med kylling	<21	217	40	0,07	0,06	<0,05	1,18	28,5	7,9	0,11	0,11	<0,1	0,27	<0,1	0,06	0,07	3,62	0,12	0,60	4,30	23,2	0,17	3,37
P_16	Sandwich med kylling og bacon	<21	81	14	0,06	0,07	<0,05	1,20	10,1	8,6	<0,1	0,10	<0,1	0,13	<0,1	0,07	0,05	3,48	0,08	0,53	4,32	13,6	0,18	2,75
P_14	Sushimenu	<21	52	22	0,78	<0,05	<0,05	0,47	26,5	0,6	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,04	0,04	1,06	0,13	0,25	2,11	10,1	1,13	0,67

\*t (trans), c (cis), 25OHD3 (25-hydroxyvitamin D3), 25OHD2 (25-hydroxyvitamin D2), MK (Menakinon). Derudover i alle prøver <0,05 µg D2-vitamin/100 g, <0,1 µg MK-5/100 g.

\*\*Gennemsnit af de 8 analyserede enkeltprøver for "Burger med oksekød og ost" (2\_A til 2\_H) og for "Pizza Margherita" (1\_A til 1H). Enkeltværdier fremgår af fortsættelse af tabellen.

Bilag F. Takeaway prøver analyserede – Vitaminer – fortsat

Analyseværdier enkeltbestemmelse af de 8 individuelle prøver for "Burger med oksekød og ost" og for "Pizza Margherita"

Vitaminaktive stof*		per 100 g																						
Kode	Prøvetype/Måltidstype	Retinol µg	β-caroten, t µg	β-caroten, c µg	D3-vitamin µg	25OHD3 µg	α-tokoferol mg	Fyllokinon µg	MK-4 µg	MK-5 µg	MK-6 µg	MK-7 µg	MK-8 µg	MK-9 µg	MK-10 µg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Pyridoxin mg	Pantotensyre mg	Biotin µg	Folat µg	Cobalamin µg	Askorbinsyre mg
1_A	Pizza Margherita	63	106	39	<0,05	<0,05	1,13	19,0	3,1	<0,1	0,16	<0,1	1,7	6,0	0,52	0,087	0,13	0,56	0,056	0,19	4,17	21,3	0,39	<0,5
1_B	Pizza Margherita	116	171	69	<0,05	<0,05	1,13	9,0	3,7	<0,1	<0,1	0,18	0,97	4,5	0,37	0,085	0,14	0,56	0,060	0,20	3,97	20,1	0,56	0,77
1_C	Pizza Margherita	94	78	40	<0,05	<0,05	0,763	7,1	3,8	<0,1	0,12	0,29	1,7	8,3	0,55	0,063	0,14	0,38	0,037	0,17	2,88	19,2	0,40	<0,5
1_D	Pizza Margherita	51	158	70	<0,05	<0,05	1,08	8,7	1,8	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,057	0,14	0,69	0,061	0,25	4,32	19,3	0,36	<0,5
1_E	Pizza Margherita	54	91	45	<0,05	<0,05	1,31	7,7	2,4	<0,1	0,14	0,54	1,6	4,8	0,19	0,076	0,09	0,36	0,061	0,15	3,10	16,4	0,36	0,62
1_F	Pizza Margherita	74	165	49	<0,05	<0,05	2,07	5,2	2,8	<0,1	<0,1	0,26	1,02	4,2	0,29	0,045	0,12	0,68	0,042	0,23	3,27	14,9	0,45	<0,5
1_G	Pizza Margherita	86	89	33	<0,05	<0,05	0,844	4,9	2,9	<0,1	0,16	0,48	2,3	6,3	0,30	0,036	0,11	0,38	0,031	0,15	2,37	17,3	0,54	<0,5
1_H	Pizza Margherita	68	114	40	<0,05	<0,05	0,789	6,0	1,5	0,11	0,20	0,62	3,6	8,6	0,46	0,062	0,14	0,16	0,033	0,19	3,38	16,8	0,48	<0,5
2_A	Burger med oksekød og ost	36	107	26	0,099	0,081	2,3	14,0	6,5	0,13	0,15	0,3	0,87	0,95	<0,1	0,043	0,19	1,9	0,078	0,43	4,40	21,8	1,23	4,70
2_B	Burger med oksekød og ost	<21	54	17	<0,05	<0,05	0,916	16,0	2,1	<0,1	<0,1	0,27	0,18	0,45	<0,1	0,065	0,07	1,0	0,079	0,18	3,84	21,6	0,40	0,65
2_C	Burger med oksekød og ost	24	79	27	0,051	0,067	1,34	8,5	6,9	<0,1	<0,1	0,12	0,15	0,38	<0,1	0,056	0,13	1,8	0,071	0,27	2,59	12,5	0,93	<0,5
2_D	Burger med oksekød og ost	<21	58	21	<0,05	0,079	1,61	9,2	3,2	<0,1	<0,1	0,10	<0,1	0,19	<0,1	0,067	0,10	1,7	0,119	0,25	3,41	20,0	0,57	0,59
2_E	Burger med oksekød og ost	<21	88	26	<0,05	<0,05	0,845	20,0	2,1	<0,1	0,13	0,16	<0,1	<0,1	<0,1	0,060	0,09	1,1	0,060	0,22	3,15	14,1	0,45	1,49
2_F	Burger med oksekød og ost	<21	82	20	<0,05	0,063	0,712	14,0	2,8	<0,1	0,12	0,19	<0,1	0,13	<0,1	0,040	0,07	1,4	0,098	0,22	2,42	18,1	0,50	1,10
2_G	Burger med oksekød og ost	<21	47	14	<0,05	<0,05	0,409	7,0	2,8	<0,1	<0,1	0,14	0,11	0,21	<0,1	0,038	0,07	1,3	0,052	0,33	2,53	13,6	0,29	1,41
2_H	Burger med oksekød og ost	25	117	39	<0,05	<0,05	0,464	ia	ia	ia	ia	ia	ia	ia	ia	0,040	0,25	1,8	0,084	0,29	3,00	14,0	0,73	<0,5

\*t (trans), c (cis), 25OHD3 (25-hydroxyvitamin D3), 25OHD2 (25-hydroxyvitamin D2), MK (Menakinon).

Derudoveri alle prøver <0,05 µg D2-vitamin/100 g, <0,05 µg 25OHD2/100 g.

ia – ikke analyseret



## Bilag G. Takeaway prøver analyserede – Mineraler

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Natrium	Kalium	Calcium	Magnesium	Fosfor	Jern	Kobber	Zink	Mangan	Iod	Krom	Selen	Molybdæn
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg
P_22	Butter Chicken	470	300	39	27	130	1,00	0,105	0,61	0,17	11,0	<8	7,3	7,9
P_21	Forårsrulle med grøntsager	485	130	46	14	69	0,53	0,059	0,25	0,28	<5	<8	<4	12,0
P_19	Kylling i rød karry	655	225	15	21	92	0,58	0,076	0,38	0,29	13,0	<8	4,7	4,3
P_18	Pad Thai med rejer	450	97	33	16	73	0,54	0,081	0,51	0,16	12,0	<8	5,0	17,0
P_20	Wokret med oksekød	550	250	17	19	99	1,35	0,089	1,65	0,15	20,0	<8	4,6	4,8
P_06	Burger med kylling og ost	430	190	52	19	130	0,47	0,053	0,58	0,17	6,0	<8	4,1	8,6
P_04	Burger med oksekød	370	235	26	18	110	1,35	0,074	2,10	0,19	8,0	<8	5,1	9,3
2	Burger med oksekød og ost*	406	223	62	19	128	1,19	0,073	1,84	0,21	7,3	<8	5,5	10,0
P_05	Burger med oksekød, ost og bacon	540	290	62	21	165	1,55	0,079	3,00	0,15	11,5	<8	6,6	7,5
P_07	Dürümrolle med kebab	445	240	26	19	135	1,25	0,068	1,65	0,22	<5	<8	4,2	8,4
P_09	Pitabrød med falafel	405	215	36	24	86	0,99	0,135	0,70	0,48	<5	<8	<4	51,5
P_08	Pitabrød med kebab	435	220	25	16	120	1,15	0,072	1,70	0,22	5,0	<8	<4	10,0
P_13	Fransk hotdog	680	195	27	18	150	0,80	0,067	0,93	0,25	<5	<8	5,1	13,0
P_12	Kebab	820	470	50	31	345	2,95	0,085	4,70	0,22	7,5	9,5	8,9	7,8
P_11	Grillkylling (uden ben)	665	355	17	27	325	0,73	0,047	1,40	0,02	<5	<8	13,5	4,4
P_10	Pommes frites	480	670	16	33	140	0,84	0,150	0,54	0,19	7,0	<8	<4	11,5
1	Pizza Margherita*	575	164	275	26	226	0,66	0,099	1,53	0,34	19,4	<8	6,1	15,8
P_03	Pizza med kebab, salat og dressing	500	195	130	21	170	0,94	0,080	1,50	0,26	13,5	<8	4,3	11,0
P_01	Pizza med pepperoni	695	190	180	25	195	0,76	0,100	1,35	0,37	16,0	<8	6,2	13,5
P_02	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	600	170	150	21	190	0,73	0,089	1,20	0,46	16,0	<8	5,0	12,5
P_17	Salat med kylling	280	300	34	21	130	0,51	0,057	0,48	0,14	<5	<8	4,7	9,6
P_16	Sandwich med kylling og bacon	495	230	31	21	140	0,60	0,058	0,62	0,24	<5	<8	4,4	9,1
P_14	Sushimenu	390	155	47	16	82	0,27	0,090	0,53	0,23	28,0	<8	5,1	13,5

\*Gennemsnit af de 8 analyserede enkeltprøver for "Burger med oksekød og ost" (2\_A til 2\_H) og for "Pizza Margherita" (1\_A til 1H). Enkeltværdier fremgår af fortsættelse af tabellen.

Bilag G. Takeaway prøver analyserede – Mineraler – fortsat

Analyseværdier enkeltbestemmelse af de 8 individuelle prøver for "Burger med oksekød og ost" og for "Pizza Margherita"

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Natrium	Kalium	Calcium	Magnesium	Fosfor	Jern	Kobber	Zink	Mangan	Iod	Krom	Selen	Molybdæn
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg
1_A	Pizza Margherita	640	170	230	28	200	0,89	0,099	1,4	0,46	29	<8	5,7	18,0
1_B	Pizza Margherita	580	230	360	39	300	0,88	0,150	2,0	0,49	13	<8	9,8	22,0
1_C	Pizza Margherita	700	160	300	26	250	0,68	0,079	1,5	0,31	<5	<8	4,2	12,0
1_D	Pizza Margherita	450	160	230	26	220	0,64	0,120	1,7	0,36	18	<8	7,7	21,0
1_E	Pizza Margherita	690	150	210	21	170	0,54	0,091	1,2	0,35	35	<8	4,9	14,0
1_F	Pizza Margherita	600	170	290	21	210	0,51	0,084	1,4	0,2	25	<8	4,9	13,0
1_G	Pizza Margherita	550	130	300	22	220	0,45	0,080	1,5	0,24	17	<8	5,9	13,0
1_H	Pizza Margherita	390	140	280	24	240	0,67	0,089	1,5	0,32	18	<8	5,5	13,0
2_A	Burger med oksekød og ost	290	250	84	20	160	1,60	0,080	2,5	0,14	<5	<8	12,0	8,8
2_B	Burger med oksekød og ost	460	220	66	23	160	1,00	0,090	1,4	0,36	20	<8	4,6	18,0
2_C	Burger med oksekød og ost	410	220	66	17	150	1,40	0,065	2,5	0,14	8	<8	6,5	8,0
2_D	Burger med oksekød og ost	530	240	45	21	130	1,20	0,085	2,2	0,23	17	<8	5,3	10,0
2_E	Burger med oksekød og ost	500	190	77	19	100	1,00	0,067	1,2	0,23	<5	<8	3,5	12,0
2_F	Burger med oksekød og ost	380	210	60	17	100	1,10	0,054	1,5	0,17	<5	<8	4,3	7,7
2_G	Burger med oksekød og ost	280	200	51	15	95	0,85	0,063	1,5	0,17	<5	<8	2,6	7,6
2_H	Burger med oksekød og ost	400	250	46	18	130	1,40	0,078	1,9	0,24	13	8,2	5,2	7,6

## Bilag H. Takeaway prøver analyserede - kolesterol.

Bilag H1. Indhold af kolesterol i poolprøver.

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Kolesterol mg/100 g
P_22	Butter Chicken	47
P_21	Forårsrulle med grøntsager	<1
P_19	Kylling i rød karry	35
P_18	Pad Thai med rejer	46
P_20	Wokret med oksekød	17
P_06	Burger med kylling og ost	27
P_04	Burger med oksekød	32
2	Burger med oksekød og ost*	33
P_05	Burger med oksekød, ost og bacon	56
P_07	Dürümrolle med kebab	32
P_09	Pitabrød med falafel	5
P_08	Pitabrød med kebab	25
P_13	Fransk hotdog	28
P_12	Kebab	76
P_11	Grillkylling (uden ben)	113
P_10	Pommes frites	<1
1	Pizza Margherita*	27
P_03	Pizza med kebab, salat og dressing	31
P_01	Pizza med pepperoni	33
P_02	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	27
P_17	Salat med kylling	28
P_16	Sandwich med kylling og bacon	28
P_14	Sushimenu	15

\*Gennemsnit af de 8 analyserede enkeltprøver. Enkeltværdier fremgår af tabel H2.

Bilag H2. Indhold af kolesterol i enkeltprøver af "Burger med oksekød og ost" og i "Pizza Margherita".

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Kolesterol mg/100 g
2_A	Burger med oksekød og ost	55
2_B	Burger med oksekød og ost	16
2_C	Burger med oksekød og ost	42
2_D	Burger med oksekød og ost	28
2_E	Burger med oksekød og ost	23
2_F	Burger med oksekød og ost	20
2_G	Burger med oksekød og ost	22
2_H	Burger med oksekød og ost	56
1_A	Pizza Margherita	23
1_B	Pizza Margherita	34
1_C	Pizza Margherita	35
1_D	Pizza Margherita	20
1_E	Pizza Margherita	18
1_F	Pizza Margherita	27
1_G	Pizza Margherita	35
1_H	Pizza Margherita	27

## Bilag I. Takeaway tilbehør – ris og tangsalat

Kogte ris

Kode	Prøvetype/Tilbehør	Fedt	Nitrogen	Aske	Tørstof	Kostfibre				Stivelse
		g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	SDFS	SDFP	IDF	Total	g/100 g
P_23	Ris, kogte	0,4	0,565	0,14	42,77	<0,6	<0,4	0,4	0,4	28,5

Kode	Prøvetype/Tilbehør	Iso <sup>1</sup>	Leu <sup>1</sup>	Lys <sup>1</sup>	Met <sup>1</sup>	Cys <sup>1</sup>	Phe <sup>1</sup>	Tyr <sup>1</sup>	Thr <sup>1</sup>	Trp <sup>1</sup>	Val <sup>1</sup>	Arg <sup>1</sup>	His <sup>1</sup>	Ala <sup>1</sup>	Asp <sup>1</sup>	Glu <sup>1</sup>	Gly <sup>1</sup>	Pro <sup>1</sup>	Ser <sup>1</sup>
		g/100 g																	
P_23	Ris, kogte	0,142	0,287	0,124	0,069	0,068	0,191	0,156	0,116	0,052	0,208	0,283	0,081	0,195	0,298	0,614	0,149	0,130	0,171

Kode	Prøvetype/Tilbehør	Niacin	Pyridoxin	Pantotensyre	Folat	Cobalamin	per 100 g									
		mg	mg	mg	µg	µg	Natrium	Kalium	Calcium	Magnesium	Fosfor	Jern	Kobber	Zink	Mangan	Molybdæn
P_23	Ris, kogte	0,11	0,016	0,079	5,8	0,029	2	26	7,8	4,8	30	0,075	0,069	0,71	0,35	20

Derudover ikke indhold over kvantifikationsgrænsen as sukkerarter, vitaminerne: A, D, E, K, B1 (thiamin), B2 (riboflavin), biotin og C-vitamin, samt mineralerne iod, krom og selen, og kolesterol (se bilag B for niveau af de individuelle kvantifikationsgrænser). Chorm, selen og molubdæn <LOQ.

Bilag I. Takeaway tilbehør – ris og tangsalat - fortsat

Tangsalat

Kode	Prøvetype/Tilbehør	Fedt	Nitrogen	Aske	Tørstof	Kostfibre				Sukkerarter				Stivelse		
		g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	SDFS	SDFP	IDF	Total	Fruktose	Glukose	Laktose	Maltose	Sakkarose	Total	
		g/100 g														
P_15	Tangsalat	2,3	0,225	2,73	22,22	<0,6	0,9	3,1	4,0	1,8	1,3	<0,2	<0,2	6,4	9,5	0,5

Kode	Prøvetype/Tilbehør	Iso <sup>1</sup>	Leu <sup>1</sup>	Lys <sup>1</sup>	Met <sup>1</sup>	Cys <sup>1</sup>	Phe <sup>1</sup>	Tyr <sup>1</sup>	Thr <sup>1</sup>	Trp <sup>1</sup>	Val <sup>1</sup>	Arg <sup>1</sup>	His <sup>1</sup>	Ala <sup>1</sup>	Asp <sup>1</sup>	Glu <sup>1</sup>	Gly <sup>1</sup>	Pro <sup>1</sup>	Ser <sup>1</sup>
		g/100 g																	
P_15	Tangsalat	0,035	0,056	0,035	0,024	0,012	0,036	0,025	0,035	0,010	0,044	0,072	0,020	0,049	0,072	0,591	0,042	0,028	0,039

Kode	Prøvetype/Tilbehør	C16:0	C18:1,n-9
		g/100 G	
P_15	Tangsalat	0,21	0,62

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Vitamin/Mineral																	
		β-caroten, t	β-caroten, c	α-tokoferol	Fyllokinon	Pyridoxin	Pantotensyre	Biotin	Cobalamin	Natrium	Kalium	Calcium	Magnesium	Fosfor	Jern	Kobber	Zink	Mangan	Iod
per 100 g																			
µg mg mg µg mg mg µg µg mg mg mg mg mg mg mg mg mg µg																			
P_15	Tangsalat	34	8,8	0,27	21	0,022	0,011	1,35	<0,25*	940	26	56	17	26	0,59	0,05	0,20	0,092	165

\*Cyanocobalamin analyseret med mikrobiologisk metode viste et indhold på 0,24 µg/100 g. Specifik kemisk metode har en kvantitativ påvisningsgrænse på 0,25 µg/100 g.

## Bilag J. Fedt – analyse i poolprøve og enkeltprøver

Gruppe	Kode	Prøveinformation	Poolprøve		Enkeltprøver*			Sammenligning
				Gennemsnit	Min	Maks	Standardafvigelse	Pool vs. Individuelle
			g/100 g		g/100 g		%	
Asiatiske	P_22	Butter Chicken	13,2	13,2	9,3	22,0	4,1	100
	P_21	Forårsruller med grøntsager	12,7	13,2	10,2	18,3	2,8	96
	P_19	Kylling i rød karry	7,9	8,3	3,4	15,4	3,8	95
	P_18	Pad Thai med rejer	5,5	5,5	3,3	7,0	1,3	100
	P_20	Wokret med oksekød	7,3	6,9	3,1	11,4	2,3	105
Burger	P_06	Burger med kylling og ost	12,7	12,4	10,1	15,2	1,9	103
	P_04	Burger med oksekød	12,4	11,8	8,8	15,8	2,4	105
	2	Burger med oksekød og ost	-	11,8	8,0	18,1	3,3	i.r.
	P_05	Burger med oksekød, ost og bacon	13,9	13,3	10,4	18,5	2,9	104
Durum /pita	P_07	Dürümrolle med kebab	10,4	10,8	6,3	13,3	2,7	96
	P_09	Pitabrød med falafel	11,1	10,8	7,3	16,9	3,4	103
	P_08	Pitabrød med kebab	10,5	10,5	6,5	16,5	3,0	100
Grillretter	P_13	Fransk hotdog	15,9	16,0	15,0	17,4	0,8	99
	P_12	Kebab	17,8	17,2	12,0	23,0	3,9	103
	P_11	Grillkylling (uden ben)	7,3	7,3	4,0	11,2	2,5	100
	P_10	Pommes frites	12,0	12,0	6,0	16,7	3,7	99
Pizza	1	Pizza Margherita	-	12,9	10,3	14,6	1,2	i.r.
	P_03	Pizza med kebab, salat og dressing	13,2	12,9	10,3	15,0	1,6	102
	P_01	Pizza med pepperoni	14,3	14,3	11,9	15,9	1,5	100
	P_02	Pizza med skinke og ananas	9,6	9,4	7,5	10,7	1,0	102
Diverse	P_17	Salat med kylling	3,8	3,7	1,7	6,0	1,5	103
	P_16	Sandwich med kylling og bacon	7,7	7,5	3,7	10,5	2,5	102
	P_14	Sushimenu	6,4	6,4	5,1	8,7	1,3	100

\*For hver måltidstyper er analyseret 8 enkeltprøver. For yderligere information se bilag A og bilag C1. i.r. ~ ikke relevant.

## Bilag K. Variation for takeaway måltidstype analyseret

Bilag K1. Takeaway-måltider analyseret – fedt, protein, tørstof, aske, kostfibre, sukkerarter, stivelse

Kode	Prøvetype/Måltidstype	Standardafvigelse i % af middelværdi <sup>1</sup>						
		Fedt	Protein*	Aske	Tørstof	Kostfibre	Sukkerarter	Stivelse
P_22	Butter Chicken	31	17	28	15	53	69	20
P_21	Forårsruller med grøntsager	21	14	14	6	15	31	17
P_19	Kylling i rød karry	46	28	15	28	24	70	59
P_18	Pad Thai med rejer	25	9	30	13	15	38	26
P_20	Wokret med oksekød	34	47	27	37	63	61	68
P_06	Burger med kylling og ost	16	32	15	9	30	30	23
P_04	Burger med oksekød	20	19	18	5	15	39	23
2	Burger med oksekød og ost	28	18	18	6	32	31	18
P_05	Burger med oksekød, ost og bacon	22	18	14	5	69	57	14
P_07	Dürümrolle med kebab	25	14	19	9	28	37	25
P_09	Pitabrød med falafel	31	11	13	12	31	26	47
P_08	Pitabrød med kebab	29	19	15	12	25	29	19
P_13	Fransk hotdog	5	8	10	3	20	14	26
P_12	Kebab	22	10	16	8	33	49	34
P_11	Grillkylling (uden ben)	34	6	26	7			0
P_10	Pommes frites	31	17	22	12	13	50	14
1	Pizza Margherita	10	11	13	4	17	15	7
P_03	Pizza med kebab, salat og dressing	13	13	11	7	14	19	28
P_01	Pizza med pepperoni	10	7	7	3	16	15	9
P_02	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	11	8	5	4	16	12	11
P_17	Salat med kylling	41	19	16	18	40	58	97
P_16	Sandwich med kylling og bacon	33	12	11	8	28	40	20
P_14	Sushimenu	20	10	16	4	48	20	20

<sup>1</sup>Ud fra data i bilag C. Data testet for normalfordeling (Shapiro-Wilk). Kostfibre, sukkerarter og stivelse angivet i kursiv, idet alle værdier ikke kan antages at være normalfordelte.

<sup>2</sup>Nitrogenbaseret

## Bilag K2. Burger med oksekød og ost og Pizza Margherita – alle parameter

Parameter <sup>1</sup>		Standardafvigelse i procent af middelværdi <sup>2</sup>	
		Burger med oksekød og ost	Pizza Margherita
Makronæringsstoffer og andre stoffer	<b>Fedt</b>	<b>28</b>	<b>10</b>
	<b>Protein (nitrogenx6,25)</b>	<b>18</b>	<b>11</b>
	<b>Kostfibre</b>	<b>32</b>	<b>17</b>
	<b>Sukkerarter</b>	<b>31</b>	<b>15</b>
	<b>Stivelse</b>	<b>18</b>	<b>7</b>
	<b>Tørstof</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
	<b>Aske</b>	<b>18</b>	<b>13</b>
	Makronæringsstoffer og andre stoffer	Fedtsyrer, polyumættede	29
Fedtsyrer, monoumættede		41	16
Fedtsyrer, mættede		34	22
Protein (aminosyrer)		18	10
Kolesterol		49	25
Vitaminer	β-caroten	32	30
	α-tokoferol	60	37 <sup>3</sup>
	Fyllokinon	37 <sup>3</sup>	54
	MK-4	54 <sup>3</sup>	30
	Thiamin	24	28
	Riboflavin	54	16
	Niacin	23	39
	Pyridoxin	26	28
	Pantotensyre	29	18
	Biotin	22	20
	Folat	23	12
Cobalamin	49	18	
Mineraler	Natrium	22	19
	Kalium	10	18
	Calcium	23	18
	Magnesium	14	23
	Fosfor	21	17
	Jern	21	25
	Kobber	17	25
	Zink	28	16
	Mangan	35	29
	Selen	52 <sup>3</sup>	30
Molybdæn	36 <sup>3</sup>	25 <sup>3</sup>	

<sup>1</sup>Parametre som er **fremhævet** er analyseret i alle individuelle prøver i hele projektet.

<sup>2</sup>8 individuelle resultater test for normalitet (Shapiro-Wilk). Det antages at data er normalfordelte.

<sup>3</sup>Disse værdier er beregnet på trods af at Shapiro-Wilk viste at det må antages at data ikke er normalfordelte.



## Bilag L. Burger med oksekød og ost og Pizza Margherita: Indhold af protein, fedt, tilgængelig kulhydrat, kostfibre og energi

per 100 g, samt gennemsnit, minimum og maksimum for energiindholdet i et måltid fra hver af de otte udsalgssteder.

Udover de otte enkeltprøver for hver måltidstype indgår beregning af gennemsnittet.

Takeaway måltid	Kode	Makronæringsstoffer, g/100 g				Energi kJ/100 g	Måltidets vægt, gram <sup>1</sup>			Energi i måltid, kJ			Energi, intern <sup>4</sup> %		
		Protein	Fedt	Kulhydrat <sup>2</sup>	Kostfibre		Gennemsnit	Minimum	Maximum	Gennemsnit <sup>3</sup>	Minimum	Maximum	Minimum	Maksimum	Energi, Gns. <sup>5</sup> , %
Burger med oksekød og ost (7-9 enheder for hver prøve)	2_A	15,6	18,1	13,7	0,6	1172	346	326	363	4057	3826	4256	94	105	144
	2_B	10,3	8,0	20,5	2,0	835	298	284	312	2490	2374	2609	95	105	89
	2_C	13,3	14,1	17,7	1,1	1057	329	307	347	3472	3242	3672	93	106	124
	2_D	12,0	9,2	17,4	1,5	853	332	327	341	2832	2784	2904	98	103	101
	2_E	9,9	10,7	20,1	1,7	918	249	236	259	2289	2168	2374	95	104	82
	2_F	10,2	13,5	18,1	1,2	990	278	264	292	2750	2616	2890	95	105	98
	2_G	9,4	10,0	20,8	1,8	898	254	248	268	2278	2229	2410	98	106	81
	2_H	11,8	10,6	19,6	1,9	940	244	226	273	2292	2123	2568	93	112	82
	<b>Poolprøve</b>	<b>11,5</b>	<b>11,8</b>	<b>18,5</b>	<b>1,5</b>	<b>958</b>	<b>291</b>			<b>2807</b>			<b>95</b>	<b>106</b>	
Pizza Margerita (5-8 enheder for hver prøve)	1_A	13,6	13,0	37,0	2,1	1358	341	327	354	4626	4446	4812	96	104	100
	1_B	16,4	13,6	34,6	2,8	1392	267	248	287	3716	3446	3999	93	108	80
	1_C	16,0	14,6	35,7	2,0	1435	307	285	332	4409	4086	4757	93	108	95
	1_D	14,1	10,3	35,6	1,9	1241	383	357	402	4750	4435	4988	93	105	103
	1_E	11,9	12,5	35,7	2,0	1287	362	331	387	4655	4264	4984	92	107	101
	1_F	12,7	12,9	34,3	2,3	1295	355	313	405	4596	4049	5245	88	114	99
	1_G	15,4	13,4	33,2	1,8	1338	450	434	486	6024	5808	6505	96	108	130
	1_H	14,8	12,6	33,4	1,7	1299	325	305	348	4220	3955	4522	94	107	91
	<b>Poolprøve</b>	<b>14,4</b>	<b>12,9</b>	<b>34,9</b>	<b>2,1</b>	<b>1330</b>	<b>349</b>			<b>4625</b>			<b>93</b>	<b>108</b>	

<sup>1</sup> Fra Rapporten "Sammensætning af takeaway-måltider i Danmark" s.76 og s. 81 (Langwagen et al., 2024); <sup>2</sup> Tilgængelig kulhydrat: tørstof - (protein+fedt+aske+kostfibre)

<sup>3</sup> Gennemsnit er beregnet ud fra de otte måltider (A-H), som er analyseret; <sup>4</sup> Procent af den gennemsnitlige energi for udsalgsstedet; <sup>5</sup> Procent af gennemsnittet for alle otte udsalgssteder.

## Bilag M. Takeaway-måltider. Indhold af makronæringsstoffer, energi og energifordeling.

Takeaway-måltid - analyseret og evt. delkomponenter	Kode	Indhold per g/100 g								Energi Vægt kJ/100 g Delkomponent	Energi (kJ) og energifordeling (%)					
		Reference	Protein	Fedt	Mættet fedt	Kulhydrat, tilgængelig	Kostfibre	Tørstof	Aske		Energi	Protein	Fedt	Mættet fedt	Kulhydrat	Kostfibre
Butter Chicken <i>med ris</i>											5709	18	40	17	41	0,7
- Butter chicken uden ris	P_22	11,3	13,2	5,56	6	0,9	33,6	2,0	794	460						
- Ris	P_23	3,5	0,4	0,28	38	0	43	0,1	729	283						
Forårsruller med grøntsager <i>med chilisaUCE</i>											1563	5	33	3	60	1,6
- Forårsruller med grøntsager uden sød chilisaUCE	P_21	4,5	13,2	1,32	30	2,9	52,7	1,7	1106	105	1157	7	44	4	47	2,1
- Sød chilisaUCE	Opskr	0,3	0,0	0,00	62	0,2			1054	39						
Kylling i karry <i>med ris</i>											5287	19	34	16	46	0,9
- Kylling i karry uden ris	P_19	8,7	8,3	3,93	6	0,8	26,5	2,3	571	566						
- Ris	P_23	3,5	0,4	0,28	38	0	43	0,1	729	282						
Pad Thai med rejer	P_18	5,7	5,5	0,65	23	1,0	37,2	1,5	707	540	3817	14	29	3	56	1,1
Wokret med oksekød <i>og ris</i>											5012	20	28	5	51	1,4
- Wokret med oksekød uden ris	P_20	8,9	6,9	1,10	6	1,5	25,0	2,0	516	524						
- Ris	P_23	3,5	0,4	0,28	38	0	43	0,1	729	317						
Burger med kylling og ost	P_06	9,0	12,4	2,06	22	1,4	46,4	1,7	996	297	2956	15	46	8	38	1,1
Burger med oksekød	P_04	11,7	11,8	2,92	18	1,4	44,4	1,5	953	303	2883	21	46	11	32	1,2
Burger med oksekød og ost	2	11,5	11,8	2,92	18	1,5	44,9	1,6	958	291	2789	20	45	11	33	1,2
Burger med oksekød, ost og bacon	P_05	16,1	13,3	4,01	14	1,0	46,0	2,1	1004	478	4802	27	49	15	23	0,8
Dürümrolle med kebab	P_07	11,6	10,8	2,38	16	1,6	42,0	1,7	886	451	3995	22	45	10	31	1,4
Pitabrød med falafel	P_09	6,0	10,8	1,11	27	3,7	49,4	1,7	994	373	3709	10	40	4	47	3,0
Pitabrød med kebab	P_08	10,8	10,5	2,08	20	1,5	44,7	1,7	928	388	3600	20	42	8	37	1,3

Bilag M. Takeaway-måltider. Indhold af makronæringsstoffer, energi og energifordeling - fortsat.

Takeaway-måltid - analyseret og evt. delkomponenter	Kode	Indhold per g/100 g									Energi Vægt kJ/100 g	Energi (kJ) og energifordeling (%)				
		Reference	Protein	Fedt	Mættet fedt	Kulhydrat, tilgængelig	Kostfibre	Tørstof	Aske	Delkomponent		Energi	Protein	Fedt	Mættet fedt	Kulhydrat
Fransk hotdog med dressing	P_13	10,1	16,0	3,54	25	2,3	56,2	2,4	1214	170	2066	14	49	11	36	1,5
Kebab med pommefrites og dressing											4857	16	50	11	32	1,9
- Kebab	P_12	22,8	17,2	5,54	5	2,0	50,6	3,4	1129	169						
- Pommefrites	P_10	4,0	12,0	1,83	39	4,0	61,7	2,8	1207	199						
- Dressing	Frida	1,1	35,1	5,94	14	0,4	53,5	2,7	1564	35						
Grillkylling med pommefrites og remoulade											5137	26	45	7	28	1,3
- Grillkylling uden ben	P_11	28,8	7,3	1,63	0	0,0	38,1	2,7	759	247						
- Pommefrites	P_10	4,0	12,0	1,83	39	4,0	61,7	2,8	1207	199						
- Remoulade	Frida	1,1	36,8	3,1	11	0,5			1571	55						
Grillkylling med pommefrites, salat, remoulade											5075	26	45	3	28	1,4
- Grillkylling (uden ben)	P_11	28,8	7,3	1,63	0	0,0	38,1	2,7	759	243						
- Pommefrites	P_10	4,0	12,0	1,83	39	4,0	61,7	2,8	1207	192						
- Remoulade	Frida	1,1	36,8	3,1	11	0,5			1566	55						
- Salat	Opskr	0,8	0,1	0,0	2	1,2			61	82						
Pommefrites med ketchup, lille											3063	6	36	6	55	2,8
- Pommefrites, lille	P_10	4,0	12,0	1,83	39	4,0	61,7	2,8	1207	243	2934	6	37	6	55	2,6
- Ketchup*	Frida	2,5	2,4	0,44	18,9	3,3			479	27						
Pommefrites med ketchup, stor											4090	6	36	5	55	2,8
- Pommefrites, stor	P_10	4,0	12,0	1,83	39	4,0	61,7	2,8	1207	321	3874	6	37	6	55	2,6
- Ketchup	Frida	2,5	2,4	0,44	18,9	3,3			479	45						

Bilag M. Takeaway-måltider. Indhold af makronæringsstoffer, energi og energifordeling - fortsat.

Takeaway-måltid - analyseret og evt. delkomponenter	Kode	Indhold per g/100 g								Energi Vægt kJ/100 g	Energi (kJ) og energifordeling (%)					
		Reference	Protein	Fedt	Mættet fedt	Kulhydrat, tilgængelig	Kostfibre	Tørstof	Aske		Energi	Protein	Fedt	Mættet fedt	Kulhydrat	Kostfibre
Pizza Margherita	1	14,4	12,9	5,45	35	2,1	66,9	2,7	1330	349	4639	18	36	15	45	1,2
Pizza med kebab, salat og dressing	P_03	10,9	12,9	4,09	22	1,7	49,9	2,1	1055	635	6696	18	45	14	36	1,3
Pizza med pepperoni	P_01	13,0	14,3	5,35	34	2,1	66,2	2,7	1345	365	4903	16	39	15	43	1,2
Pizza med skinke og ananas	P_02	11,2	9,4	3,41	31	2,0	55,7	2,3	1078	470	5065	18	32	12	49	1,5
Salat med kylling, dressing og brød											3059	26	48	9	24	1,6
- Salat med kylling uden dressing og brød	P_17	10,0	3,7	0,68	3	1,1	18,7	1,4	358	412						
- Dressing	Frida	1,1	35,1	5,94	14	0,4	53,5	2,7	1564	66						
- Brød	Frida	8,4	3,6	1,1	47	3,2			1107	50						
Sandwich med kylling, bacon og dressing	P_16	11,6	7,5	0,96	21	1,6	43,0	1,9	836	414	3458	24	33	4	42	1,5
Sushimenu uden tilbehør med tangsalat											3381	15	31	4	53	1,5
Sushimenu uden soja, wasabi og syltede ingefær	P_14	6,6	6,4	0,92	23	1,1	38,7	1,5	752	431	3239	15	32	5	52	1,2
- Tangsalat	P_25	1,4	2,3	0,0	12	4,0	22,2	2,7	341	42						

<sup>1</sup> Delkomponenter er angivet i Langwagen et al. (2024). For tilbehør til kebab, grillkylling, pommes frites, forårsruller, salat med kylling og sushimenu er i beregninger anvendt det mest almindelige tilbehør. Dressing til kebab og grillkylling, remoulade til grillkylling, ketchup til pommes frites og sød chilisaucen til forårsruller. For sushi indgår ikke beregning med tilbehør, idet der ikke er data for mængderne.

<sup>2</sup> Kilde til de angivne indhold for protein (beregnet som nitrogen x 6,25), fedt, mættet fedt, tilgængelig kulhydrat, kostfibre og evt. tørstof og aske. 'P\_x' er data fra nærværende rapport; 'Opskr' er defineret under <sup>5</sup>, 'Frida' er defineret under <sup>6</sup>.

<sup>3</sup> Energi: Protein og tilgængelig kulhydrat: 17 kJ/g; Fedt: 37 kJ/g; Kostfibre: 8 kJ/g.

<sup>4</sup> Vægt af delkomponenter fremgår af Langwagen et al. (2024). Specielt kan nævnes brød og dressing til salat med kylling på henholdsvis 49,8 g og 65,9 g og sød chilisaucen til forårsruller på 38,5 g. Tangsalat indkøbt i mængde på 166 g, 25% heraf indgår i beregningerne, og for ketchup til lille portion 60 % af til stor portion. Mens vægt af tilbehør som dressing, remoulade og ketchup til pommes frites er fra en tidligere dansk undersøgelse (Ygil, 2013).

<sup>5</sup> Opskrift for sød chilisaucen: coop.com\opskrifter.coop.dk/opskrifter/soed-chilisaucen-9277. Vægt af et fedt hvidløg (3 g) og chilipeber (10-15 g(12,5 g)) (copilot.com). Salat lige dele icebergssalat, agurk og tomat. (www.frida.fooddata.dk)

<sup>6</sup> Dressing (Thousand Island), Remoulade (uspec), Tomatketchup, Hvedebrød, fint, industrifremstillet ((www.frida.fooddata.dk)

## Bilag N. Takeaway-måltider. Indhold af udvalgte mikronæringsstoffer.

Takeaway-måltid - analyseret og evt. delkomponenter	Kode	Indhold per 100 g									Måltid	Indtag per måltid							
		Reference	Riboflavin, mg	Cobalamin, µg	Natrium, mg	Kalium, mg	Calcium, mg	Jern, mg	Zink, mg	Selen, µg		Delkomponent, g	Energi, kJ	Riboflavin, mg	Cobalamin, µg	Natrium, g	Kalium, mg	Calcium, mg	Jern, mg
Butter Chicken <i>med ris</i>											5709	0,6	0,8	2,2	1452	201	4,8	4,8	33
- Butter chicken uden ris	P_22	0,1	0,2	470	300	39	1,0	0,6	7,3	460									
- Ris	P_23	0,0	0,0	2	26	8	0,1	0,7	0,0	283									
Forårssruller med grøntsager <i>med chilisaUCE</i>											1563	0,0	0,0	0,5	149	48	0,6	0,3	0
- Forårssruller med grøntsager uden sød chilisaUCE	P_21	0,0	0,0	485	130	46	0,5	0,2	0,0	105									
- Sød chilisaUCE	Opskr	0,0	0,0	1	34	2	0,2	0,1	0,1	39									
Kylling i karry <i>med ris</i>											5287	0,6	1,9	6,1	1870	284,9	6,4	6,9	53
- Kylling i karry uden ris	P_19	0,1	0,1	655	225	15	0,6	0,4	4,7	566									
- Ris	P_23	0,0	0,0	2	26	8	0,1	0,7	0,0	282									
Pad Thai med rejer	P_18	0,1	0,2	450	97	33	0,5	0,5	5,0	540	3817	0,3	1,3	2,4	524	178	2,9	2,8	27
Wokret med oksekød <i>og ris</i>											5012	0,5	3,3	2,9	1393	114	7,3	10,9	24
- Wokret med oksekød uden ris	P_20	0,1	0,6	550	250	17	1,4	1,7	4,6	524									
- Ris	P_23	0,0	0,0	2	26	8	0,1	0,7	0,0	317									
Burger med kylling og ost	P_06	0,1	0,2	430	190	52	0,5	0,6	4,1	297	2956	0,2	0,5	1,3	564	153	1,4	1,7	12
Burger med oksekød	P_04	0,1	0,6	370	235	26	1,4	2,1	5,1	303	2883	0,3	1,7	1,1	711	77	4,1	6,4	15
Burger med oksekød og ost	2	0,1	0,6	406	223	62	1,2	1,8	5,5	291	2789	0,3	1,9	1,2	648	180	3,5	5,4	16
Burger med oksekød, ost og bacon	P_05	0,1	0,8	540	290	62	1,6	3,0	6,6	478	4802	0,7	3,8	2,6	1387	294	7,4	14,3	32
Dürümrolle med kebab	P_07	0,1	0,4	445	240	26	1,3	1,7	4,2	451	3995	0,4	2,0	2,0	1082	117	5,6	7,4	19
Pitabrød med falafel	P_09	0,0	0,1	405	215	36	1,0	0,7	0,0	373	3709	0,1	0,2	1,5	803	134	3,7	2,6	0
Pitabrød med kebab	P_08	0,1	0,4	435	220	25	1,2	1,7	0,0	388	3600	0,3	1,7	1,7	854	97	4,5	6,6	0

Bilag N. Takeaway-måltider. Indhold af udvalgte mikronæringsstoffer - fortsat.

Takeaway-måltid - analyseret og evt. delkomponenter	Kode	Indhold per 100 g									Måltid	Indtag per måltid							
		Reference	Riboflavin, mg	Cobalamin, µg	Natrium, mg	Kalium, mg	Calcium, mg	Jern, mg	Zink, mg	Selen, µg		Delkomponent, g	Energi, kJ	Riboflavin, mg	Cobalamin, µg	Natrium, g	Kalium, mg	Calcium, mg	Jern, mg
Fransk hotdog med dressing	P_13	0,1	1,5	680	195	27	0,8	0,9	5,1	170	2066	0,1	2,5	1,2	332	46	1,4	1,6	9
Kebab med pommes frites og dressing											4857	0,5	2,7	2,3	2128	115	6,7	9,0	15
- Kebab	P_12	0,2	1,5	820	470	50	3,0	4,7	8,9	169									
- Pommes frites	P_10	0,1	0,1	480	670	16	0,8	0,5	0,0	199									
- Dressing	Frida	0,1	0,0	863	107	17	1,2	0,3	1,0	35									
Grillkylling med pommes frites og remoulade											5139	0,6	0,7	2,6	2210	73	3,5	4,5	33
- Grillkylling uden ben	P_11	0,2	0,2	665	355	17	0,7	1,4	13,5	247									
- Pommes frites	P_10	0,1	0,1	480	670	16	0,8	0,5	0,0	199									
- Remoulade	Frida	0,0	1,1	265	49	14	1,2	0,6	1,6	55									
Grillkylling med pommes frites, salat, remoulade											5075	0,7	1,3	2,7	2341	90	4,3	4,9	34
- Grillkylling (uden ben)	P_11	0,2	0,2	665	355	17	0,7	1,4	13,5	243									
- Pommes frites	P_10	0,1	0,1	480	670	16	0,8	0,5	0,0	192									
- Remoulade	Frida	0,0	1,1	265	49	14	1,2	0,6	1,6	55									
- Salat	Opskr	0,1	0,0	4	200	13	0,3	0,1	0,1	82									
Pommes frites med ketchup, lille											3063	0,1	0,1	1,5	1730	43	2,2	1,4	0
- Pommes frites, lille	P_10	0,1	0,1	480	670	16	0,8	0,5	0,0	243	2934	<							
- Ketchup	Frida	0,1	0,0	1090	376	19	0,6	0,2	0,4	27									
Pommes frites med ketchup, stor											4090	0,2	0,2	2,0	2320	58	3,0	1,8	0
- Pommes frites, stor	P_10	0,1	0,1	480	670	16	0,8	0,5	0,0	321	3874								
- Ketchup	Frida	0,1	0,0	1090	376	19	0,6	0,2	0,4	45									

Bilag N. Takeaway-måltider. Indhold af udvalgte mikronæringsstoffer - fortsat.

Takeaway-måltid - analyseret og evt. delkomponenter	Kode	Indhold per 100 g									Måltid	Indtag per måltid							
		Reference	Riboflavin, mg	Cobalamin, µg	Natrium, mg	Kalium, mg	Calcium, mg	Jern, mg	Zink, mg	Selen, µg		Delkomponent, g	Energi, kJ	Riboflavin, mg	Cobalamin, µg	Natrium, g	Kalium, mg	Calcium, mg	Jern, mg
Pizza Margherita	1	0,1	0,4	575	164	275	0,7	1,5	6,1	349	4639	0,5	1,5	2,0	571	959	2,3	5,3	21
Pizza med kebab, salat og dressing	P_03	0,1	0,5	500	195	130	0,9	1,5	4,3	635	6696	0,6	3,2	3,2	1238	825	5,9	9,5	27
Pizza med pepperoni	P_01	0,1	0,3	695	190	180	0,8	1,4	6,2	365	4903	0,4	1,1	2,5	693	656	2,8	4,9	23
Pizza med skinke og ananas	P_02	0,1	0,3	600	170	150	0,7	1,2	5,0	470	5065	0,4	1,2	2,8	799	705	3,4	5,6	23
Salat med kylling, dressing og brød											3059	0,4	0,7	1,7	1307	149	2,9	2,1	20
- Salat med kylling uden dressing og brød	P_17	0,1	0,2	280	300	34	0,5	0,5	4,7	412									
- Dressing	Frida	0,1	0,0	863	107	17	1,2	0,3	1,0	66									
- Brød	Frida	0,1	0,1	438	116	32	0,9	0,6	2,0	50									
Sandwich med kylling, bacon og dressing	P_16	0,1	0,2	495	230	31	0,6	0,6	4,4	414	3458	0,2	0,7	2,0	951	128	2,5	2,5	18
Sushimenu uden tilbehør med tangsalat											3381	0,2	4,9	2,1	679	226	1,4	2,4	22
Sushimenu uden soja, wasabi og syltede ingefær	P_14	0,0	1,1	390	155	47	0,3	0,5	5,1	431	3239	0,2	4,9	1,7	668	202	1,1	2,3	22
- Tangsalat	P_25	0,0	0,0	940	26	56	0,6	0,2	0,0	42									

<sup>1</sup> Delkomponenter er angivet i Langwagen et al. (2024). For tilbehør til kebab, grillkylling, pommes frites, forårsruller, salat med kylling og sushimenu er i beregninger anvendt det mest almindelige tilbehør. Dressing til kebab og grillkylling, remoulade til grillkylling, ketchup til pommes frites og sød chilisaucen til forårsruller. For sushi indgår ikke beregning med tilbehør, idet der ikke er data for mængderne.

<sup>2</sup> 'P\_x' er data fra nærværende rapport; 'Opskr' er defineret under <sup>5</sup>, 'Frida' er defineret under <sup>6</sup>.

<sup>3</sup> Vægt af delkomponenter fremgår af Langwagen et al. (2024). Specielt kan nævnes brød og dressing til salat med kylling på henholdsvis 49,8 g og 65,9 g og sød chilisaucen til forårsruller på 38,5 g. Tangsalat indkøbt i mængde på 166 g, 25% heraf indgår i beregningerne, og for ketchup til lille portion 60 % af til stor portion. Mens vægt af tilbehør som dressing, remoulade og ketchup til pommes frites er fra en tidligere dansk undersøgelse (Ygil, 2013).

<sup>4</sup> Opskrift for sød chilisaucen: coop.com\opskrifter.coop.dk/opskrifter/soed-chilisaucen-9277. Vægt af et fed hvidløg (3 g) og chilipeber (10-15 g(12,5 g)) (copilot.com). Salat lige dele icebergsalat, agurk og tomat. (www.frida.fooddata.dk)

<sup>5</sup> Dressing (Thousand Island), Remoulade (uspec), Tomatketchup, Hvedebrød, fint, industrifremstillet ((www.frida.fooddata.dk.

## Bilag O. Takeaway-måltider. Indhold af udvalgte mikronæringsstoffer i procent af daglig anbefaling

Takeaway-måltid	% af daglig anbefaling <sup>1</sup>								
	Riboflavin	Cobalamin	Natrium	Kalium	Kalcium	Jern	Zink	Selen	Energi
Butter Chicken <i>med ris</i>	40	21	94	52	21	53	38	37	57
Forårsruller med grøntsager og <i>chilisauce</i> <sup>2</sup>	2	1	22	5	5	7	2	0	16
Kylling i karry <i>med ris</i>	35	47	267	67	30	71	54	59	53
Pad Thai med rejer	17	32	106	19	19	32	22	30	38
Wokret med oksekød og <i>ris</i>	29	83	126	50	12	81	86	26	50
Burger med kylling og ost	13	12	55	20	16	15	13	13	30
Burger med oksekød	19	42	49	25	8	45	50	17	29
Burger med oksekød og ost	22	47	51	23	19	39	42	18	28
Burger med oksekød, ost og bacon	42	94	112	50	31	82	113	35	48
Dürümrolle med kebab	25	50	87	39	12	63	59	21	40
Pitabrød med falafel	9	6	66	29	14	41	21	0	37
Pitabrød med kebab	22	42	73	30	10	50	52	0	36
Fransk hotdog med dressing <sup>2</sup>	9	63	50	12	5	15	12	10	21
Kebab <i>med pommes frites og dressing</i>	28	67	102	76	12	74	71	17	49
Grillkylling <i>med pommes frites og remoulade</i>	40	17	113	79	8	39	36	37	51
Grillkylling <i>med pommes frites, salat, remoulade</i>	42	32	117	84	9	47	38	37	51
Pommes frites <i>med ketchup, lille</i> <sup>2</sup>	8	4	64	62	4	24	11	0	31
Pommes frites, <i>med ketchup, stor</i> <sup>2</sup>	11	5	88	83	6	33	14	0	41
Pizza Margherita	28	38	87	20	101	25	42	24	46
Pizza med kebab, salat og dressing	36	79	138	44	87	66	75	30	67
Pizza med pepperoni	23	27	110	25	69	31	39	25	49
Pizza med skinke og ananas	23	31	123	29	74	38	44	26	51
Salat med kylling, <i>dressing og brød</i>	22	18	75	47	16	32	17	22	31
Sandwich med kylling, bacon og dressing	13	19	89	34	13	28	20	20	35
Sushimenu uden tilbehør <i>med tangsalat</i>	11	122	90	24	24	15	19	24	34
Sushimenu uden tilbehør	11	122	73	24	21	13	18	24	32
Minimum <sup>2</sup>	9	6	49	19	8	13	13	0	28
Maksimum <sup>2</sup>	42	122	267	84	101	82	113	59	67

<sup>1</sup>Mænd 25-50 år (NNR 2023)

<sup>2</sup>Karakteriseret som forret/mellemmåltid indgår ikke i minimum og maksimum.



## Bilag P. Fotos af takeaway-måltiderne – udvalgte

Eksempler på 184 takeaway-måltider, som blev udtaget.

### **ASIATISKE RETTER**



Butter chicken med ris

Kylling i rød karry med ris

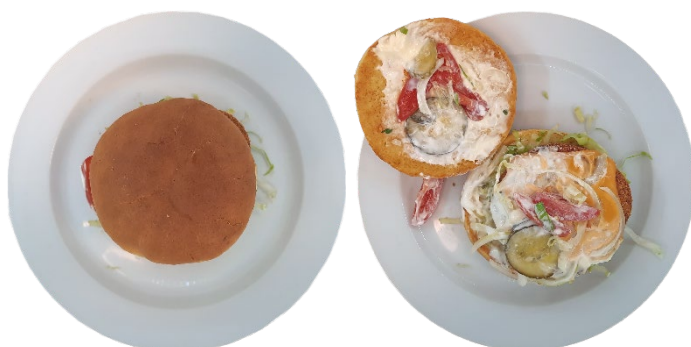


Pad Thai med rejer



Wokret med oksekød og ris

### **BURGERE**



Burger med kylling og ost

Fotos af takeaway-måltider udvalgte - fortsat



Burger med oksekød



Burger med oksekød med ost

**DÜRÜMrulle og PITABRØD**



Dürümrolle med kebab



Pitabrød med falafel

Bilag P. Fotos af takeaway-måltider udvalgte - fortsat



Pitabrød med kebab

**GRILLRETTER**



Grillkylling, pommes frites  
salat, ketchup og remoulade



Grillkylling, pommes frites,  
tzatziki, remoulade, dressing



Kebab med pommes frites  
med dressing

**PIZZA**



Pizza med pepperoni



Pizza med kebab, salat og dressing



Pizza med skinke og ananas

Bilag P. Fotos af takeaway-måltider udvalgte - fortsat

**SALAT, SANDWICH, SUSHI**



Salat med kylling, dressing og brød



Sandwich med kylling, bacon og dressing



a



b



c



d



e

**Sushi** som indkøbt. Nigiri med laks (a), nigiri med reje (b), makiruller (inside-out), California (c), Alaska (d) og Crispy ebi (e).

En portion består af en menu med 16 sushi stykker; fire stykker nigiri (laks og reje) og 12 stykker maki (California, Alaska, Crispy ebi).



**DTU Fødevareinstituttet**  
DTU National Food Institute

Henrik Dams Allé  
2800 Kgs Lyngby

+45 35 88 70 00

**food.dtu.dk**