

Vægt og portionsstørrelser

Sammensætningen af takeaway-måltider i Danmark



Vægt og portionsstørrelser

Sammensætningen af takeaway-måltider i Danmark

Weight and portion sizes

The composition of takeaway meals in Denmark

June 2024

Rapport af:

Marija Langwagen
Sisse Fagt
Anders Poulsen
Jette Jakobsen
Anja Pia Bilotft-Jensen

Copyright:

Hel eller delvis gengivelse af denne publikation er tilladt med kildeangivelse

Forsidefoto:

Colourbox

Udgivet af:

DTU Fødevareinstituttet
Henrik Dams Allé
2800 Lyngby

ISBN:

978-87-7586-033-3

food.dtu.dk

Forord

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

Prøveudtagningsplanen er udarbejdet af Marija Langwagen. I de første tre uger blev selve prøveudtagningen, vejning og dokumentation af prøver varetaget af Jan Bernhards-Werge, Marija Langwagen og Ophelia Zeng Pedersen. I de følgende uger stod Jan Bernhards-Werge og Ophelia Zeng Pedersen for bestilling af prøver og tilrettelæggelse af kørselsruter til Jetpack, som stod for afhentningen. DTU Fødevareinstituttet varetog fortsat prøvehåndteringen.

Rapporten er udarbejdet i samarbejde med Anders Poulsen, Anja Bilstoft-Jensen, Jette Jakobsen, Marija Langwagen, Sarah Jegsmark Gibbons og Sisse Fagt. Tak til Lene Møller Christensen for gennemlæsning af udvalgte afsnit og faglige input.

Kongens Lyngby, maj 2024.

Indholdsfortegnelse

1	Indledning	14
2	Definition og afgrænsning	15
3	Prøvemateriale	15
3.1	Udvælgelsen af takeaway-måltider	17
4	Prøveudtagning.....	18
4.1	Afvigelser fra prøveudtagningsplanen	19
4.2	Prøvehåndtering og dokumentation.....	20
4.3	Vægt af portionsstørrelser	20
4.4	Vægt af delkomponenter	21
5	Resultater.....	22
5.1	Asiatiske retter	23
5.1.1	Gryderet med kylling, smørsovs (Butter Chicken) og ris.....	23
5.1.2	Forårsruller med grøntsager.....	25
5.1.3	Kylling i rød karry med ris	26
5.1.4	Stegte nudler med æg og rejer (Pad Thai).....	27
5.1.5	Wokret med oksekød og ris	28
5.1.6	Opsamling af resultater for asiatiske retter.....	29
5.2	Burger.....	30
5.2.1	Burger med kylling og ost	30
5.2.2	Burger med oksekød.....	31
5.2.3	Burger med oksekød og ost	32
5.2.4	Burger med (dobbelt) oksekød, ost og bacon	33
5.2.5	Opsamling af resultater for burger	35
5.3	Dürümrolle & pitabrød.....	35
5.3.1	Dürümrolle med kebab.....	35
5.3.2	Pitabrød med falafel	36
5.3.3	Pitabrød med kebab	37
5.3.4	Opsamling af resultater for dürümrolle & pitabrød	38
5.4	Grillretter	39
5.4.1	Fransk hotdog	39
5.4.2	Kebab med pommes frites.....	40
5.4.3	Grillkylling med pommes frites.....	42
5.4.4	Pommes frites.....	43
5.4.5	Opsamling af resultater for grillretter	44

5.5	Pizza	44
5.5.1	Pizza med tomat og ost (Margherita)	45
5.5.2	Pizza med kebab, salat og dressing.....	45
5.5.3	Pizza med pepperoni	46
5.5.4	Pizza med skinke og ananas (Hawaii).....	46
5.5.5	Opsamling af resultater for pizza	47
5.6	Salat.....	47
5.6.1	Salat med kylling	47
5.7	Sandwich	49
5.7.1	Sandwich med kylling og bacon.....	49
5.7.2	Opsamling af resultater for salat og sandwich	50
5.8	Sushi	51
5.8.1	Sushimenu	51
5.8.2	Tangsalat.....	53
5.8.3	Opsamling af resultater for sushi.....	53
6	Resultater og diskussion	54
6.1	Sammenligning med undersøgelse fra 2005.....	55
6.2	Sammensætning af takeaway-måltider og Kostråds cirklens.....	59
7	Konklusion.....	63
	Referencer	64
	Bilag	66
	Bilag 1. Prøveinformationer	66
	Bilag 2. Beregning af indholdet af dressing.....	71
	Bilag 3. Portionsvægt	73
	Bilag 4. Beskrivelse og vægt af delkomponenter	83

Summary

According to Statistics Denmark, the average household expenditure on fast food and takeaway (in DKK per household) has increased by 84 % since 2016 (Danmarks Statistik, 2022). Fast food meals are often energy-dense, containing higher levels of fat, sugar, and salt, and lower levels of vitamins and minerals compared to homemade meals (Fagt, 2006; Hansen, Saxholt, & Knuthsen, 2011). Previous studies from other countries indicate that frequent consumption of fast food and takeaway meals is associated with negative health markers (Smith, et al., 2012; Donin, et al., 2018).

In 2022, the National Food Institute at DTU, in collaboration with the Danish Veterinary and Food Administration, conducted a survey of 726 takeaway meals to determine the nutritional and food composition of popular takeaway meals from small, independent takeaway restaurants across Denmark.

This report presents the portion weights for 22 different takeaway meals and two types of side dishes. For each of the 22 meal types, the portion weight is provided for 15-85 dishes, and the weight of subcomponents is provided for 5-9 dishes, where the content is described. The takeaway meals are divided into eight meal categories: five Asian dishes, four burgers, one dürüm and two pita sandwiches, three grilled dishes including side dishes, four pizzas, one salad, one sandwich, and one sushi menu including side dishes.

The selection of meal types is based on market data from Euromonitor International and sales data from two digital takeaway ordering platforms in Denmark, deemed representative of sales from small, independent takeaway restaurants across Denmark.

Sampling was conducted from April to November 2022, divided into 14 sampling periods. Each meal type was primarily collected from all five regions of Denmark.

All meals were weighed and photographed for documentation. For all meal types, one meal from each restaurant was purchased to separate and weigh subcomponents. Exceptions were sushi and the four types of pizza, where it was not possible to separate the subcomponents. To determine the weight of subcomponents separately, the meal was ordered without dressing, ketchup, mayonnaise, and similar condiments. The amount of dressing for each meal from the same restaurant was calculated by the difference between the total weight of the portion without dressing (sum of subcomponents) and the weight of the portions with dressing.

Portion sizes

The three Asian dishes with rice have the largest average portion sizes at 757 g, 841 g, and 849 g. The portion size for the noodle dish Pad Thai with shrimp is 540 g.

Pizza with kebab, salad, and dressing is the only meal that approaches the size of the Asian dishes with a portion weight of 635 g, which is 82 % larger than the Margherita pizza.

For meals considered a complete meal, the French hotdog has the lowest portion weight at 170 g, followed by the three burgers with a single beef patty or chicken with the next smallest portion sizes at 291 g, 297 g, and 303 g, respectively. The burger with two beef patties weighs 478 g. The remaining 11 main dishes have portion weights between 349 g and 470 g.

Comparison with previous study

In 2004-2005, the National Food Institute conducted a similar study that included burger, pizza, dürüm, pita sandwich, French hotdog, kebab mix, grilled chicken, and sandwiches (Hansen, Saxholt, & Knuthsen, 2011). The results of the study on portion weights are based on fewer meals in 2005 than in 2022. In 2005, for some meals, either parts or all ingredients were collected separately in containers, resulting in an overestimation of the amount, especially for dressing.

The largest differences in portion sizes are observed for kebab with fries and chicken and bacon sandwich. From 2005 to 2022, there is an increase in portion weight of 38 % (103 g) and 36 % (110 g), respectively. This increase is mainly due to the amount of kebab for kebab mix, which weighs 104 g more than in 2005, corresponding to a 160 % increase. For chicken and bacon sandwich, there is an increase in all ingredients except dressing, which may be due to an overestimation of the content in 2005. The largest increase is in the quantity of chicken and bacon, which has increased by 77 % (55 g) and 58 % (7 g), respectively, while the smallest increase is in the quantity of vegetables, which has only increased by 15 % (9 g) from 2005 to 2022. For some meals, there is not much change in portion size, but there is a change in the composition of ingredients. This is the case for grilled chicken with fries, where the content of chicken has increased by 13 % (29 g) and the amount of fries has decreased by 22 % (43 g).

For burgers, the amount of beef has on average increased by 31 %, corresponding to about 23 g per patty. Cheese and bacon have increased by 39 % and 53 % (7 g and 8 g), respectively. The bread has increased by 7 % (7 g), while the amount of vegetables has decreased by 24 % (16 g). However, there is no significant change in portion size, which may be due to an overestimation of dressing in 2005, where the amount is recorded to be 73 g, which is twice as much as the estimated amount in 2022.

Weight of subcomponents and Dietary Guidelines

To assess the nutritional composition of takeaway meals, an illustration of the recommended proportions of the diet that should come from each food group according to the Official Dietary Guidelines is used (Fødevarestyrelsen, 2022).

Vegetables and fruits

Vegetables and fruit represent 41 % of the diet according to the Danish Dietary Guidelines, with a recommended intake of 600 g per day, of which at least half should be vegetables, especially high-fiber vegetables. 16 meals contain vegetables as a regular part of the meal. Butter Chicken and French hotdog do not contain any vegetables, and neither do Margherita pizza and pepperoni pizza, except for tomato sauce. Kebab pizza contains salad, tomato, and cucumber, and Hawaii pizza contains pineapple. Sushi also contains vegetables in the form of avocado, cucumber, and spring rolls contain a filling of vegetables and glass noodles. Chicken salad contains the highest proportion of vegetables at 62 % (253 g). The proportion of vegetables for the remaining 12 meals ranges from 12-28 % (47-231 g). Stir-fried dish with vegetable contains the highest proportion of 28 % vegetables (231 g), and the lowest proportion of 12 % (56 g) is found in the burger with two

beef patties. The remaining three burgers are at the lower end with an average content of 48 g (16-17 %). The dürüm and pita sandwiches have an average content of 78 g (17-20 %).

Salad is added to just over half of the grilled dishes; grilled chicken and kebab mix. Salad accounts for 16 % (82 g) and 22 % (96 g) of these dishes, respectively.

Potatoes and cereal products

Potatoes and cereal products represent the second largest proportion of the diet according to the Danish Dietary Guidelines (32 %). The Official Dietary Guidelines primarily recommend choosing whole grain. The Asian dishes consist of either 35-40 % rice (282-317 g) or 74 % noodles (404 g). The grilled dishes consist of 44-56 % fries (199 g), and the remaining takeaway meals consist of 26-46 % bread (74-188 g), with the French hotdog having the lowest amount at 74 g due to its smaller portion size, and the dürüm and pita sandwiches having the highest proportion at 39-46 % and the highest content corresponding to 180-188 g. None of the takeaway meals contained whole grain varieties.

Fish and meat

Fish and meat represent 7 % of the diet according to the Danish Dietary Guidelines. It is recommended to reduce meat intake and instead choose legumes and fish. It is recommended to limit intake of meat from four-legged animals and processed meat, and to primarily choose meat with a maximum of 10 % fat. The examined takeaway meals generally have a large proportion and high content of meat, typically chicken or beef. Six takeaway meals contain chicken. Grilled chicken with fries has the highest proportion of chicken (without bones) at 56 % (247 g). The other five meals (Butter Chicken, chicken curry, chicken burger, sandwich, and salad) have a proportion of 19-35 % chicken (103-176 g).

11 meals contain meat from four-legged animals, either as minced or pieces of beef/kebab or processed meat products such as sausage, ham, bacon, and pepperoni. For the eight dishes that contain either beef or kebab, the proportion of meat is 19-44 % (94-189 g). The stir-fried dish with beef contains the lowest proportion of beef at 19 % (163 g). The lowest content is in the burger with one patty and cheese at 94 g (32 %), and the highest content of beef is in the burger with two patties, cheese, and bacon at 189 g (41 %). Additionally, an average bacon content of 23 g is added. The French hotdog contains 39 % sausage (66 g). The other processed meat products are found on pepperoni pizza and Hawaii pizza. Two meals in this study contain fish or shellfish. This applies to Pad Thai with a proportion of shrimp at 9 % (49 g) and sushi, which contains salmon or shrimp.

Nuts, seeds, and vegetable oils

Nuts, seeds, and vegetable oils together represent 5 % of the diet according to the Danish Dietary Guidelines, with a recommended daily intake of one to two tablespoons of seeds and 30 grams of nuts. There is only a limited amount of nuts and seeds in takeaway meals in general. Seeds and nuts are found in the Asian dishes, but only in 12 out of 30 meals. The largest amount is in two stir-fry dishes with beef, which contains 36 g (4 %) and 74 g (9 %) cashew nuts, respectively. Five of the twelve meals are Pad Thai, which contains 3-28 g (1-5 %)

peanuts. The remaining five meals containing nuts are Butter Chicken, which primarily contains almonds. In addition to this, sesame seeds are typically part of an inside-out maki roll and the classic burger bun.

Legumes

Legumes represent 7 % of the diet according to the Danish Dietary Guidelines (32 %). It is recommended to consume approximately 100 g of cooked legumes per day. The content of legumes in takeaway meals is limited. The largest proportion is found in pita sandwiches with falafel, where there is an average of 23 % falafel (88 g). Additionally, there are 18 g and 30 g of edamame beans in two of the eight salads. Legumes are also found in some of the Asian dishes such as bean sprouts in a Pad Thai.

Dairy products and eggs

Dairy products and eggs represent 8 % of the diet according to the Danish Dietary Guidelines (32 %). In a healthy diet, the intake of cheese can be up to 20 g per day. Traditional takeaway dishes such as burgers and pizza often contain cheese. For example, burgers with cheese contain between 6-8 % (19-29 g). The amount of cheese on pizza is also considered significant. Four out of eight salads contained an average of 28 g of cheese, equivalent to 3 % in the form of mozzarella, feta cheese, and grated cheese.

Conclusion

The study shows that takeaway meals typically have large portions with a high content of meat and cereal products (though rarely whole grains) and a low content of vegetables and legumes. There is an increase in the consumption of takeaway, which since 2005 tends to contain more meat, cheese, and bacon and fewer vegetables. This underscores the need for increased attention and updated knowledge about the portion sizes and nutritional composition of takeaway meals.

Resumé

I følge Danmarks Statistik er husstandens gennemsnitlige forbrug af fastfood og takeaway (kr. pr. husstand) steget med 84 % siden 2016 (Danmarks Statistik, 2022). Fastfood-måltider er ofte energitætte, har et højere indhold af fedt, sukker og salt og et lavere indhold af vitaminer og mineraler end hjemmelavede måltider (Fagt, 2006; Hansen, Saxholt, & Knuthsen, 2011). Tidligere undersøgelser fra andre lande indikerer, at et hyppigt forbrug af fastfood og takeaway mad er forbundet med negative sundhedsmæssige markører (Smith, et al., 2012; Donin, et al., 2018).

DTU Fødevarerinstitutionen gennemførte i samarbejde med Fødevarerstyrelsen i 2022 en undersøgelse af 726 takeaway-måltider for at bestemme ernærings- og fødevarerensammensætningen i populære takeaway-måltider fra små, selvstændige takeaway-restauranter i hele Danmark.

Denne rapport præsenterer portionsvægten for 22 forskellige takeaway-måltider og to typer af tilbehør. For hver af de 22 måltidstyper er portionsvægten oplyst for 15-85 retter, og vægten af delkomponenter er oplyst for 5-9 retter, hvortil indholdet er beskrevet. Takeaway-måltiderne er inddelt i otte måltidskategorier: fem asiatiske retter, fire burgere, en dürümrolle og to pitabrød, tre grillretter inkl. tilbehør, fire pizzaer, en salat, en sandwich og en sushimenu inkl. tilbehør.

Valget af måltidstyper er baseret på markedsdata fra Euromonitor International samt salgsdata fra to digitale takeaway-bestillingsplatforme i Danmark, hvor data vurderes at være repræsentative for salg fra små, selvstændige takeaway-restauranter i hele Danmark.

Prøveudtagningen er foretaget i perioden fra april til november 2022 fordelt over 14 prøveudtagninger. Hver måltidstype er som udgangspunkt indsamlet fra alle fem regioner i Danmark.

Alle måltider er vejet og fotograferet som dokumentation. For alle måltidstyper blev ét måltid fra hver restaurant indkøbt med det formål at adskille og veje delkomponenter. Undtaget er sushi og de fire typer af pizza, hvor det ikke var muligt at adskille delkomponenterne. For at kunne bestemme vægten af delkomponenter separat blev måltidet bestilt uden dressing, ketchup, mayonnaise og lignende. Mængden af dressing for hvert måltid fra samme restaurant blev beregnet ved differencen mellem totalvægten for portionen uden dressing (sum af delkomponenter) og vægten af portionerne med dressing.

Portionsstørrelser

De tre asiatiske retter med ris har de største gennemsnitlige portionsstørrelser på 757 g, 841 g og 849 g. Portionsstørrelsen for nudelretten Pad Thai med rejer er 540 g.

Pizza med kebab, salat og dressing er det eneste måltid, som nærmer sig størrelsen for de asiatiske retter med en portionsvægt på 635 g, hvilket er 82 % større end pizza Margherita.

For de retter, som anses for at være et helt måltid, har den franske hotdog den laveste portionsvægt på 170 g, hvorefter de tre burgere med en enkelt oksekødsbøf eller kylling har de næstmindste portionsstørrelser på henholdsvis 291 g, 297 g og 303 g. Burgeren med to oksekødsbøffer vejer 478 g. De øvrige 11 hovedmåltider har en portionsvægt på mellem 349 g og 470 g.

Sammenligning med undersøgelse fra 2005

I 2004-2005 gennemførte DTU Fødevarerinstitutionen en lignende undersøgelse, der inkluderede burger, pizza, dürümrolle, pitabrød, fransk hotdog, kebabmix, grillkylling og sandwich (Hansen, Saxholt, & Knuthsen, 2011). Undersøgelsens resultater for portionsvægt beror på færre måltider i 2005 end i 2022. I 2005 blev der for visse måltider valgt at indsamle enten dele eller alle ingredienser separat i beholdere, hvilket resulterede i en overestimering af mængden fra især dressing.

De største forskelle i portionsstørrelser observeres for kebab med pommes frites og sandwich med kylling og bacon. Fra 2005 til 2022 ses en øget portionsvægt på henholdsvis 38 % (103 g) og 36 % (110 g). Denne stigning skyldes primært mængden af kebab for kebabmix, som vejer 104 g mere end i 2005, svarende til en stigning på 160 %. For sandwich med kylling og bacon er der en stigning i alle ingredienser undtagen dressing, hvilket kan skyldes en overestimering af indholdet i 2005. Den største stigning ses i mængden af kylling og bacon, som er steget med henholdsvis 77 % (55 g) og 58 % (7 g), mens den mindste stigning ses i mængden af grøntsager, som kun er steget med 15 % (9 g) fra 2005 til 2022.

For enkelte måltider ses der ikke den store ændring i portionsstørrelsen, men derimod ses en ændring i måltidets sammensætning af ingredienser. Dette er tilfældet for grillkylling med pommes frites, hvor indholdet af kylling er steget med 13 % (29 g) og mængden af pommes frites er faldet med 22 % (43 g).

For burgerne er mængden af oksekød i gennemsnit steget med 31 %, svarende til ca. 23 g per bøf. Ost og bacon er steget med henholdsvis 39 % og 53 % (7 g og 8 g). Brødet er steget med 7 % (7 g), mens mængden af grøntsager er faldet med 24 % (16 g). Der ses dog ingen større ændring i portionsstørrelse, hvilket kan skyldes en overestimering af dressing i 2005, hvor mængden er registreret til at være 73 g, hvilket er dobbelt så meget som den estimerede mængde i 2022.

Vægt af delkomponenter og Kostrådscirklen

For at vurdere takeaway-måltidernes ernæringsmæssige sammensætning anvendes Kostrådscirklen, som illustrerer hvor stor en del af kosten, der ifølge De officielle Kostråd bør komme fra hver fødevarergruppe (i tilberedt mængde) i forhold til de andre (Fødevarestyrelsen, 2022).

Grøntsager og frugt

Grøntsager og frugt udgør den største andel af Kostrådscirklen (41 %), og det anbefales at indtage 600 g om dagen, hvoraf mindst halvdelen bør være grøntsager, især grove grøntsager. 16 måltider indeholder grøntsager som en fast del af måltidet. Butter Chicken og fransk hotdog indeholder ingen grøntsager. Pizza Margherita og pizza pepperoni indeholder heller ikke grøntsager ud over tomatsovs. Pizza med kebab indeholder salat, tomat og agurk, og pizza Hawaii indeholder ananas. Sushi indeholder ligeledes grøntsager i form af avocado, agurk, og forårssruller indeholder fyld af grøntsager og glasnudler.

Salat med kylling indeholder den største andel af grøntsager på 62 % (253 g). Andelen af grøntsager for de øvrige 12 måltider er 12-28 % (47-231 g). Wokret med grøntsager indeholder en andel på 28 % (231 g), og den mindste andel på 12 % (56 g) findes i burgeren med to oksekødsbøffer. De øvrige tre burgere ligger i den lave

ende med et gennemsnitsindhold på 48 g (16-17 %). Dürürullen og pitabrødene har et gennemsnitsindhold på 78 g (17-20 %).

Der er tilføjet salat til lidt over halvdelen af grillretterne; grillkylling og kebabmix. Salat udgør for disse retter en andel på henholdsvis 16 % (82 g) og 22 % (96 g).

Kartofler og kornprodukter

Kartofler og kornprodukter udgør den næststørste fødevarergruppe i Kostrådscirklen (32 %). De officielle Kostråd anbefaler primært at vælge fuldkornsvarianter. De asiatiske retter består af enten 35-40 % ris (282-317 g) eller 74 % nudler (404 g). Grillretterne består af 44-56 % pommes frites (199 g), og de øvrige takeaway-måltider består af 26-46 % brød (74-188 g), hvoraf den franske hotdog i kraft af en mindre portionsstørrelse har den laveste mængde på 74 g, og dürürulle og pitabrød har den største andel på 39-46 % og det højeste indhold svarende til 180-188 g. Ingen af de undersøgte takeaway-måltider indeholdte fuldkornsvarianter.

Fisk og kød

Fisk og kød udgør tilsammen 7 % af Kostrådscirklen. Det anbefales at skære ned på kødet og i stedet vælge bælgfrugter og fisk. Det anbefales at begrænse indtaget af kød fra firbenede dyr og forarbejdet kød samt primært at vælge kød med max 10 % fedt. De undersøgte takeaway-måltider har generelt en stor andel og et højt indhold af kød, typisk kylling eller oksekød. Seks takeaway-måltider indeholder kylling. Grillkylling med pommes frites har den største andel af kylling (uden ben) på 56 % (247 g). De øvrige fem måltider (Butter Chicken, kylling i karry, kyllingeburger, sandwich og salat) har en andel på 19-35 % kylling (103-176 g).

11 måltider indeholder kød fra firbenet dyr, enten som hakket eller stykker af oksekød/kebab eller forarbejdede kødprodukter såsom pølse, skinke, bacon og pepperoni. For de otte retter, som indeholder enten oksekød eller kebab, er andelen af kød på 19-44 % (94-189 g). Wokret med oksekød indeholder den laveste andel på 19 % (163 g). Det laveste indhold findes i burgeren med én bøf og ost på 94 g (32 %), og det højeste indhold af oksekød findes i burgeren med to bøffer, ost og bacon på 189 g (41 %). Hertil kan tillægges et gennemsnitligt indhold af bacon på 23 g. Den franske hotdog indeholder 39 % pølse (66 g). De øvrige forarbejdede kødprodukter findes på pizza pepperoni og pizza Hawaii. To måltider i denne undersøgelse indeholder fisk eller skaldyr. Dette gælder Pad Thai med en andel af rejer på 9 % (49 g) og sushi, som indeholder laks eller reje.

Nødder, frø og planteolier

Nødder, frø og planteolier udgør tilsammen 5 % af Kostrådscirklen, og det anbefales at inkludere én til to spiseskefulde frø samt 30 gram nødder i den daglige kost. Der er kun en begrænset mængde nødder og frø i takeaway-retter generelt. Frø og nødder findes i de asiatiske retter, men kun i tolv ud af 30 af måltiderne. Den største mængde er i to wokretter med oksekød med henholdsvis 36 g (4 %) og 74 g (9 %) cashewnødder. Fem af de tolv måltider er Pad Thai, som indeholder 3-28 g (1-5 %) peanuts. De sidste fem måltider, der indeholder nødder, er Butter Chicken, som primært indeholder mandler. Ud over dette er sesamfrø typisk en del af en inside-out makirulle og den klassiske burgerbolle.

Bælgfrugter

Bælgfrugter udgør 7 % af Kostrådscirklen. Det anbefales at indtage ca. 100 g tilberedte bælgfrugter om dagen.

Indholdet af bælgfrugter i takeaway-måltider er begrænset. Den største andel findes i pitabrød med falafel, hvor der i gennemsnit er 23 % falafel (88 g). Herudover er der 18 g og 30 g edamamebønner i to af de otte salater. Bælgfrugter er også i nogle af de asiatiske retter såsom bønnespirer i en Pad Thai.

Mejeriprodukter og æg

Mejeriprodukter og æg udgør tilsammen 8 % af Kostrådscirklen. I en sund kost kan indtaget af ost udgøre op til 20 g om dagen. Traditionelle takeaway-retter, som burger og pizza, indeholder ofte ost. For eksempel indeholder burgerne med ost mellem 6-8 % (19-29 g). Mængden af ost på pizza vurderes også at være betydelig. Fire ud af otte salater indeholdt i gennemsnit 28 g ost, svarende til 3 % i form af mozzarella, salatter og revet ost.

Konklusion

Undersøgelsen viser, at takeaway-måltider typisk er store portioner med et højt indhold af kød og kornprodukter (dog sjældent fuldkorn) og et lille indhold af grøntsager og bælgfrugter. Der er en stigning i forbruget af takeaway, som siden 2005 har tendens til at indeholde mere kød, ost og bacon og mindre grøntsager. Dette understreger behovet for øget opmærksomhed og opdateret viden om takeaway-måltiders portionsstørrelser og ernæringsmæssige sammensætning.

1 Indledning

I følge Danmarks statistik er husstandens gennemsnitlige forbrug af fastfood og takeaway (kr. pr. husstand) steget med 84 % siden 2016 (Danmarks Statistik, 2022). En tidligere undersøgelse foretaget af DTU Fødevarerinstitutionen har vist, at fastfood-måltider ofte er energitætte; de har et højere indhold af fedt, mættede fedtsyrer, sukker og salt samt et lavere indhold af vitaminer og mineraler end hjemmelavede måltider (Fagt, 2006; Hansen, Saxholt, & Knuthsen, 2011). Tidligere undersøgelser fra andre lande indikerer, at et hyppigt forbrug af fastfood og takeaway-mad er forbundet med negative sundhedsmæssige markører, inklusive øget risiko for højt blodtryk, insulinresistens, diabetes, fedme og metabolisk sygdom (Smith, et al., 2012; Donin, et al., 2018).

Den private foodservice-industri (caféer/barer, restauranter, cafeteriaer, kiosker og tankstationer) oplevede før Covid-19 en vækst på 59 % over en tiårig periode (2009-2019), men havde i løbet af 2020 et markant fald i omsætningen på 20 % som følge af den tvungne nedlukning (Euromonitor International, 2022a). Tiltag som takeaway-løsninger var for mange af branchens aktører en livsvigtig salgskanal, hvilket betød, at salg af takeaway-måltider fra 2019-2020 steg med 40 % (Euromonitor International, 2022b). Ifølge Euromonitor er salget af mad- og drikkevarer til forbrugere uden for hjemmet genoprettet, og omsætningen er steget med 21 % siden 2019 (Euromonitor International, 2022b).

En analyse fra Landbrug & Fødevarer fra 2021 bekræfter, at danskerne har taget takeaway-løsningen til sig. To ud af tre danskere (62 %) rapporterer at have spist takeaway mindst én gang i de seneste 14 dage, hvilket er en stigning på 11 procentpoint sammenlignet med 2019 (Landbrug & Fødevarer, 2021). Det sandsynligt at antage, at takeaway-mad udgør en større andel af danskeres kost i dag sammenlignet med tidligere, og derfor er der behov for opdateret viden om næringsstofindhold og fødevarerensammensætning af måltider på takeaway-markedet, især fra små, selvstændige virksomheder, som bidrager med 36 % af salget fra takeaway-restauranter (Euromonitor International, 2021a). Denne viden skal bl.a. anvendes til forskning, dialog og rådgivning om sundere måltidsløsninger til danskerne.

Undersøgelsen af takeaway-måltider i Danmark blev gennemført i 2022 af DTU Fødevarerinstitutionen i samarbejde med Fødevarestyrelsen. Projektets formål er at bestemme ernærings- og fødevarerensammensætningen i populære takeaway-måltider fra små, selvstændige takeaway-restauranter i hele Danmark. Denne rapport præsenterer data for portionsstørrelser og vægt af delkomponenter i 22 takeaway-måltider og to typer af tilbehør, inddelt i otte måltidskategorier. Næringsstofindhold af måltiderne præsenteres i rapporten 'Næringsstofindhold i takeaway-måltider', og data publiceres i Frida (frida.fooddata.dk).

2 Definition og afgrænsning

Vi anvender i dette projekt betegnelsen takeaway-måltider for de retter, der indgår i undersøgelsen. Udover traditionelle fastfoodmåltider såsom pizza, burger m.m. omfatter undersøgelsen også andre takeaway-måltider såsom salat, sandwich, sushi og andre asiatiske retter.

Vi anvender betegnelsen takeaway-restauranter for de udsalgssteder, som tilbereder måltiderne og sælger dem til at tage med hjem. Takeaway-restauranter er defineret som restauranter med begrænset service, hvor størstedelen af salget er enten takeaway, drive-through og/eller hjemmelivering (Euromonitor International, 2021b).

Denne undersøgelse er begrænset til at omfatte små, selvstændige takeaway-restauranter, da fastfoodkæder som f.eks. McDonald's og Burger King har data for måltidssammensætningen tilgængelige. Ifølge Euromonitor bidrager fastfoodkæder med 64 % af salget fra takeaway-restauranter. De øvrige 36 % kommer fra små, selvstændige virksomheder (Euromonitor International, 2021a).

3 Prøvemateriale

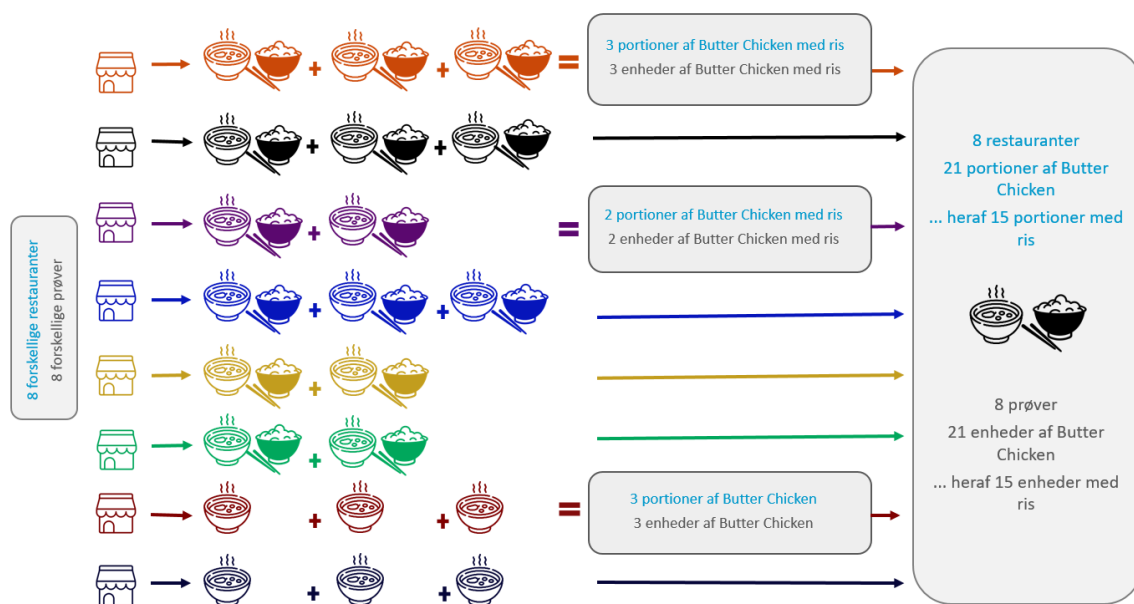
Prøvematerialet er takeaway-måltider indsamlet fra små, selvstændige takeaway-restauranter fordelt i hele Danmark, med undtagelse af fransk hotdog, som primært er udtaget fra tankstationer. Prøvematerialet omfatter 22 takeaway-måltidstyper og to typer af tilbehør (pomme frites i to størrelser og tangsalat), der er vurderet til at være de mest almindelige i Danmark (se afsnit 3.1).

Hver af de 22 måltidstyper er indkøbt fra seks til ni takeaway-restauranter i hele Danmark. Udsalgssteder for hvert måltid er vist i bilag 1. Hos hver af de seks til ni restauranter er der indkøbt 2-14 retter af samme måltidstype. Når begrebet prøve anvendes, refereres der til et antal retter af samme måltid fra samme restaurant. Hver ret refereres til som en enhed. En prøve består derfor af 2-14 enheder. Årsagen til dette er, at der for analyse af næringsstofindhold i en prøve er behov for en bestemt mængde.

Illustration 1 viser sammenhængen mellem de forskellige begreber for prøvematerialet, anvendt i daglig tale og fagsprog. Måltidstypen Butter Chicken med og uden ris er anvendt som eksempel.

Prøvematerialet for de 22 måltidstyper omfatter i alt 15-85 enheder fra seks til ni restauranter. De to typer af tilbehør består af 12-28 enheder indkøbt fra otte forskellige restauranter (tabel 1). Antallet af sushienheder er ikke specificeret, da der fra hver af de otte restauranter er indkøbt fem udvalgte sushivarianter (52-56 stykker), som senere anvendes til at estimere portionsstørrelsen for en typisk sushimenu til én person.

Illustration 1. Prøvemateriale for måltidet Butter Chicken, hvor begreber er beskrevet som anvendt i daglig tale (turkis) og fagsprog (grå).



Tabel 1. De 22 måltidstyper som indgår i projektet, inddelt i otte kategorier. Antal prøver og enheder for hver måltidstype samt vægten for det mindste og største måltid i gram.

Kategori	Type	Antal prøver	Antal enheder	Min (g)	Maks (g)
Asiatiske retter	Butter Chicken med ris	6	15	588	917
	Forårssuller med grøntsager	8	85	79	127
	Kylling i rød karry med ris	9	22	703	1096
	Pad thai med rejer	7	17	278	760
	Wokret med oksekød og ris	8	21	693	1280
Burger	Burger med kylling og ost	6	24	188	366
	Burger med oksekød	8	32	211	392
	Burger med oksekød og ost	8	62	226	363
	Burger med oksekød, ost og bacon	8	20	368	630
Dürümrolle	Dürümrolle med kebab	6	18	360	568
Pitabrød	Pitabrød med falafel	7	24	233	497
	Pitabrød med kebab	7	24	287	496
Grillretter	Fransk hotdog	8	52	138	288
	Kebab med pommes frites	6	44	262	629
	Grillkylling (uden ben) med pommes frites	8	42	329	568
Tilbehør	Pommes frites, lille	8	12	167	376
	Pommes frites, stor	8	28	214	410
Pizza	Pizza Margherita	8	52	248	486
	Pizza med kebab, salat og dressing	8	18	480	752
	Pizza med pepperoni	8	25	312	464
	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	8	19	356	549
Salat	Salat med kylling	8	27	283	628
Sandwich	Sandwich med kylling og bacon	8	24	326	615
Sushi	Sushimenu	8	-	375	465
Tilbehør	Tangsalat	8	19	118	285
I alt		190	726		

3.1 Udvælgelsen af takeaway-måltider

Valget af måltidstyper i projektet er baseret på markedsdata fra Euromonitor International samt salgsdata fra to digitale takeaway-bestillingsplatforme i Danmark: Hungry (nu Foodora) og Wolt, som er de næst- og tredjestørste udbydere af takeaway-platforme i Danmark med en samlet markedsandel på 18-26 % (Leonhard, 2019). Vi forsøgte også at indhente data fra Just Eat, som er den største udbyder i Danmark, men de var ikke i stand til at afsætte ressourcer til projektet.

Euromonitors data for restauranttypernes andel på foodservice-markedet blev anvendt til at skabe et overblik over, hvilke måltidstyper der blev solgt fra små, selvstændige takeaway-restauranter, og til at give indsigt i takeaway-markedet generelt (Euromonitor International, 2022a). Salgsdata fra de to takeaway-platforme, blev anvendt til at få et indblik i, hvilke måltider der er de mest populære. Data fra Hungry og Wolt er udelukkende fra online salg af takeaway, som i 2022 udgjorde 16 % af det samlede salg fra takeaway-restauranter (Euromonitor International, 2022c).

Hungry har et lokalt fokus og har derfor samarbejde med restauranter i flere byer end Wolt, som i 2021 omfattede 13 byområder. Wolt har samarbejde med 2500-3000 restauranter, sammenlignet med Hungry, som har 1500 restauranter (Stavnsbjerg, 2023).

En undersøgelse fra DTU Skylab Foodlab viser, at muligheden for bestilling af levering via takeaway-platforme, gør, at udbyderne øger den geografiske tilstedeværelse til større dele af Danmark og derfor dækker et mere repræsentativt salg af takeaway (Skovgaard, Flore, & Oehmen, 2021). Figur 1 viser den geografiske tilstedeværelse af de tre største udbydere af takeaway-platforme i Danmark i 2020.

Figur 1. Just Eats, Hungrys og Wolts geografiske tilstedeværelse i Danmark i 2020 (Skovgaard, Flore, & Oehmen, 2021).



Til denne undersøgelse leverede Wolt data for den procentvise bestillingsfordeling på restauranttyper i de 13 områder, hvor de var repræsenteret i første halvdel af 2021 (Wolt, 2021). Dette er en udvidelse af fire områder (Helsingør, Hørsholm-Rungsted, Horsens, Kolding) siden DTU Skylab Foodlabs undersøgelse (figur 1). Data gav indblik i eventuelle geografiske forskelle i salg af måltidstyper, hvilket ofte er betinget af tilstedeværelsen af typen af takeaway-restaurant.

Takeaway-platformene Hungry og Wolt leverede begge data for den procentvise fordeling af bestillinger i 2021, baseret på restauranternes hovedkategorier og det procentvise salg af måltidskategorier, hvilket gav os

indsigt i de mest populære takeaway-måltider (Wolt, 2021; Hungry, 2021). På dette tidspunkt var det via Wolt, og i mindre grad via Hungry, muligt at bestille fra McDonald's og Burger King. 31 % af salget via Wolt kom fra burgerrestauranter, sammenlignet med 9,6 % fra Hungry. Med bevidstheden om, at en betydelig del af salget fra burgerrestauranter kom fra disse to kæder, vurderes data at være repræsentative for salg fra små, selvstændige takeaway-restauranter i hele Danmark.

Undersøgelsen af portionsstørrelsen for sushi kræver, at en typisk portion defineres, da et måltid typisk består af et varieret antal af forskellige sushi-varianter. For at standardisere prøvematerialet sammensatte vi en menu til én person med de mest almindelige sushi-varianter, ud fra en analyse af 238 menuer med under 30 stykker sushi fra 49 restauranter i alle fem regioner i Danmark via Just Eat-plattformen. Resultatet af undersøgelsen fremgår af afsnit 5.8.1.

4 Prøveudtagning

Hver måltidstype er udtaget med henblik på at være så repræsentativ som muligt i forhold til befolkningstallet og er som udgangspunkt blevet indsamlet fra alle fem regioner i Danmark. Antallet af restauranter, hvorfra prøverne er udtaget, er bestemt ud fra den procentvise fordeling af den danske befolkning i de fem regioner (se tabel 2). Denne fordeling er gældende for alle prøver, bortset fra sushi, som er markant mere populært i Region Hovedstaden, hvorfor hovedparten af prøveudtagningen er foretaget her (Coop Analyse, 2022). Fransk hotdog er primært udtaget fra tankstationer, hvilket af logistiske årsager er indsamlet i Region Hovedstaden, da det er vurderet, at der ikke er geografiske forskelle på en fransk hotdog fra samme kæde.

Tabel 2. Fordeling af antallet af prøver (restauranter) for hvert måltid efter befolkningstal i de fem regioner (Danmarks Statistik, 2021c).

Region	Befolkningstal	Antal prøver
Region Hovedstaden	1,9 mio	2
Region Midtjylland	1,3 mio	2
Region Syddanmark	1,2 mio	2
Region Sjælland	0,8 mio	1
Region Nordjylland	0,6 mio	1

De kommuner, som er udvalgt til prøveudtagning, er valgt på baggrund af følgende kriterier:

- Den største kommune i hver af de fem regioner (Aalborg, København, Odense, Roskilde og Aarhus).
- Hvis nødvendigt, er de næststørste kommuner inkluderet. Kommuner, som dækkes af Wolt, er prioriteret (f.eks. ved at inkludere Horsens i Region Midtjylland og Kolding i Region Syddanmark).
- Mindre kommuner kan være inkluderet i enkelte regioner for at få en større spredning i regionerne (f.eks. ved at inkludere Herning i Region Midtjylland og Hørsholm og Fredensborg i Region Hovedstaden).

Der er udvalgt flere kommuner i Region Hovedstaden, da det er den mest befolkningstætte region og den region, hvor takeaway er mest populært (Jensen, Davidsen, Ekholm, & Christensen, 2018). Ud over Region Hovedstadens største kommuner, København og Frederiksberg, har vi også inkluderet flere kommuner fra yderkanten af Hovedstadsområdet og Nordsjælland. Kort over de områder, som er udvalgt til prøveudtagning, er vist i figur 2.

Figur 2. Danmarkskort med markering af de udvalgte områder for prøveudtagning.



Udvælgelseskriterierne for de enkelte udsalgssteder inkluderer faktorer som tilgængelighed, herunder muligheden for at indsamle flere måltider fra det samme sted, samt logistiske hensyn som åbningstider og beliggenhed. Prøveudtagningen af takeaway-måltider er foretaget i perioden fra april til november 2022 fordelt over 14 prøveudtagninger i ugerne 17-18, 20, 25-27, 36-38, 40-41 og 43-45. Indsamlingen af måltiderne foregik i de første tre uger (uge 17, 18 & 20) i Region Hovedstaden og blev varetaget af DTU Fødevareinstituttet, mens afhentningen i de øvrige regioner blev foretaget af firmaet Jetpack. DTU Fødevareinstituttet stod for bestilling af måltiderne og planlægning af kørselsruter til Jetpack. Udsalgsstederne og udtagningsstidspunktet for hvert måltid er vist i bilag 1.

4.1 Afvigelser fra prøveudtagningsplanen

Fire måltidstyper afviger fra den oprindelige fordeling af prøver (restauranter) i regionerne, da måltiderne ikke kunne købes fra en takeaway-restaurant i regionen i det gældende tidsrum. Dette omfattede Butter Chicken fra Region Nordjylland samt dürümrolle med kebab og pitabrød med kebab og falafel fra Region Syddanmark. I tilfælde af at prøveudtagningen på dagen ikke kunne foretages som planlagt, f.eks. ved fejl eller afvisning af ordren, blev prøven planlagt udtaget i én af de efterfølgende uger. Dette resulterede i, at en til to prøver fra ti måltidstyper er indsamlet i en region forskellig fra den planlagte. Dette har også medført, at flere af prøverne er udtaget ved restauranter med et større udbud, hvilket i enkelte tilfælde afviger fra definitionen af en takeaway-restaurant, som en restaurant med begrænset service, hvor størstedelen af salget er enten takeaway, drive-through og/eller hjemmelevering.

Ni prøver er udgået ved databearbejdning, da der for to af prøverne var fejl i vejningen af portionsstørrelser (dürümrolle med kebab og kebabmix), og det for syv af prøverne viste sig, at måltidets sammensætning ikke var i overensstemmelse med kriterierne for måltidet. Dette gælder dürümrolle og pitabrød, som ikke var

bestilt som hjemmelavet, Pad Thai med rejer, som var bestilt med kylling, burger med kylling og ost, som var uden ost og kylling i rød karry, som var bestilt som kylling i gul karry.

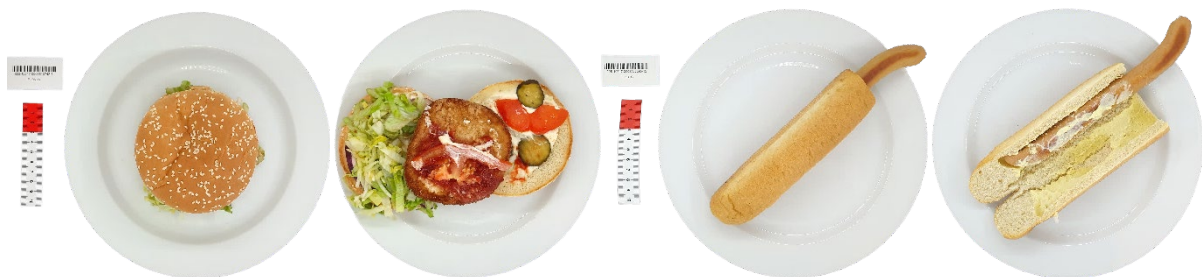
Afvigelserne fra prøveudtagningsplanen betyder derfor, at der for syv måltidstyper er mindre end otte prøver. For kylling i rød karry er udtaget to ekstra prøver, hvilket betyder, at der er i alt ni prøver af denne ret. Dette betyder ligeledes, at ti måltidstyper ikke er udtaget efter den planlagte fordeling i de fem regioner, og at otte af måltidstyperne ikke er udtaget i Region Sjælland, én ikke er udtaget i Region Nordjylland, og at én måltidstype hverken er udtaget fra Region Sjælland eller Nordjylland. Se udsalgsstederne for hvert måltid i bilag 1.

4.2 Prøvehåndtering og dokumentation

Måltiderne blev efter afhentning i takeaway-restauranter transporteret til DTU Fødevareinstituttet, hvor de blev modtaget i den originale indpakning. Efter modtagelse blev prøverne, som bestod af flere måltider fra samme restaurant, registreret og gennemgået for fejl, hvorefter de blev placeret i kølerum ved 4 grader indtil videre prøvehåndtering.

Alle måltider er fotograferet som dokumentation. Ét måltid fra hver prøve er ydermere fotograferet, som den vil se ud serveret på en tallerken. Hertil er måltidet fotograferet åbent, så indholdet fremgår så tydeligt som muligt (se billede 1). Til fotograferingen er der anvendt en hvid tallerken (Ø 27 cm) samt et målebånd til angivelse af størrelsesforhold.

Billede 1. Dokumentation af henholdsvis burger med kylling og ost og fransk hotdog.



4.3 Vægt af portionsstørrelser

Alle enheder i en prøve er dokumenteret ved vejning. Til vejningen blev anvendt en kalibreret vægt med ét decimals nøjagtighed på DTU Fødevareinstituttet.

Måltider bestående af et hovedelement med tilhørende ris (Butter Chicken, kylling i karry og wokret med oksekød) eller pommes frites (kebabmix og grillkylling) blev vejet hver for sig for senere at beregne den samlede portionsstørrelse.

Portionsvægten for kebabmix og salat med kylling er eksklusiv dressing, da disse måltider skulle analyseres uden dressing og det derfor ikke var muligt at bestille og veje måltiderne med påført dressing for efterfølgende

at fjerne den igen. For alle øvrige måltider vil dressing og smørelse, som er en integreret del af måltidet, såsom ketchup eller mayonnaise i en burger, være en del af den oplyste portionsvægt.

Tilbehør som dyppelse i form af f.eks. ketchup, remoulade, mayonnaise og lignende til pommes frites og sauce til forårsruller blev registreret, men er ikke en del af prøvematerialet, da dyppelse som oftest modtages separat til måltidet og ikke i portionsmængder svarende til måltidets størrelse. Det vurderes derfor, at mængden af dyppelse ville resultere i en overestimering af den faktisk anvendte mængde.

Sushi blev ikke købt i forudbestemte portioner; derimod blev fem udvalgte sushi-varianter (52-56 stykker) fra hver af de otte restauranter indkøbt med det formål at sammensætte et måltid og estimere portionsstørrelsen. Hver variant af sushi blev individuelt vejede, hvorefter vægten af ét stykke af hver variant blev beregnet (bilag 4.7). Denne metode blev anvendt til at estimere portionsvægten for en typisk menu til én person (bilag 3.8).

4.4 Vægt af delkomponenter

For alle måltidstyper, hvor hovedelementet består af flere fødevarer, blev ét måltid fra hver restaurant indkøbt med det formål at blive adskilt og vejede for delkomponenter. Dette blev dog ikke udført for de fire typer af pizza, da det ikke var muligt at adskille delkomponenterne.

Grillkylling blev desuden adskilt fra ben for at veje den spiselige del og estimere den gennemsnitlige procentdel af ben (bilag 4.4). Dette blev anvendt på alle øvrige enheder af grillkylling for at estimere den spiselige del.

Der er ingen vægtangivelse for delkomponenter i sushi. De fem varianter af sushi, der udgør menuen, er angivet med den gennemsnitlige vægt af ét stykke samt en beskrivelse af indholdet (bilag 4.7).

For opvarmede måltider med ost vil osten sandsynligvis smelte over de øvrige komponenter og blev derfor bestilt ved siden af for at kunne vejede separat (se billede 2).

Billede 2. Dokumentation af delkomponenterne i en burger med kylling og ost.



For at kunne bestemme vægten af delkomponenter separat blev det pågældende måltid bestilt uden dressing, ketchup, mayonnaise eller lignende. Disse typer af halvfaste eller flydende komponenter vil i det følgende refereres til som "dressing". Det blev vurderet, at det ikke var muligt at estimere mængden af dressing ved at bestille det separat, da mængden med stor sandsynlighed ville være større end den portionsmængde, som normalt ville være en del af måltidet. Mængden af dressing for hvert måltid fra samme restaurant blev derfor beregnet ved differencen mellem totalvægten for portionen uden dressing (sum af delkomponenter) og

vægten af de to til ni portioner med dressing (se bilag 2). Den gennemsnitlige mængde dressing for hver måltidstype blev beregnet ved at tage summen af den estimerede mængde dressing for hvert måltid og dele med antallet af restauranter for at vægte alle restauranter lige og tage højde for at der blev bestilt et forskelligt antal portioner fra hver restaurant.

For hver måltidstype, hvori der indgår mere end én komponent (pizza undtaget), herunder også måltider som består af ét hovedelement og tilbehør som pommes frites, vil gennemsnitsværdien for vægten af delkomponenter i de seks til ni prøver beregnes, og det procentvise indhold fra de forskellige fødevarergrupper i hvert måltid vil illustreres i et cirkeldiagram. De to måltidstyper (kebabmix og grillkylling), hvortil enkelte prøver indeholder grøntsager, vil fordelingen af delelementerne illustreres i et cirkeldiagram, alene for de prøver, som indeholder grøntsager. Det samme gælder for salat med kylling, hvortil enkelte måltider indeholder brød.

Antallet af prøver, der er vejet for delkomponenter er for nogle måltider ikke i overensstemmelse med antallet af udtaget prøver, da ønsket om at modtage ét måltid uden dressing og med osten ved siden af ikke altid blev efterlevet af restauranten. I disse tilfælde blev prøven i enkelte tilfælde indsamlet igen, ellers blev den skrottet.

For en prøve af burger med oksekød, ost og bacon og en prøve af burger med kylling og ost blev henholdsvis bacon og ost ikke leveret ved siden af som bestilt, trods det var inkluderet i de øvrige måltider fra samme restaurant. For disse måltider er vægten af bacon og ost oplyst som en gennemsnitsværdi beregnet ud fra de øvrige prøver af samme måltidstype.

5 Resultater

Portionsstørrelserne i gram for alle 726 enheder samt den gennemsnitlige portionsstørrelse for hver prøve og måltidstype fremgår af bilag 3.

Vægten i gram af delkomponenterne og en beskrivelse af indholdet for måltider, der indeholder flere komponenter (undtagen pizza), findes i bilag 4.

I følgende afsnit præsenteres resultaterne for portionsstørrelser og vægt af delkomponenter opdelt efter de otte måltidskategorier.

For hver kategori vises en tabel, der sammenfatter resultaterne for portionsstørrelserne af de inkluderede måltider. Tabellen indeholder antallet af udtagne enheder for hvert måltid sammen med vægten for den mindste og største enhed, angivet i gram. Derudover angives antallet af prøver. For hver prøve beregnes den gennemsnitlige portionsstørrelse, og vægten i gram for prøven med den mindste og største portionsstørrelse oplyses i tabellen. Endvidere beregnes den gennemsnitlige portionsstørrelse for hvert måltid ved at tage summen af prøvernes gennemsnitlige portionsstørrelser og dividere med antallet af restauranter (prøver). Dette sikrer, at den gennemsnitlige portionsstørrelse ikke påvirkes af et ulige antal måltider fra hver restaurant. Fordelingen af delkomponenter for alle måltidets prøver præsenteres i en tabel ved siden af et cirkeldiagram, som illustrerer sammensætningen af en gennemsnitlig portion.

5.1 Asiatiske retter

Prøvematerialet omfatter fem typer af asiatisk inspirerede retter:

- Gryderet med kylling, smørsovs og ris, også kaldet Butter Chicken. Dette er en indisk inspireret ret, som består af kyllingestykker i en sauce af mejeriprodukter, tomat og krydderier, ofte toppet med nødder. Serveret med ris.
- Forårsruller med grøntsager, også kaldet vegetariske forårsruller. Forårsruller er en kinesisk inspireret forret, som består af dej rullet om småtskårne grøntsager og glasnudler, evt. krydret med soja. Rullen er friturestegt.
- Kylling i rød karry med ris, også kaldet Gaeng Phed/Panaeng (rød karry). Dette er en thailandsk inspireret ret, bestående af kyllingestykker i en rød karrysauce af kokosmælk med grøntsager. Serveret med ris.
- Stegte nudler med æg og rejer, også kaldet Pad Thai. Dette er en thailandsk inspireret ret, bestående af lynstegte risnudler i en Pad Thai-sauce med rejer og grøntsager. Ofte toppet med finthakkede peanuts.
- Wokret med oksekød og ris, også kaldet Pad Nam Man Hoi. Dette er en thailandsk inspireret wokret med stegt oksekød, grøntsager og østerssauce. Serveret med ris.

Tabel 3. Antal enheder samt vægt for den mindste og største portion. Antal prøver samt vægten i gram for prøven med den mindste og største gennemsnitlige portion og måltidets gennemsnitlige portionsstørrelse i gram.

Kategori	Type	Enheder (n)	Min (g)	Maks (g)	Prøver (n)	Min (g)	Maks (g)	Gennemsnit (g)
Asiatiske retter	Butter Chicken med ris	15	588	917	6	602	914	757
	Butter Chicken	21	342	612	8	348	549	460
	Ris	15	210	407	6	225	400	283
	Forårsruller med grøntsager	85	79	127	8	83	124	105
	Kylling i rød karry med ris	22	703	1096	9	746	1049	849
	Kylling i rød karry	22	419	772	9	445	725	566
	Ris	22	184	378	9	198	340	282
	Pad thai med rejer	17	278	760	7	334	743	540
	Wokret med oksekød og ris	21	693	1280	8	719	1258	841
	Wokret med oksekød	21	338	957	8	383	950	524
	ris	21	235	413	8	239	398	317

5.1.1 Gryderet med kylling, smørsovs (Butter Chicken) og ris

Butter Chicken består af kyllingestykker i en cremet sauce lavet af smør og/eller fløde og eventuelt tomat sauce. Over halvdelen af restauranterne tilsatte nødder til retten, primært i form af mandler. Ét måltid indeholdt desuden rosiner. Seks af måltiderne blev serveret med hvide ris.

Portionsvægten for alle 15 enheder af Butter Chicken med ris fremgår af bilag 3.1. Portionsvægten er ydermere oplyst for de to delelementer, ris (15 enheder) og Butter Chicken (21 enheder). Beskrivelse og vægt af delkomponenter for otte enheder af Butter Chicken er angivet i bilag 4.1.

Billede 3. Billede af Butter Chicken og ris



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for Butter Chicken med ris er 757 g. For alle 15 måltider af Butter Chicken med ris er der en vægtforskel på 56 % fra den mindste (588 g) til den største (917 g) portion. Vægten for de to til tre måltider fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 71 g, med den største forskel i vægt på 192 g (29 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt for Butter Chicken med ris er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de seks restauranter, hvilket er 312 g (52 %).

Ved at analysere de to delelementer separat, Butter Chicken, som har en gennemsnitlig portionstørrelse på 460 g, og ris som har en gennemsnitlig portionstørrelse på 283 g, viser data en endnu større procentvis vægtforskel mellem de seks restauranter af ris på 78 % (175 g). For Butter Chicken (uden ris) er der en vægtforskel på 58 % (201 g) mellem de otte restauranter.

Vægt af delkomponenter

På grund af saucens konsistens var det udfordrende at adskille mandler og rosiner, hvorfor de udgør en del af den samlede vægt af saucen i retten. Fjernelse af al sovs fra kyllingen var også vanskelig, hvilket førte til en overvurdering af vægten af kyllingen. Tabel 4 præsenterer fordelingen af delkomponenter for seks måltider af Butter Chicken med ris. Mængden af ris til de seks måltider er et gennemsnit af vægten for to til tre portioner ris fra samme restaurant som Butter Chicken-portionen (se bilag 3.1). Sammensætningen af en gennemsnitlig portion Butter Chicken med ris, beregnet ud fra otte måltider, illustreres i figur 3. Den gennemsnitlige mængde af ris er beregnet ud fra de 15 portioner, hvor hvide ris var en del af måltidet.

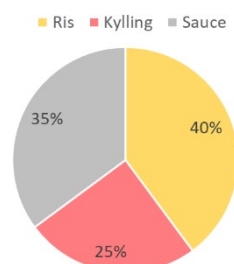
Tabel 4. Fordelingen af delkomponenter for seks portioner af Butter Chicken med ris.

Delkomponent	Andel i %
Ris	33-57 %
Kylling	18-30 % ^a
Sauce	30-46 % ^b

^a Kan indeholde sauce

^b Kan indeholde nødder og rosiner

Figur 3. Sammensætningen af en gennemsnitlig portion Butter Chicken med ris.

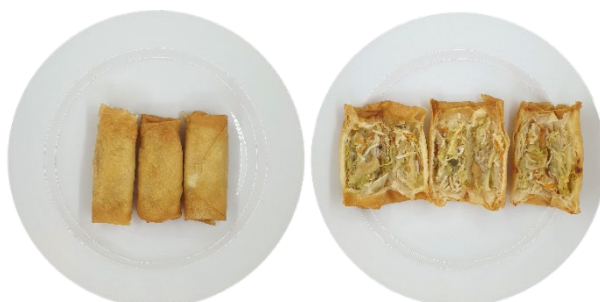


5.1.2 Forårsruller med grøntsager

Forårsruller sælges som en forret, og hver portion består af tre til otte ruller. Disse ruller indeholder fintskårne grøntsager, typisk kål, løg og gulerødder, samt glasnudler. Rullerne bliver friturestegt.

Syv ud af otte måltider blev leveret med sød chilisaucе (gennemsnitligt 39 g pr. portion), mens ét måltid blev serveret med 26 g sojasauce. Et enkelt måltid inkluderede også en lille salat. Portionsvægten for alle 85 portioner af forårsruller uden tilbehør fremgår af bilag 3.1, hvor det også fremgår, hvor mange ruller en portion består af. Beskrivelse og vægt af delkomponenter for seks portioner af forårsruller er angivet i bilag 4.1.

Billede 4. Billede af forårsruller med grøntsager.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for forårsruller med grøntsager er 105 g. For alle 85 portioner er der en vægtforskel på 61 % fra den mindste (79 g) til den største (127 g) portion. Selvom en portion kan indeholde mellem tre til otte ruller, er antallet af ruller ikke den overvejende årsag til forskellen i portionsstørrelser. De to måltider med tre forårsruller har en gennemsnitsvægt på ca. 40 g pr. rulle, mens de øvrige måltider med fem til otte ruller har en gennemsnitsvægt på ca. 16 g pr. rulle.

Vægt af delkomponenter

Tabel 5 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for seks portioner af forårsruller. Det skal bemærkes, at der sandsynligvis er dej inkluderet i vægten af fyldet, da det blev skrabet af under adskillelsen af fyldet.

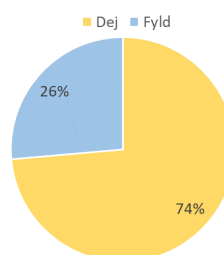
Sammensætningen af en gennemsnitlig portion forårsruller med grøntsager, beregnet ud fra seks portioner, illustreres i figur 4.

Tabel 5. Fordelingen af delkomponenter for seks portioner af forårsruller.

Delkomponent	Andel i %
Dej	54-89 %
Fyld	11-46 % ^a

^a Kan indeholde dej

Figur 4. Sammensætningen af en gennemsnitlig portion af forårsruller.



5.1.3 Kylling i rød karry med ris

Kylling i rød karry er sammensat af kyllingestykker i en orange sauce lavet med kokosmælk og rød karry, sammen med grøntsager såsom peberfrugt, bambusskud, gulerødder og løg. Hvide ris er en fast bestanddel i alle måltider. Portionsvægten for alle 22 enheder af kylling i karry med ris fremgår af bilag 3.1.

Portionsvægten er yderligere oplyst separat for de to delelementer; ris og kylling i karry. Beskrivelse og vægt af delkomponenterne for ni enheder af kylling i rød karry med ris er angivet i bilag 4.1.

Billede 5. Billede af kylling i rød karry med ris.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for kylling i rød karry med ris er 849 g. For alle 22 portioner af kylling i rød karry med ris er der en vægtforskel på 41 % fra den mindste (746 g) til den største (1049 g) portion.

Vægten for de to til tre måltider fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 62 g, med den største forskel i vægt på 85 g (12 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt for kylling i karry med ris er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de ni restauranter, hvilket er 304 g (41 %).

Ved at analysere de to delelementer separat, kylling i karry, som har en gennemsnitlig portionstørrelse på 566 g, og ris, som har en gennemsnitlig portionstørrelse på 282 g, ses en større procentvis vægtforskel mellem de ni prøver af ris på 71 % (142 g) og kylling i karry (uden ris) på 63 % (280 g).

Vægt af delkomponenter

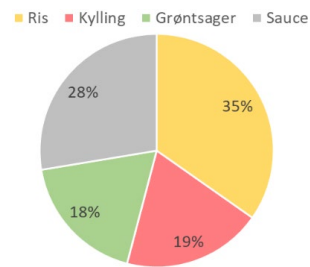
Det var i varierende grad ikke muligt at fjerne al sauce fra hverken kylling eller grøntsager inden vejning, og derfor vil resultatet for disse delkomponenter være overestimeret, mens vægten af saucen alene vil være underestimeret. Tabel 6 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for ni måltider af kylling i karry med ris. Mængden af ris til de ni måltider er et gennemsnit af vægten for to til tre portioner ris fra samme restaurant som kylling i karry portionen (se bilag 3.1). Sammensætningen af en gennemsnitlig portion kylling i karry med ris, beregnet ud fra ni måltider, illustreres i figur 5. Den gennemsnitlige mængde af ris er beregnet ud fra de 22 portioner, hvor hvide ris var en del af måltidet.

Tabel 6. Fordelingen af delkomponenter for ni portioner af kylling i karry med ris.

Delkomponent	Andel i %
Ris	24-43 %
Kylling	12-32 % ^a
Grøntsager	10-29 % ^a
Sauce	18-42 %

^a Kan indeholde sauce

Figur 5. Sammensætningen af en gennemsnitlig portion af kylling i karry med ris.



5.1.4 Stegte nudler med æg og rejer (Pad Thai)

Pad Thai er en ret bestående af lynstegte risnudler med æg og grøntsager, typisk bønnespirer og forårsløg. Identifikation af saucetype var kun mulig for tre af måltiderne, som omfatter sur-sød sauce, tamarindsauce og Pad Thai sauce. Måltidet er tilberedt med rejer og toppet med finthakket peanuts og inkluderer for de fleste portioner lime. Portionsvægten for alle 17 enheder af Pad Thai med rejer fremgår af bilag 3.1. Beskrivelse og vægt af delkomponenterne for syv enheder af Pad Thai med rejer er angivet i bilag 4.1.

Billede 6. Billede af Pad Thai med rejer.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for Pad Thai med rejer er 540 g. For alle 17 måltider af Pad Thai med rejer er der en vægtforskel på 123 % fra den mindste (334 g) til den største (743 g) portion. Vægten for de tre til fem måltider fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 43 g, med den største forskel i vægt på 106 g (19 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de syv restauranter, hvilket er 409 g (123 %).

Vægt af delkomponenter

Det viste sig at være udfordrende at adskille æg og peanuts fra nudler, hvilket betyder, at mængden af æg for fem af måltiderne ikke er oplyst og vil være en del af vægten for nudler og/eller grøntsager. Det samme gælder for peanuts, hvor det ikke var muligt at adskille dem for to af måltiderne. Andelen af æg og peanuts vil derfor være beregnet ud fra henholdsvis to og fem måltider, hvor det er vejret separat. Andelen af nudler og grøntsager kan derfor være overestimeret. Sauce, som retten er stegt i, svinder ind under tilberedningen og er en integreret del af de øvrige delkomponenter, hvilket gjorde det umuligt at adskille fuldstændigt. Tabel 7 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for syv måltider af Pad Thai med rejer. Sammensætningen af en gennemsnitlig portion Pad Thai med rejer, beregnet ud fra syv måltider, illustreres i figur 6.

Tabel 7. Fordelingen af delkomponenter for syv portioner af Pad Thai med rejer.

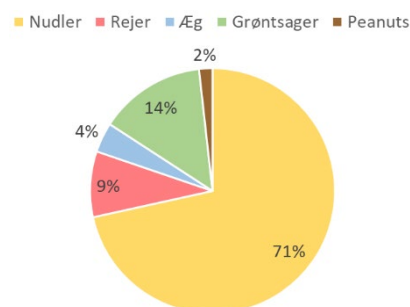
Delkomponent	Andel i %
Nudler	52-86 % ^a
Rejer	6-14 %
Æg	3-4 % ^b
Grøntsager	7-36 % ^a
Peanuts	1-5 % ^c

^a Kan indeholde sauce, æg og peanuts

^b Er baseret på to måltider, hvor det var muligt at adskille

^c Er baseret på fem måltider, hvor det var muligt at adskille

Figur 6. Sammensætningen af en gennemsnitlig portion Pad Thai med rejer.



5.1.5 Wokret med oksekød og ris

Wokret med oksekød og ris er en sammensætning af stegt oksekød med østerssauce og en række grøntsager, typisk peberfrugt, løg, gulerødder, champignoner og broccoli. Serveret med hvide ris. I tre af måltiderne kunne indhold af østerssauce dog ikke bekræftes, da det ikke var specificeret i hverken navn eller beskrivelse ved bestilling. To af måltiderne inkluderede cashewnødder. Portionsvægten for alle 21 enheder af wokret med oksekød fremgår af bilag 3.1. Portionsvægten er yderligere oplyst for de to delelementer, ris og wokret med oksekød. Beskrivelse og vægt af delkomponenter for otte enheder af wokret med oksekød er angivet i bilag 4.1.

Billede 7. Billede af wokret med oksekød og ris.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for wokret med oksekød og ris er 841 g. For alle 21 måltider af wokret med oksekød og ris er der en vægtforskel på 75 % fra den mindste (719 g) til den største (1258 g) portion. Vægten for de to til tre måltider fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 66 g, med den største forskel i vægt på 118 g (16 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt for wokret med oksekød er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter, hvilket er 538 g (75 %). Ved at analysere de to delelementer separat, wokret med oksekød, som har en gennemsnitlig portionstørrelse på 524 g, og ris, som har en gennemsnitlig portionstørrelse på 317 g, ses den største procentvise vægtforskel mellem de otte prøver af wokret med oksekød (uden ris) på 148 % (567 g). For ris er forskellen på 67 % (159 g).

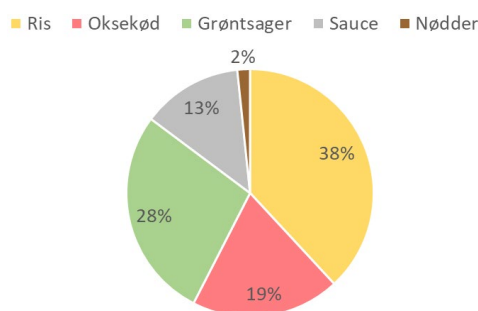
Vægt af delkomponenter

Tabel 8 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for otte måltider af wokret med oksekød. Mængden af ris til de otte måltider er et gennemsnit af vægten for to til tre portioner ris fra samme restaurant som wokret med oksekød-portionen (se bilag 3.1). Sammensætningen af en gennemsnitlig portion wokret med oksekød og ris, beregnet ud fra otte måltider, illustreres i figur 7. Den gennemsnitlige mængde af ris er beregnet ud fra de 21 portioner, hvor hvide ris var en del af måltidet.

Tabel 8. Fordelingen af delkomponenter for otte portioner af wokret med oksekød og ris.

Delkomponent	Andel i %
Ris	25-49 %
Oksekød	9-32 %
Grøntsager	15-35 %
Sauce	4-24 %
Nødder	0-9 %

Figur 7. Sammensætningen af en gennemsnitlig portion wokret med oksekød og ris.



5.1.6 Opsamling af resultater for asiatiske retter

De fire hovedmåltider har en gennemsnitlig portionsstørrelse på mellem 540 g og 849 g. Ris udgør i gennemsnit 35-40 % af de tre retter med ris, med en variation på 24 % til 57 %. For Pad Thai med rejer udgør nudler i gennemsnit 74 % af måltidet, med en variation på 52 % til 86 %. Portionsvægten for forårsruller med grønnsager, som sælges som en forret, er 105 g. Portionsstørrelsen for de tre asiatiske retter med ris er i gennemsnit 40 % til 57 % større end Pad Thai med rejer. Hvis ris fjernes fra retterne, vil der kun være en forskel på 107 g i den gennemsnitlige portionsstørrelse fra den mindste (Butter Chicken) til den største (kylling i rød karry) af de fire måltider.

De fire asiatiske hovedmåltider består af en sauce, kylling, oksekød eller rejer, muligvis grønnsager og nudler eller ris. Der er store variationer i andelen af alle ingredienser i de asiatiske retter, hvilket også gælder for forårsruller, hvor fyldet varierer fra 11 % til 46 %. Der er stor variation i indholdet af grønnsager i de fire hovedmåltider. Butter Chicken indeholder ingen grønnsager, mens de tre andre måltider i gennemsnit indeholder mellem 15 % og 28 %, med en variation mellem 7 % (34-37 g) grønnsager i to portioner Pad Thai og 35 % (297 g) grønnsager i en wokret med oksekød. Gennemsnitligt indhold af kylling eller oksekød udgør 19-25 %, med en variation mellem 9 % (63 g) og 32 % (385 g) oksekød, hvilket i begge tilfælde er portioner af wokret med oksekød. Indholdet af rejer i Pad Thai er betydeligt lavere med en gennemsnitlig værdi på 9 % (49 g), hvor det højeste indhold er 14 % (66 g).

5.2 Burger

Prøvematerialet omfatter fire typer af burger, som alle består af en flækket lys bolle (klassisk burgerbolle med sesamfrø eller en briochebolle), der er lagt sammen omkring en eller flere flade hakkebøffer af oksekød eller kylling. Derudover er der tilføjet salat, tomat, løg og evt. agurk og dressing i form af ketchup og/eller mayonnaise.

- Burger med kylling, også kaldet kyllingeburger eller chicken burger. Burgeren består af en lys bolle med paneret kylling og tilbehør.
- Burger med oksekød, også kaldet hamburger, okseburger eller big burger. Burgeren består af en lys bolle, en bøf af hakket oksekød og tilbehør.
- Burger med oksekød og ost, også kaldet cheeseburger. Burgeren består af en lys bolle, en bøf af hakket oksekød, ost og tilbehør.
- Burger med (dobbel) oksekød, ost og bacon, også kaldet dobbelt bacon cheeseburger. Burgeren består af en lys bolle, to bøffer af hakket oksekød eller én bøf af tilsvarende mængde, ost, bacon og tilbehør.

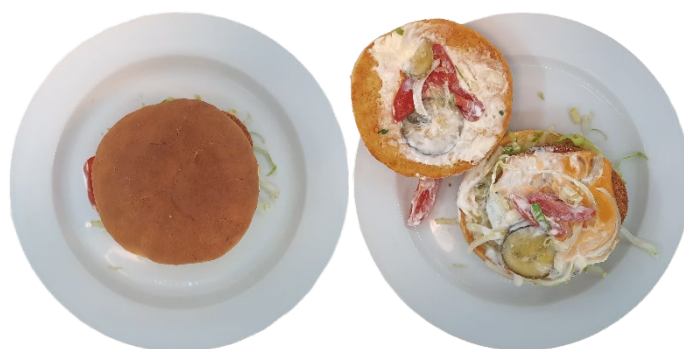
Tabel 9. Antal enheder samt vægt for den mindste og største portion. Antal prøver samt vægten i gram for prøven med den mindste og største gennemsnitlige portion og måltidets gennemsnitlige portionsstørrelse i gram.

Kategori	Type	Enheder (n)	Min (g)	Maks (g)	Prøver (n)	Min (g)	Maks (g)	Gennemsnit (g)
Burger	Burger med kylling og ost	24	188	366	6	196	347	297
	Burger med oksekød	32	211	392	8	224	364	303
	Burger med oksekød og ost	62	226	363	8	244	346	291
	Burger med oksekød, ost og bacon	20	368	630	8	372	614	478

5.2.1 Burger med kylling og ost

Burger med kylling og ost er sammensat af en lys burgerbolle med sesamfrø eller en briochebolle, paneret kylling og en skive smelteost, typisk cheddar. Fire ud af seks burgere indeholder salat, tomat, løg og syltede agurker, mens de øvrige indeholder salat og enten tomat eller syltede agurker. Halvdelen af burgerne indeholdt oprindeligt ikke ost, men blev tilføjet som ekstra tilbehør. Alle burgere er smurt med mayonnaise, hvoraf tre burgere yderligere indeholder ketchup, og én burger indeholder Thousand Island dressing. Portionsvægten for alle 33 enheder fremgår af bilag 3.2. Vægten af delkomponenter for syv enheder af burger med kylling og ost er angivet i bilag 4.2.

Billede 8. Billede af burger med kylling og ost.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for burger med kylling og ost er 297 g. For alle 24 kyllingeburgere er der en vægtforskel på 95 % fra den mindste (188 g) til den største (366 g) burger. Vægten for de tre til seks burgere fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 19 g, med den største forskel i vægt på 40 g (12 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de seks restauranter, hvilket er 151 g (77 %).

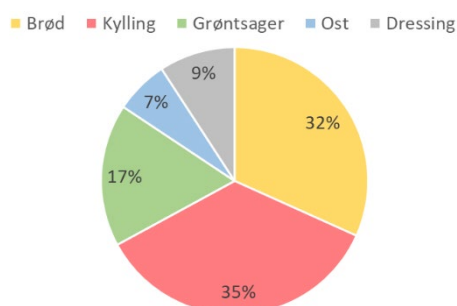
Vægt af delkomponenter

For én burger blev osten ikke leveret ved siden af som bestilt, trods det var inkluderet i de øvrige burgere fra samme restaurant. For denne burger er vægten af ost oplyst som en gennemsnitsværdi for ost fra de øvrige burgere. Tabel 10 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for syv burgere med kylling og ost. Sammensætningen af en gennemsnitlig burger med kylling og ost, beregnet ud fra fem måltider, illustreres i figur 8.

Tabel 10. Fordelingen af delkomponenter for syv burgere med kylling og ost.

Delkomponent	Andel i %
Brød	27-41 %
Kylling	27-47 %
Grøntsager	6-27 %
Ost	5-8 %
Dressing	7-14 %

Figur 8. Sammensætningen af en gennemsnitlig burger med kylling og ost.



5.2.2 Burger med oksekød

Burger med oksekød består af en lys burgerbolle med sesamfrø eller en briochebolle og en flad bøf af hakket oksekød. Alle burgere indeholder salat, tomat, løg og frisk eller syltede agurk, med undtagelse af én, der undlader agurk. Alle otte burgere er smurt med mayonnaise og/eller burgerdressing, hvoraf seks også indeholder ketchup, og en enkelt er tilsat sennep. Portionsvægten for alle 32 enheder fremgår af bilag 3.2. Beskrivelse og vægt af delkomponenter for otte enheder af burger med oksekød er angivet i bilag 4.2.

Billede 9. Billede af burger med oksekød.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for burger med oksekød er 303 g. For alle 32 burgere med oksekød er der en vægtforskel på 86 % fra den mindste (211 g) til den største (392 g) burger. Vægten for de tre til fem burgere fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 38 g, med den største forskel i vægt på 66 g (26 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter, hvilket er 140 g (62 %).

Vægt af delkomponenter

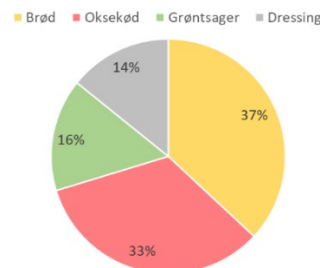
Dressing er beregnet som gennemsnittet af forskellen mellem totalvægten for burgeren uden dressing (summen af delkomponenterne) og vægten af de tre til fem burgere med dressing fra samme restaurant (se bilag 2.1). Tabel 11 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for otte burgere med oksekød.

Sammensætningen af en gennemsnitlig burger med oksekød, baseret på otte måltider, illustreres i figur 9.

Tabel 11. Fordelingen af delkomponenter for syv burgere med oksekød.

Delkomponent	Andel i %
Brød	29-45 %
Oksekød	24-43 %
Grøntsager	5-22 %
Dressing	11-18 %

Figur 9. Sammensætningen af en gennemsnitlig burger med oksekød.



5.2.3 Burger med oksekød og ost

Burger med oksekød og ost er sammensat af en lys burgerbolle med sesamfrø eller en briochebolle og en flad bøf af hakket oksekød og én skive smelteost (almindelig eller cheddar). Én af restauranterne tilføjede to skiver ost til burgeren. Alle otte burgere indeholder salat, tomat og løg, hvoraf seks af dem også indeholder enten frisk eller syltet agurk. Burgerne er alle smurt med mayonnaise og/eller burgerdressing, hvoraf fem burgere også indeholder ketchup, og én burger indeholder special sauce. Portionsvægten for alle 60 enheder fremgår af bilag 3.2. Beskrivelse og vægt af delkomponenter for otte enheder af burger med oksekød og ost er angivet i bilag 4.2.

Billede 10. Billede af burger med oksekød og ost.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for burger med oksekød og ost er 291 g. For alle 62 burgere med oksekød og ost er der en vægtforskel på 61 % fra den mindste (226 g) til den største (363 g) burger. Vægten for de syv til ni burgere fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 30 g, med den største forskel i vægt på 47 g (21 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter, hvilket er 102 g (42 %).

Vægt af delkomponenter

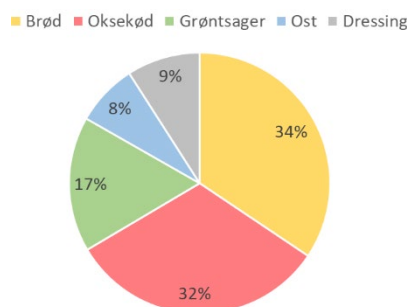
Dressing er beregnet som gennemsnittet af forskellen mellem totalvægten for burgeren uden dressing (summen af delkomponenterne) og vægten af de 7-9 burgere med dressing fra samme restaurant (se bilag 2.1). For én burger blev osten placeret i selve burgeren, men alligevel blev det forsøgt at fjerne den, trods den var smeltet, for at veje den separat. Vægten af osten er tæt på det dobbelte af de øvrige, hvilket antyder, at forsøget på at adskille osten fuldstændig ikke er lykkedes. Burgeren med 38 g (14 %) ost, vil derfor højst sandsynligt være overestimeret. Tabel 12 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for otte burgere med oksekød og ost. Sammensætningen af en gennemsnitlig burger med oksekød og ost, baseret på otte måltider, illustreres i figur 10.

Tabel 12. Fordelingen af delkomponenter for syv burgere med oksekød og ost.

Delkomponent	Andel i %
Brød	28-40 %
Oksekød	25-38 %
Grøntsager	7-21 %
Ost	5-14 % ^a
Dressing	7-10 %

^a Burgeren med 14 % ost er overestimeret

Figur 10. Sammensætningen af en gennemsnitlig burger med oksekød og ost.



5.2.4 Burger med (dobbelt) oksekød, ost og bacon

Burger med (dobbelt) oksekød, ost og bacon er sammensat af en lys burgerbolle med sesamfrø, en briochebolle og én enkelt med ciabattabolle. Alle burgere indeholder enten to bøffer af hakket oksekød eller

én bøf af tilsvarende mængde, ledsaget af bacon og smelteost, som for over halvdelen er cheddar. To af burgerne indeholder to skiver ost. Samtlige otte burgere indeholder salat, tomat, løg og/eller frisk eller syltet agurk. Med undtagelse af én burger er alle smurt med mayonnaise. Ydermere indeholder fire burgere ketchup, to indeholder burgerdressing, og én enkelt indeholder en special sauce. Portionsvægten for alle 20 enheder fremgår af bilag 3.2. Beskrivelse og vægt af delkomponenterne for otte enheder af burger med (dobbel) oksekød, ost og bacon er angivet i bilag 4.2.

Billede 11. Billede af burger med (dobbel) oksekød, ost og bacon.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for burger med (dobbel) oksekød, ost og bacon er 478 g. For alle 20 burgere med (dobbel) oksekød, ost og bacon er der en vægtforskel på 71 % fra den mindste (368 g) til den største (630 g) burger. Vægten for de to til tre burgere fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 17 g, med den største forskel i vægt på 32 g (5 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter, hvilket er 242 g (65 %).

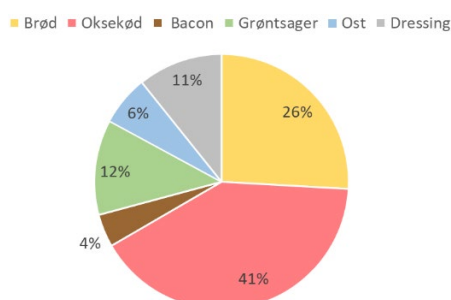
Vægt af delkomponenter

Dressing er beregnet som gennemsnittet af forskellen mellem totalvægten for burgeren uden dressing (summen af delkomponenterne) og vægten af de to til tre burgere med dressing fra samme restaurant (se bilag 2.1). For én burger blev bacon ikke vejlet og er derfor oplyst som en gennemsnitsværdi for bacon fra de øvrige burgere. Tabel 13 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for otte burgere med oksekød, ost og bacon. Sammensætningen af en gennemsnitlig burger med oksekød, ost og bacon, baseret på otte måltider, illustreres i figur 11.

Tabel 13. Fordelingen af delkomponenter for syv burgere med oksekød, ost og bacon.

Delkomponent	Andel i %
Brød	20-32 %
Oksekød	35-45 %
Bacon	3-8 %
Grøntsager	7-15 %
Ost	4-12 %
Dressing	9-13 %

Figur 11. Sammensætningen af en gennemsnitlig burger med oksekød, ost og bacon.



5.2.5 Opsamling af resultater for burger

De tre burgere med en enkelt oksekødsbøf eller kylling har en portionsstørrelse på 291 g til 303 g. Burgeren med to oksekødsbøffer vejer 478 g, hvilket er 58 % til 64 % større end de øvrige burgertyper. Forskellen skyldes primært indholdet af oksekød på 189 g, hvilket er 91 % større end gennemsnitsvægten for oksekød eller kylling (99 g). Burgeren med to bøffer indeholder desuden også bacon med en gennemsnitsvægt på 23 g og ost med en gennemsnitsvægt på 29 g, hvilket er 8 g (40 %) højere end de to øvrige burgere.

Alle fire burgertyper indeholder brød, oksekød eller kylling, eventuelt med ost og/eller bacon, grøntsager og dressing. Fordelingen af de forskellige komponenter er relativt ens for de tre burgere med en enkelt bøf af oksekød eller kylling. Der er en næsten lige fordeling mellem brød og kød, som tilsammen udgør 66 % til 70 % af burgeren. De tre burgere består af en tredjedel brød (92-112 g), en tredjedel kød (94-103 g) og en tredjedel af øvrige ingredienser som grøntsager (16-17 %), ost og dressing. Andelen af grøntsager i disse tre burgere svarer til den samlede andel af grøntsager og bacon for burgeren med to oksekødsbøffer. Andelen af ost i de tre burgertyper, der indeholder dette, udgør 7 % til 8 %.

5.3 Dürümrolle & pitabrød

Prøvematerialet omfatter dürümrolle samt pitabrød med kebab, som er krydret oksekød grillet på et roterende spyd, og pitabrød med falafel, som er en krydret, friturestegt bolle af mosedede kikærter eller hestebønner. Ud over kebab eller falafel er der tilføjet salat, tomat og løg og/eller agurk samt dressing.

- Dürümrolle med kebab, også kaldet en rullekebab, er en tyrkisk inspireret ret, som består af et hjemmelavet tyndt og rundt fladbrød rullet omkring et fyld af kebab, tilbehør og dressing
- Pitabrød med kebab, også kaldet pita kebab, er en mellemøstlig inspireret ret, som består af et hjemmelavet fladt, rundt og hult brød, der skæres op og fyldes med kebab, tilbehør og dressing.
- Pitabrød med falafel er en mellemøstlig inspireret ret, som består af et hjemmelavet fladt, rundt og hult brød, der skæres op og fyldes med falafel, tilbehør og dressing.

Tabel 14. Antal enheder samt vægt for den mindste og største portion. Antal prøver samt vægten i gram for prøven med den mindste og største gennemsnitlige portion og måltidets gennemsnitlige portionsstørrelse i gram.

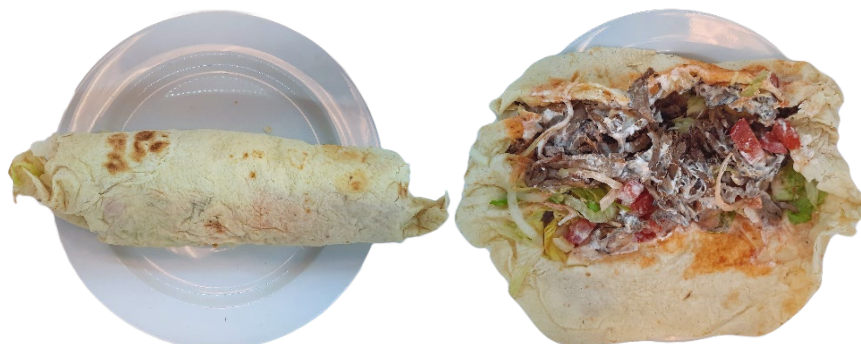
Kategori	Type	Enheder (n)	Min (g)	Maks (g)	Prøver (n)	Min (g)	Maks (g)	Gennemsnit (g)
Dürümrolle	Dürümrolle med kebab	18	360	568	6	380	546	451
Pitabrød	Pitabrød med falafel	24	233	497	7	261	473	373
	Pitabrød med kebab	24	287	496	7	302	478	388

5.3.1 Dürümrolle med kebab

Dürümrolle med kebab er sammensat af et hjemmelavet, tyndt og rundt fladbrød, rullet omkring et fyld af kebab. Ud over kebab indeholdt rullen salat, tomat, løg og/eller agurk samt dressing, enten creme fraiche-

eller hvidløgsdressing. Portionsvægten for alle 18 enheder fremgår af bilag 3.3. Beskrivelse og vægt af delkomponenter for syv enheder af dürümrolle med kebab er angivet i bilag 4.3.

Billede 12. Billede af dürümrolle med kebab.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for dürümrolle med kebab er 451 g. For alle 18 dürümroller med kebab er der en vægtforskel på 44 % fra den mindste (360 g) til den største (568 g) dürümrolle. Vægten for de to til fire dürümroller fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 52 g, med den største forskel i vægt på 71 g (18 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de seks restauranter, hvilket er 166 g (44 %).

Vægt af delkomponenter

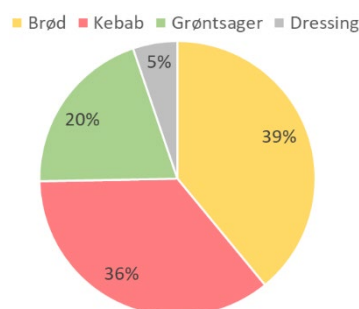
Dressing er beregnet som gennemsnittet af forskellen mellem totalvægten for dürümrollen uden dressing (summen af delkomponenter) og vægten af de to til tre dürümroller med dressing fra samme restaurant (se bilag 2.2). Tabel 15 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for syv dürümroller med kebab.

Sammensætningen af en gennemsnitlig dürümrolle med kebab, baseret på syv måltider, illustreres i figur 12.

Tabel 15. Fordelingen af delkomponenter for syv dürümroller med kebab.

Delkomponent	Andel i %
Brød	32-51 %
Kebab	28-47 %
Grøntsager	15-28 %
Dressing	4-6 %

Figur 12. Sammensætningen af en gennemsnitlig dürümrolle med kebab.



5.3.2 Pitabrød med falafel

Pitabrød med falafel er sammensat af et hjemmelavet fladt, rundt og hult brød, der skæres op og fyldes med falafel, salat, tomat og løg og/eller agurk samt dressing, enten creme fraiche- eller hvidløgsdressing. Et pitabrød er desuden tilsat rødkål. Portionsvægten for alle 28 enheder fremgår af bilag 3.3. Beskrivelse og vægt af delkomponenter for syv enheder af pitabrød med falafel er angivet i bilag 4.3.

Billede 13. Billede af pitabrød med falafel.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for pitabrød med falafel er 373 g. For alle 24 pitabrød med falafel er der en vægtforskel på 114 % fra det mindste (233 g) til det største (497 g) pitabrød. Vægten for de tre til fem pitabrød fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 30 g, med den største forskel i vægt på 55 g (15 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de syv restauranter, hvilket er 212 g (81 %).

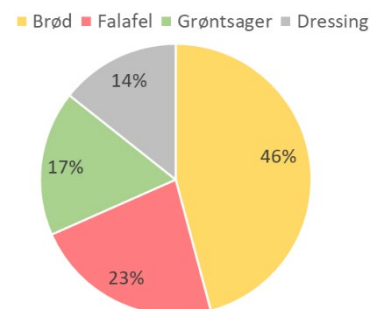
Vægt af delkomponenter

Dressing er beregnet som gennemsnittet af forskellen mellem totalvægten for pitabrød uden dressing (sum af delkomponenter) og vægten af de tre til fire pitabrød med dressing fra samme restaurant (se bilag 2.2). Tabel 16 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for syv pitabrød med falafel. Sammensætningen af et gennemsnitlig pitabrød med falafel, baseret på syv måltider, illustreres i figur 13.

Tabel 16. Fordelingen af delkomponenter for syv pitabrød med falafel.

Delkomponent	Andel i %
Brød	37-61 %
Falafel	15-32 %
Grøntsager	10-24 %
Dressing	11-17 %

Figur 13. Sammensætningen af et gennemsnitlig pitabrød med falafel.



5.3.3 Pitabrød med kebab

Pitabrød med kebab er sammensat af et hjemmelavet, fladt, rundt og hult brød, der skæres op og fyldes med kebab, salat, tomat, løg og/eller agurk samt dressing, enten creme fraiche- eller hvidløgsdressing.

Portionsvægten for alle 28 enheder fremgår af bilag 3.3. Beskrivelse og vægt af delkomponenter for syv enheder af pitabrød med kebab er angivet i bilag 4.3.

Billede 14. Billede af pitabrød med kebab.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for pitabrød med kebab er 388 g. For alle 24 pitabrød med kebab er der en vægtforskel på 73 % fra det mindste (287 g) til det største (496 g) pitabrød. Vægten for de to til seks pitabrød fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 41 g, med den største forskel i vægt på 85 g (25 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de syv restauranter, hvilket er 176 g (58 %).

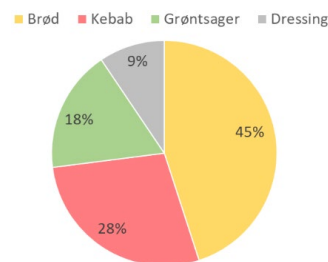
Vægt af delkomponenter

Dressing er beregnet som gennemsnittet af forskellen mellem totalvægten for pitabrød uden dressing (sum af delkomponenter) og vægten af de to til fire pitabrød med dressing fra samme prøve (se bilag 2.2). Tabel 17 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for syv pitabrød med kebab. Sammensætningen af et gennemsnitlig pitabrød med kebab, baseret på syv måltider, illustreres i figur 14.

Tabel 17. Fordelingen af delkomponenter for syv pitabrød med kebab.

Delkomponent	Andel i %
Brød	38-53 %
Kebab	18-36 %
Grøntsager	14-23 %
Dressing	8-11 %

Figur 14. Sammensætningen af et gennemsnitlig pitabrød med kebab.



5.3.4 Opsamling af resultater for dürümrulle & pitabrød

Portionsstørrelsen for de to pitabrød med falafel og kebab er henholdsvis 373 g og 388 g. Dürümrullen har en gennemsnitlig portionsvægt på 451 g, hvilket er 16 % (63 g) større end et pitabrød med kebab. Alle tre måltider inkluderer brød, kebab eller falafel, grøntsager og dressing. Brød og kebab udgør samlet set en lige stor andel (73-75 %) for både dürümrulle og pitabrød med kebab. Dog er fordelingen forskellig, da dürümrullen indeholder 59 g mere kebab, men kun 7 g mere brød. Der er i gennemsnit 26 g flere grøntsager i dürümrullen, hvilket resulterer i, at andelen af grøntsager for begge typer ligger på 18-20 %. Andelen af brød og grøntsager er relativt ens for de to typer pitabrød, hvor brød udgør 45-46 % og grøntsager udgør 17-18 %. Den største forskel findes i indholdet af kebab/falafel og dressing, hvor andelen af falafel er mindre end kebab, og andelen af dressing er større.

5.4 Grillretter

Prøvematerialet omfatter tre grillretter og en type af tilbehør i to forskellige størrelser:

- Fransk hotdog består af en ristet pølse stukket ned i et udhulet pølsebrød med fransk dressing.
- Kebab med pommes frites, også kaldet kebabmix eller kebab/shawarma-ret, består af stykker af kebab, som er krydret oksekød grillet på et roterende spyd, samt dressing. Serveres med pommes frites, dyppelse og evt. en lille salat.
- Grillkylling med pommes frites, også kaldet ½ grillkylling, består af en halv kylling med ben, som er grillet. Serveres med pommes frites, dyppelse og evt. en lille salat.
- Pommes frites er kartofler skåret i tynde stave, friturestegt og saltet. Pommes frites anvendes som tilbehør og kan ofte bestilles i flere størrelser.

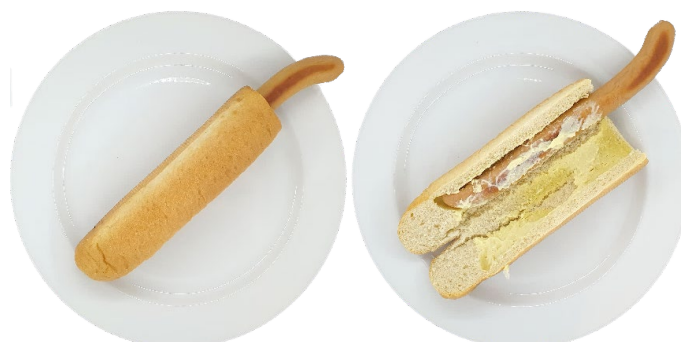
Tabel 18. Antal enheder samt vægt for den mindste og største portion. Antal prøver samt vægten i gram for prøven med den mindste og største gennemsnitlige portion og måltidets gennemsnitlige portionsstørrelse i gram.

Kategori	Type	Enheder (n)	Min (g)	Maks (g)	Prøver (n)	Min (g)	Maks (g)	Gennemsnit (g)
Grillretter	Fransk hotdog	52	138	288	8	144	274	170
	Kebab med pommes frites	44	262	629	6	294	498	373
	Kebab	52	78	419	7	98	308	169
	Pommes frites	44	130	309	6	157	264	199
	Grillkylling (uden ben) med pommes frites	42	329	568	8	380	527	446
	Grillkylling (uden ben)	42	151	370	8	172	314	247
	Pommes frites	42	137	282	8	152	240	199
Tilbehør	Pommes frites, lille	12	167	376	8	181	340	243
	Pommes frites, stor	28	214	410	8	232	375	321

5.4.1 Fransk hotdog

Fransk hotdog er sammensat af en ristet pølse, et lyst hotdog-brød og fransk hotdog-dressing. Portionsvægten for alle 52 enheder fremgår af bilag 3.4. Beskrivelse og vægt af delkomponenter for otte enheder af fransk hotdog er angivet i bilag 4.4.

Billede 15. Billede af en fransk hotdog.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for en fransk hotdog er 170 g. For alle 52 franske hotdogs er der en forskel i vægt på 108 % fra den mindste (138 g) til den største (288 g) hotdog. Vægten for de fem til otte hotdog fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 22 g, med den største forskel i vægt på 46 g (31 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter, hvilket er 130 g (91 %).

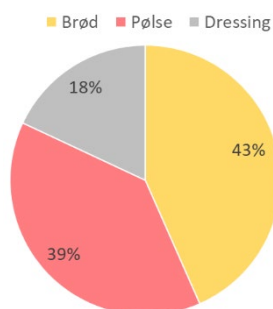
Vægt af delkomponenter

Dressing er beregnet som gennemsnittet af forskellen mellem totalvægten for hotdog uden dressing (sum af delkomponenter) og vægten af de fem til otte hotdogs med dressing fra samme restaurant (se bilag 2.3). Fire ud af fem af de hotdog-brød, der er indsamlet fra tankstationer, samt to af de tre der er indsamlet fra grillbarer, er forholdsvis ens med en forskel på 13 % (7 g) fra det mindste til det største hotdog-brød. To hotdog-brød, henholdsvis fra en grillbar og en tankstation, er henholdsvis 80 % og 102 % større end gennemsnittet af de øvrige. Tabel 19 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for otte franske hotdogs. Sammensætningen af en gennemsnitlig fransk hotdog, baseret på otte måltider, illustreres i figur 15.

Tabel 19. Fordelingen af delkomponenter for otte franske hotdogs.

Delkomponent	Andel i %
Brød	37-57 %
Pølse	29-43 %
Dressing	14-21 %

Figur 15. Sammensætningen af en gennemsnitlig fransk hotdog med dressing.



5.4.2 Kebab med pommes frites

Kebab med pommes frites serveres med dressing, enten som en del af måltidet eller i en separat bønne. Tre måltider er også forsynet med ekstra dyppelse som remoulade og/eller mayonnaise eller bearnaise. Den gennemsnitlige mængde af den samlede dressing/dyppelse er 93 g pr. portion. Med undtagelse af ét måltid er alle retter også ledsaget af en blandet salat bestående af icebergsalat, agurk, tomat og i to tilfælde rødløg. Mængden af grøntsager er i gennemsnit 93 g pr. portion, hvilket inkluderer vægten af dressing for to af måltiderne. Portionsvægten for alle 44 enheder af kebab med pommes frites fremgår af bilag 3.4. Portionsvægten er ydermere oplyst for de to delelementer, pommes frites og kebab.

Billede 16. Billede af kebab med pommes frites.



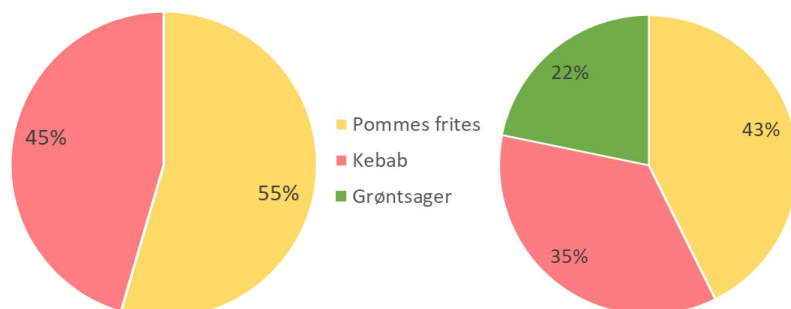
Portionsstørrelser

Mængden af dressing er ikke medregnet i måltidets portionsstørrelse, da måltiderne skulle sendes videre til analyse uden dressing. Derfor mangler vægt og andel af dressing i opgørelsen for sammensætningen af måltidet. Den gennemsnitlige portionsstørrelse for kebab med pommes frites er 373 g. Portionsstørrelserne varierer betydeligt. For alle 44 måltider er der en forskel i vægt på 140 % fra den mindste (262 g) til den største (629 g) portion. Vægten for de 5-11 portioner fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 108 g, med den største forskel i vægt på 269 g (75 %). Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de fem restauranter er 205 g (70 %).

Ved at analysere de to delelementer separat, kebab, som har en gennemsnitlig portionsstørrelse på 169 g, og pommes frites, som har en gennemsnitlig portionsstørrelse på 199 g, ses den største variation for de 52 portioner af kebab, med en vægtforskel på 435 % fra den mindste (78 g) til den største (419 g) portion. Vægten for de 5-11 portioner af kebab fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 95 g, med den største forskel i vægt på 232 g (124 %). Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de syv restauranter er 210 g (214 %). For de 44 portioner af pommes frites er der en vægtforskel på 139 % fra den mindste (129 g) til den største (309 g) portion. Vægten for de 5-11 portioner af pommes frites fra samme restaurant er 57 g, med den største forskel i vægt på 85 g (38 %). Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de seks restauranter er 107 g (68 %).

Figur 16 illustrerer sammensætningen af et gennemsnitligt måltid af kebab med pommes frites, baseret på alle 52 portioner kebab og 44 portioner af pommes frites. Sammensætningen af de 38 portioner kebab med pommes frites, hvortil der var salat, er ligeledes illustreret.

Figur 16. Sammensætningen af en gennemsnitlig portion kebab med pommes frites uden og med salat.



5.4.3 Grillkylling med pommes frites

Grillkylling med pommes frites blev leveret med remoulade i syv ud af otte måltider. Fire af disse inkluderede også ketchup, mens to af måltiderne blev serveret med tzatziki. Yderligere blev fire ud af otte måltider suppleret med en blandet salat bestående af icebergsalat, agurk og tomat. En af salaterne indeholdt majs og ærter, og en anden var tilføjet syltede agurker. Ét af måltiderne blev leveret alene med syltede agurker.

Den gennemsnitlige mængde af grøntsager var 82 g for de fem måltider (24 portioner, hvoraf fem portioner inkluderede dressing). Tre af måltiderne med grøntsager blev serveret med dressing ved siden af. Den gennemsnitlige mængde af dyppelse og dressing udgjorde 109 g pr. portion (36 portioner). Portionsvægten for alle 42 enheder af grillkylling med pommes frites fremgår af bilag 3.4. Portionsvægten er ydermere oplyst for de to delelementer, pommes frites og grillkylling med og uden ben. Den spiselige del af kyllingen er beregnet ved at fratække den gennemsnitlige procentdel af ben (29,9 %), som er udregnet ved otte portioner, der er blevet adskilt og vejjet (bilag 4.4).

Billede 17. Billede af grillkylling med pommes frites.



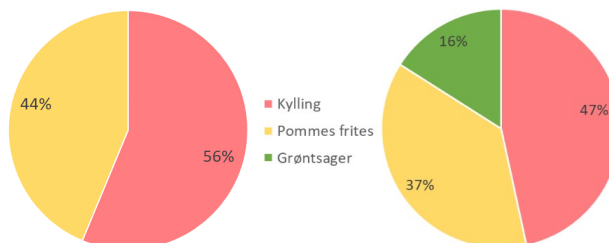
Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for grillkylling (uden ben) med pommes frites er 446 g. For alle 42 måltider er der en vægtforskel på 73 % fra den mindste (329 g) til den største (568 g) portion. Vægten for de fire til seks måltider fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 80 g, med den største forskel i vægt på 173 g (52 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter, hvilket er 147 g (39 %).

Ved at analysere de to delelementer separat, grillkylling (uden ben), som har en gennemsnitlig portionstørrelse på 247 g, og pommes frites, som har en gennemsnitlig portionstørrelse på 199 g, viser data den største variation mellem de 42 portioner af grillkylling, hvor der ses en vægtforskel på 145 % fra den mindste (151 g) til den største (370 g) portion. Vægten for de fire til seks portioner af grillkylling fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 59 g, med den største forskel i vægt på 137 g (91 %). Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter er 142 g (83 %). For de 42 portioner af pommes frites er der en vægtforskel på 105 % fra den mindste (137 g) til den største (282 g) portion. Vægten for de fire til seks portioner fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 45 g, med den største forskel i vægt på 81 g (40 %). Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter er 88 g (58 %).

Figur 17 illustrerer sammensætningen af et gennemsnitligt måltid af grillkylling (uden ben) med pommes frites, baseret på alle 42 måltider. Sammensætningen af de 24 portioner af grillkylling (uden ben) med pommes frites, hvortil der var grøntsager, er ligeledes illustreret.

Figur 17. Sammensætningen af en gennemsnitlig portion grillkylling (uden ben) med pommes frites uden og med salat.



5.4.4 Pommes frites

De to størrelser af pommes frites blev bestilt fra otte forskellige restauranter. Dette inkluderer en stor pommes frites (28 portioner) og en lille pommes frites (12 portioner). Dette betød, at mængden af tilbehøret svarer til den samlede mængde af pommes frites fra hver restaurant. Mængden af tilbehør er derfor angivet pr. 100 g og derefter beregnet pr. portion. Tilbehør i form af ketchup, remoulade og/eller mayonnaise var til stede i syv ud af otte måltider. I to af måltiderne var alle tre former for dyppelse til stede. Der var i gennemsnit 21 g dyppelse pr. 100 g pommes frites, hvoraf den mindste mængde var 7 g pr. 100 g og den største mængde var 52 g pr. 100 g. Portionsvægten for alle enheder af pommes frites fremgår af bilag 3.4.

Billede 18. Billede af en lille og en stor pommes frites.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for en lille pommes frites er 243 g. For alle tolv portioner er der en forskel i vægt på 125 % fra den mindste (167 g) til den største (376 g) portion. Der er i gennemsnit 55 g dyppelse til en lille pommes frites. Den gennemsnitlige portionsstørrelse for en stor pommes frites er 321 g. For alle 28 portioner af en stor pommes frites er der en forskel i vægt på 91 % fra den mindste (214 g) til den største (410 g) portion. Der er i gennemsnit 70 g dyppelse til en stor pommes frites. Mængden af en lille pommes frites og en stor pommes frites varierer betydeligt fra restaurant til restaurant, hvilket belyses ved, at vægten for halvdelen af portionerne for en lille pommes frites er større end gennemsnitsværdien for den mindste portion af en stor pommes frites. Der var flere portioner af en lille pommes frites, som var større end en stor pommes frites fra samme restaurant. Gennemsnitsværdien for en stor pommes frites var 3-127 g større end en lille pommes frites fra samme restaurant. Vægten for de tre til fire portioner fra samme

restaurant varierer i gennemsnit med 58 g, med den største forskel i vægt på 126 g (45 %). Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter, er for en lille pommes frites på 159 g (88 %) og for en stor pommes frites er forskellen mellem restauranter på 143 g (62 %).

5.4.5 Opsamling af resultater for grillretter

Fransk hotdog har en gennemsnitsvægt på 170 g, mens kebabmix og grillkylling med pommes frites har en gennemsnitlig portionsvægt på henholdsvis 373 g og 446 g. Undersøgelsen viser dog, at en fransk hotdog kan veje op til 288 g, mens et måltid kebab med pommes frites kan veje helt ned til 262 g. Kebabmix og grillkylling med pommes frites består begge af næsten lige store mængder af kød og pommes frites (dyppelse ikke inkluderet). Grillkyllingen (uden ben) og kebab med pommes frites har en gennemsnitlig andel af kød på henholdsvis 56 % og 44 %. Denne fordeling minder om fordelingen af pølse og brød i en hotdog, hvor dressingen desuden er inkluderet med en gennemsnitsandel på 18 %. Pommes frites udgør både en del af måltidet med grillkylling og kebab, men kan også købes som tilbehør til andre takeaway-måltider. Den gennemsnitlige mængde pommes frites i de to måltider er 199 g, hvilket er mindre end gennemsnitsvægten for en lille pommes frites. Mængden af pommes frites i måltiderne varierer dog fra 130-309 g, og definitionen af en lille og en stor pommes frites er desuden meget flydende, ikke kun mellem de forskellige restauranter, men også forskellen i mængden på en lille og en stor pommes frites fra samme restaurant. Indholdet af grøntsager i de to grillretter består primært af salat, agurk og tomat. Denne simple salat serveres til lidt over halvdelen af måltiderne, med en gennemsnitsandel på 16 % (83 g) for retten med grillkylling og 22 % (96 g) for retten med kebab.

5.5 Pizza

Prøvematerialet omfatter fire typer af pizza, som alle består af en flad, tynd og rund pizzabund af gærdej, der er dækket med tomatsauce og ost:

- Pizza Margherita, som udelukkende er dækket med tomatsauce og ost.
- Pizza med kebab, salat og dressing, også kaldet en salatpizza med kebab.
- Pizza med skiver af pepperoni, også kaldet en pepperoni pizza.
- Pizza med skinke og ananas, også kaldet en Hawaii pizza.

Tabel 20. Antal enheder samt vægt for den mindste og største portion. Antal prøver samt vægten i gram for prøven med den mindste og største gennemsnitlige portion og måltidets gennemsnitlige portionsstørrelse i gram.

Kategori	Type	Enheder (n)	Min (g)	Maks (g)	Prøver (n)	Min (g)	Maks (g)	Gennemsnit (g)
Pizza	Pizza Margherita	52	248	486	8	267	450	349
	Pizza med kebab, salat og dressing	18	480	752	8	516	741	635
	Pizza med pepperoni	25	312	464	8	317	452	365
	Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	19	356	549	8	363	541	470

5.5.1 Pizza med tomat og ost (Margherita)

Pizza Margherita består af en lys pizzabund belagt med tomatsauce og ost. Yderligere er fire pizzaer drysset med tørret oregano. Portionsvægten for alle 52 pizzaer fremgår af bilag 3.5.

Billede 19. Billede af pizza Margherita.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige størrelse for en pizza med tomat og ost er 349 g. For alle 52 pizza Margherita er der en vægtforskel på 96 % fra den mindste (248 g) til den største (486 g) pizza. Vægten for de fem til otte portioner fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 50 g, med den største forskel i vægt på 13 % (61 g). Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter er 184 g (69 %).

5.5.2 Pizza med kebab, salat og dressing

Pizza med kebab, salat og dressing består af en lys pizzabund belagt med tomatsauce, ost, fintskåret salat, stykker af kebab og creme fraiche-dressing. Yderligere er to pizzaer belagt med frisk agurk og tomat, mens én enkelt er drysset med tørret oregano. Portionsvægten for alle 18 pizzaer fremgår af bilag 3.5.

Billede 20. Billede af pizza med kebab, salat og dressing.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for en pizza med kebab, salat og dressing er 635 g. For alle 18 pizzaer med kebab, salat og dressing er der en vægtforskel på 57 % fra den mindste (480 g) til den største (741 g) pizza. Vægten for de to til tre pizzaer fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 38 g, hvor den største forskel i vægt er 61 g (13 %). Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter er 225 g (44 %).

5.5.3 Pizza med pepperoni

Pizza med pepperoni består af en lys pizzabund belagt med tomatsauce, ost og tyndskårne skiver af pepperoni. Yderligere er tre pizzaer drysset med tørret oregano. Portionsvægten for alle 25 pizzaer fremgår af bilag 3.5.

Billede 21. Billede af pizza med pepperoni.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige størrelse for en pizza med pepperoni er 365 g. For alle 25 pizzaer er der en vægtforskel på 49 % fra den mindste (312 g) til den største (464 g) pizza. Vægten for de tre til fire pizzaer fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 15 g, med den største forskel i vægt er 29 g (9 %). Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter er 135 g (43 %).

5.5.4 Pizza med skinke og ananas (Hawaii)

Pizza med skinke og ananas består af en lys pizzabund belagt med tomatsauce, ost, skinke i strimler af forskellig tykkelse og stykker af ananas. Yderligere er tre pizzaer drysset med tørret oregano. Portionsvægten for alle 19 pizzaer fremgår af bilag 3.5.

Billede 22. Billede af pizza Hawaii.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige størrelse for en pizza med skinke og ananas er 470 g. For alle 19 pizza Hawaii er der en vægtforskel på 54 % fra den mindste (356 g) til den største (549 g) pizza. Vægten for de to til tre pizzaer fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 26 g, hvor den største forskel i vægt er 53 g (12 %). Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter er 178 g (49 %).

5.5.5 Opsamling af resultater for pizza

Portionsvægten for de fire pizza-typer er mellem 349 g og 635 g, hvor Pizza Margherita har den laveste gennemsnitsvægt, men også er den hvor portionsvægten varierer mest. Pizza med kebab har den højeste gennemsnitsvægt på 635 g, hvilket er 82 % større end en Pizza Margherita. Portionsvægten for pizza pepperoni og pizza Hawaii er henholdsvis 365 g og 470 g, hvilket er 5 % og 35 % større end en pizza Margherita. De fire pizza-varianter består alle af brød (pizzabund), tomat sauce, ost og eventuelt andet fyld. Med undtagelse af pizza Margherita indeholder alle varianter kød i form af enten oksekød (kebab) eller svinekød (pepperoni og skinkestrimler). Der er generelt en begrænset mængde af frugt og grøntsager på alle pizzaer. Pizzaen med kebab indeholder som den eneste grøntsager i form af salat og for 25 % af restauranterne er der desuden tilføjet agurk og tomat. Hawaii pizza er toppet med ananas.

5.6 Salat

Prøvematerialet omfatter otte forskellige salater med kylling, karakteriseret ved et meget varieret indhold af ingredienser.

Tabel 21. Antal enheder samt vægt for den mindste og største portion. Antal prøver samt vægten i gram for prøven med den mindste og største gennemsnitlige portion og den gennemsnitlige portionsstørrelse i gram for salat med kylling.

Type	Enheder (n)	Min (g)	Maks (g)	Prøver (n)	Min (g)	Maks (g)	Gennemsnit (g)
Salat med kylling	27	283	628	8	325	626	412

5.6.1 Salat med kylling

Alle otte salater indeholder kyllingestykker, salat og friske og/eller soltørrede tomater. Fem af salaterne inkluderede også agurk, hvoraf to af dem bestod udelukkende af disse tre ingredienser, samt løg. Fire salater indeholdt desuden peberfrugt. To af salaterne indeholdt gulerødder, majs, jalapeno og edamamebønner. Ud over disse ingredienser blev en enkelt salat beriget med rødkål, radise, ananas og oliven. Yderligere blev to af salaterne tilsat solsikkekerner og peanuts. Den sidstnævnte inkluderede også brødcroutoner. En salat indeholdt desuden bacon. Fire salater inkluderede ost i form af frisk mozzarella for to af dem, og ellers salatterne og revet ost. Alle salater blev leveret med dressing, primært creme fraiche-dressing eller karrydressing, med en gennemsnitsvægt på 66 g pr. portion. Fem af salaterne inkluderede desuden brød, med en gennemsnitsvægt på 50 g pr. portion (16 portioner). Portionsvægten for alle 27 enheder fremgår af bilag 3.6. Beskrivelse og vægt af delkomponenter for otte enheder af salat med kylling er angivet i bilag 4.5.

Billede 23. Billede af to forskellige salater med kylling.



Portionsstørrelser

Mængden af dressing er ikke medregnet i måltidets portionsstørrelse, da måltiderne skulle sendes videre til analyse uden dressing. Derfor mangler vægten af dressing i den samlede portionsvægt. Den gennemsnitlige portionsstørrelse for en salat med kylling (uden dressing) er 412 g. For alle 27 salater er der en vægtforskel på 122 %, fra den mindste (283 g) til den største (628 g) portion. Vægten af de to til fire salater fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 29 g, med den største forskel på 58 g (21 %). Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter er 300 g (92 %). For de fem salater (16 portioner), hvortil der er brød som tilbehør, er den gennemsnitlige portionsstørrelse inkl. brød 481 g.

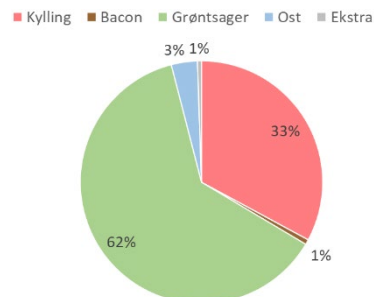
Vægt af delkomponenter

Da mængden af dressing ikke er inkluderet, mangler vægt og andel af dressing i opgørelsen for sammensætningen af måltidet. Tabel 22 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for alle otte salater med kylling. Sammensætningen af en gennemsnitlig salat med kylling (uden dressing), baseret på otte måltider, illustreres i figur 18. Tabel 23 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for de fem måltider af salat med kylling, hvortil der var brød inkluderet. Sammensætningen af salat med kylling (uden dressing) og brød illustreret i figur 19.

Tabel 22. Fordelingen af delkomponenter for otte salater med kylling (uden dressing).

Delkomponent	Andel i %
Kylling	27-49 %
Bacon	0-5 %
Grøntsager	50-73 %
Ost	0-11 %
Ekstra	0-2 %

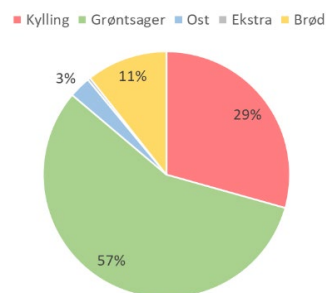
Figur 18. Sammensætningen af en gennemsnitlig portion salat med kylling (uden dressing).



Tabel 23. Fordelingen af delkomponenter for fem salater med kylling og brød (uden dressing).

Delkomponent	Andel i %
Kylling	22-43 %
Grøntsager	45-61 %
Ost	0-6 %
Ekstra	0-1 %
Brød	8-16 %

Figur 19. Sammensætningen af en gennemsnitlig portion salat med kylling og brød (uden dressing).



5.7 Sandwich

Prøvematerialet omfatter sandwich med kylling og bacon, også kaldet en Club Sandwich. Disse sandwich består af lyst brød, som er lagt sammen omkring kylling, bacon, grøntsager og dressing.

Tabel 24. Antal enheder samt vægt for den mindste og største portion. Antal prøver samt vægten i gram for prøven med den mindste og største gennemsnitlige portion og den gennemsnitlige portionsstørrelse i gram for sandwich med kylling og bacon.

Type	Enheder (n)	Min (g)	Maks (g)	Prøver (n)	Min (g)	Maks (g)	Gennemsnit (g)
Sandwich med kylling og bacon	24	326	615	8	332	580	414

5.7.1 Sandwich med kylling og bacon

Halvdelen af sandwichene er sammensat af et lyst baguette, mens den resterende halvdel er lavet med ciabattabrød. Tre sandwich er med lyst ciabattabrød, mens én er lavet med mørkt brød med kerner, hvilket skyldes en utilsigtet beslutning fra vores side.

Alle sandwich er skåret over og lagt sammen omkring kylling, bacon, salat og tomat, hvor det for tre sandwich er det eneste indhold. De resterende fem sandwich indeholder desuden agurk og/eller løg. En enkelt sandwich inkluderer gulerødder, og en anden jalapeno. Alle sandwich indeholder dressing, hvoraf seks indeholder karrydressing, hvilket ofte var et tilvalg i bestillingsprocessen, og de resterende to indeholder creme fraiche-dressing, da det ikke var muligt at ændre dette. Fire sandwich er smurt med mayonnaise. Portionsvægten for alle 24 enheder fremgår af bilag 3.7. Beskrivelse og vægt af delkomponenter for otte enheder af sandwich med kylling og bacon er angivet i bilag 4.6.

Billede 24. Billede af sandwich med kylling og bacon.



Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for en sandwich med kylling og bacon er 414 g. For alle 24 sandwich med er der en vægtforskel på 89 % fra den mindste (326 g) til den største (615 g) sandwich. Vægten for de to til fire sandwich fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 45 g, med den største forskel i vægt på 75 g (23 %). Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de otte restauranter er 249 g (75 %).

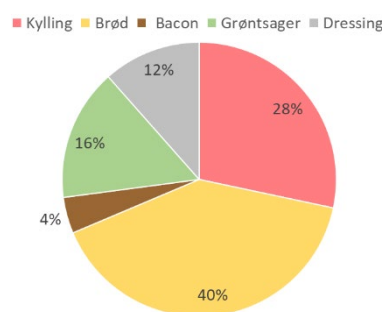
Vægt af delkomponenter

Dressing er beregnet som en gennemsnitsværdi af forskellen mellem totalvægten for sandwich uden dressing (sum af delkomponenter) og vægten af de to til fire sandwich med dressing fra samme restaurant (se bilag 2.4). Tabel 25 præsenterer fordelingen af delkomponenterne for otte sandwich med kylling og bacon. Sammensætningen af en gennemsnitlig sandwich med kylling og bacon, baseret på otte sandwich, illustreres i figur 20.

Tabel 25. Fordelingen af delkomponenter for sandwich med kylling og bacon.

Delkomponent	Andel i %
Kylling	17-37 %
Brød	32-51 %
Bacon	3-8 %
Grøntsager	7-19 %
Dressing	9-15 %

Figur 20. Sammensætningen af en gennemsnitlig sandwich med kylling og bacon.



5.7.2 Opsamling af resultater for salat og sandwich

Indholdet og portionsstørrelsen af disse to måltidstyper varierer betydeligt, da både salat med kylling og sandwich med kylling og bacon er forholdsvis uspecificeret.

Portionsstørrelsen for salat med kylling og sandwich med kylling og bacon er henholdsvis 412 g og 414 g. Der skal tages højde for, at portionsvægten for salat i denne undersøgelse ikke inkluderer dressing, hvilket ellers normalt er en integreret del af blandede salater. Der ses en stor vægtforskel mellem den mindste og den største portion for både salat med 122 % (345 g) og sandwich med 89 % (289 g).

Når vi ser på fordelingen af delkomponenter for de to måltidstyper og tager højde for fraværet af dressing i salat, ser det ud til, at begge måltider består af ca. en tredjedel kylling, dog med store forskelle i indholdet, hvoraf den mindste andel er på 17 % (76 g) for sandwich og den højeste andel af på 49 % (169 g) for salat. Som forventet indeholder salat en større andel grøntsager. Den gennemsnitlige mængde af grøntsager i en salat (253 g) svarer nogenlunde til den samlede mængde af brød (180 g) og grøntsager (69 g) i en sandwich. Den gennemsnitlige mængde af bacon (19 g) i en sandwich svarer til andelen af bacon (3 g), ost (14 g) og andet (2 g solsikkekerner & peanuts) i en salat.

5.8 Sushi

Prøvematerialet omfatter en blandet sushimenu og tangsalat:

- Sushimenuen består af 16 stykker sushi. Sushi er japansk inspirerede retter bestående af mundrette portioner af kold, kogt ris tilsat en blanding af riseddike, sukker og salt, garneret med blandt andet fisk, skaldyr og grøntsager. Serveres med wasabi, syltet ingefær og soja.
- Tangsalat, også kaldet Wakame-salat, er koldt, kogt tang, ofte anrettet med sesamfrø og en syrlig dressing. Tangsalat betragtes som tilbehør og serveres til sushi eller andre japanske retter.

Tabel 26. Antal enheder samt vægt for den mindste og største portion. Antal prøver samt vægten i gram for prøven med den mindste og største gennemsnitlige portion og den gennemsnitlige portionsstørrelse i gram for en sushimenu og tangsalat.

Kategori	Type	Enheder (n)	Min (g)	Maks (g)	Prøver (n)	Min (g)	Maks (g)	Gennemsnit (g)
Sushi	Sushimenu (16 stk)	-	-	-	8	275	465	431
Tilbehør	Tangsalat	19	118	285	8	124	257	166

5.8.1 Sushimenu

Sushimenuen er en typisk menu for én person, bestående af to sushi-varianter:

- Nigiri, som betyder finger og refererer til den aflange stribe ris, som oftest er belagt med et stykke laks, tun eller reje.
- Makirulle er en japansk inspireret sushiret bestående af ris tilsat en blanding af riseddike, sukker og salt, som med tørret tang er rullet rundt om grøntsager, skaldyr, fisk eller lign. En hosomaki er en mindre makirulle, oftest kun bestående af én ingrediens ud over ris og tang. En større og fyldigere variant af makirullen kaldes for en futomaki. Makirullen fås også som en uramaki, hvilket er kendt som en inside-out rulle. En uramaki har fyldet inderst, derefter et lag tang og yderst et lag ris, som typisk er pyntet med sesamfrø. Uramaki kan også være toppet med en skive fisk, hvilket kaldes en kaburimaki.

Undersøgelse af indhold i en sushimenu

Sushimenuen er sammensat ud fra en undersøgelse af 238 menuer fra 49 restauranter i alle fem danske regioner foretaget via platformen Just Eat. Alle undersøgte menuer indeholdt under 30 stykker sushi (nigiri og maki). Undersøgelsen viste, at en menu indeholdt i gennemsnit 16 stykker sushi, hvoraf 29 % var af typen nigiri, oftest med laks, reje eller tun. Sushimenuerne bestod af flere typer af maki, oftest hosomaki, futomaki og uramaki.

I 67 % af de undersøgte menuer var makirullens indhold beskrevet. Over halvdelen af disse menuer indeholdt maki med laks (64 %), hvoraf 44 % havde navnet Alaska, som indeholder laks, flødeost, avocado, evt. agurk og fiskerogn. Halvdelen af menuerne indeholdte maki med reje (51 %), hvilket for 59 % var betegnet som en Crispy ebi. Crispy ebi indeholder dybstegt reje, avocado, evt. agurk, chilimayonnaise og/eller teriyakisauce og sesamfrø. For 43 % af menuerne var makirullen indeholdende surimi (43 %), hvoraf 96 % af disse var af typen

California. Denne type indeholder imiteret krabbekød (surimi), lavet på forarbejdet fiskepuré, også kaldet crabstick. Makirullen indeholder desuden avocado, agurk og sesamfrø. I 26 % af menuerne indeholdt makirullen tun, som oftest var af typen spicy tun. Alle de nævnte makiruller er enten af typen futomaki, uramaki eller kaburimaki.

En typisk sushimenu blev på baggrund af undersøgelsen sammensat af 16 stykker sushi, to forskellige nigiri og tre forskellige makiruller.

En sammensat sushimenu

Prøvematerialet omfatter derfor en sammensat menu bestående af:

- To stykker nigiri med laks.
- To stykker nigiri med reje, hvoraf to af restauranterne har toppet med mayonnaise. Den ene også med fiskerogn.
- Fire stykker uramaki California, hvilket svarer til en halv makirulle. Rullen er fyldt med surimi, avocado, agurk, evt. mayonnaise, tang, ris og sesamfrø.
- Fire stykker uramaki Alaska, hvilket svarer til en halv makirulle. Rullen er fyldt med laks, flødeost, avocado, evt. agurk, tang, ris og fiskerogn.
- Fire stykker Crispy ebi, hvilket svarer til en halv makirulle med dybstegt reje, også betegnet som Crispy ebi (reje) eller tempura-reje, en japansk måde at friturestege mad på. Rejen er indhyllet i en dej af mel, æg og isvand, evt. med pankorasp og hurtigt gennembagt i varm olie. Rullen indeholder ud over reje også avocado, evt. agurk, chilimayonnaise og/eller teriyakisauce, tang, ris, sesamfrø og/eller fiskerogn. Syv måltider er af typen uramaki (inside-out), og et måltid er en futomaki, hvor tangen er udenpå og derfor ikke er rullet i sesamfrø eller fiskerogn. En futomaki-rulle er normalt skåret i seks stykker, hvilket betyder, at menuen med futomaki vil indeholde tre stykker Crispy ebi i modsætning til de øvrige menuer, som indeholder fire stykker uramaki Crispy ebi.

Vægten af sushi-varianterne og portionsvægten for de otte sushimenuer fremgår af bilag 3.8. Beskrivelse og vægt af de fem sushi-varianter er angivet i bilag 4.7.

Billede 25. Sushi som indkøbt. Nigiri med laks (a), nigiri med reje (b), makiruller (inside-out) California (c), Alaska (d) og Crispy ebi (e).



Portionsstørrelser

En portion består af en menu med 16 sushi stykker; fire stykker nigiri (laks og reje) og 12 stykker maki (California, Alaska, Crispy ebi). Portionsvægten for hver af de otte menuer er estimeret ud fra gennemsnitsvægten af ét stykke af hver af de fem sushi-typer (se bilag 3.8). Den største procentvise vægtforskel på ét styk sushi fra de otte restauranter er for nigiri med laks og reje, som varierer med henholdsvis 19 g (69 %) og 13 g (56 %). Det største stykke nigiri med laks (47 g) er mere end dobbelt så stort som det mindste stykke nigiri med reje (26 g). Den mindste variation ses for typen Alaska med en vægtforskel på 5 g (20 %). For California og Crispy ebi ses en vægtforskel på henholdsvis 8 g (36 %) og 7 g (32 %), hvilket primært skyldes én prøve, som for begge typer er 3 g større end den næststørste. Uden denne prøve er vægtforskellen for California på 20 % og for Crispy ebi på 18 %. Den gennemsnitlige portionsstørrelse for en blandet sushimenu med 16 stykker er 431 g. For de otte menuer er der en vægtforskel på 24 % fra den mindste (375 g) til den største (465 g) sushimenu.

5.8.2 Tangsalat

Tangsalat anvendes som tilbehør til sushi. Alle portioner er drysset med sesamfrø, og tre af portionerne er desuden leveret med et stykke citron. Portionsvægten for alle 19 tangsalater fremgår af bilag 3.8.

Portionsstørrelser

Den gennemsnitlige portionsstørrelse for tangsalat er 166 g. For alle 19 tangsalater er der en vægtforskel på 142 % fra den mindste (118 g) til den største (285 g) portion. Vægten for de to til tre tangsalater fra samme restaurant varierer i gennemsnit med 32 g, med den største forskel i vægt på 48 g (38 %). Den primære årsag til variationen i portionsvægt er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de syv restauranter, hvilket er 134 g (108 %).

Billede 26. Billede af tangsalat.



5.8.3 Opsamling af resultater for sushi

Indhold og portionsstørrelse for sushimenuen i denne undersøgelse er mindre varieret, hvilket skyldes, at de otte undersøgte sushimenuer er sammensat af et bestemt antal af specifikke sushi-typer. Portionsstørrelsen for en sushimenu på 16 stykker er 431 g. Ved at supplere menuen med tangsalat (166 g) som tilbehør vil portionsstørrelsen være 597 g, hvor tangsalaten vil udgøre 28 % af måltidet. Fælles for de forskellige sushi-varianter er en stor andel af ris, indhold af tang og fyld i form af fisk eller skaldyr, enkelte grøntsager, som oftest agurk og avocado, samt smørelse i form af enten flødeost eller mayonnaise.

6 Resultater og diskussion

Store variationer i portionsstørrelser

På tværs af de otte takeaway-kategorier varierer den gennemsnitlige portionsstørrelse fra vægten af en fransk hotdog på 170 g til en burger med oksekød og ost på 291 g og op til vægten af en wokret med oksekød og ris på 849 g.

Det er ikke kun på tværs af takeaway-kategorier, der ses store forskelle i portionsstørrelser, men også inden for samme kategori, hvor for eksempel vægten af de fire asiatiske retter varierer med 57 % (309 g) fra den mindste (540 g) til den største (849 g) gennemsnitlige portionsstørrelse.

Desuden er der store variationer inden for de enkelte måltider. For eksempel er der blandt de 21 wokretter med oksekød en forskel i vægt på 538 g (75 %), hvor forskellen er endnu større for måltidet uden ris, som varierer med 567 g (148 %). Et andet eksempel er for de 44 portioner kebab med pommes frites, hvor der er en vægtforskel på 367 g (140 %) fra den mindste (262 g) til den største (629 g) portion. Den primære årsag til variationen i portionsvægt inden for samme måltid er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt mellem de forskellige restauranter. Der er dog også tilfælde af store variationer mellem retter fra samme restaurant, hvor der for eksempel for kebab med pommes frites er en vægtforskel på 269 g (75 %) mellem de fem portioner fra samme restaurant. Den største forskel ses i mængden af kebab, som varierer med 232 g (124 %).

De største og de mindste takeaway-måltider

De tre asiatiske retter med ris har de største gennemsnitlige portionsstørrelser på henholdsvis 757 g, 841 g og 849 g. Pizzaen med kebab, salat og dressing er det eneste måltid, som nærmer sig størrelsen af de asiatiske retter med en portionsvægt på 635 g, hvilket er 82 % større end pizza Margherita.

Den franske hotdog er det mindste måltid med en portionsvægt på 170 g, efterfulgt af de tre burgere med en enkelt oksekødsbøf eller kylling, med en gennemsnitlig portionsstørrelse på 297 g.

Fransk hotdog er i denne undersøgelse det mindste måltid, men undersøgelser tyder på at en fransk hotdog ikke nødvendigvis indtages som et hovedmåltid. I en litteraturgennemgang af mellemmåltider foretaget af DTU Fødevareinstituttet i 2011 vurderes det, at der i høj grad mangler valide og repræsentative undersøgelser, der beskæftiger sig med den voksne befolknings mellemmåltidsvaner og indtag (Pihl, Christensen, & Fagt, 2011). Der er dog undersøgelser af indtaget af hurtig mad for voksne i særlige arenaer (kontorarbejdspladser, i transportsektoren samt ved udsalgssteder, som bruges af folk med mobile arbejdspladser), som viser at en del fastfoodprodukter udgør mellemmåltider, og at den franske hotdog ofte indtages uden for hovedmåltiderne (Pihl, Christensen, & Fagt, 2011).

Burgen er det næstmindste måltid, men da burgen kan suppleres med pommes frites, enten som en menu eller ved eget tilvalg af tilbehør, kan det tænkes, at et burgermåltid i nogle tilfælde består af mere end blot en burger. Data fra Hungry viser, at pommes frites står for næsten en tredjedel af bestillingerne fra kategorien grillretter, hvilket blandt andet også omfatter kebabmix, grillkylling, fiskefilet og nuggets (Hungry, 2021). I følge

Coop Analyse spiste 4,3 % af danskerne i 2011 pommes frites på en gennemsnitlig fredag (Coop Analyse, 2011). Coop Analyse har ligeledes lavet en undersøgelse af 663 børnefamilier i 2014, hvoraf 24 % spiser takeaway minimum én dag om ugen (Coop Analyse, 2014). I denne undersøgelse svarede 36 %, at de ville vælge pommes frites, når der skal købes fastfood, hvilket er det tredje mest populære valg efter pizza og burger (Coop Analyse, 2014).

I nærværende undersøgelse vejer en lille og en stor pommes frites, som købes som tilbehør, henholdsvis 243 g og 321 g, hvilket vil betyde, at et gennemsnitligt måltid bestående af en burger og en lille pommes frites vil have en portionsstørrelse på over 500 g. Hertil kan eventuelt tilføjes indtaget af dypelse i form af ketchup, remoulade eller mayonnaise.

Sammenligning af portionsstørrelser med andre undersøgelser

Lignende undersøgelser blev udført i USA i 2013 og i Storbritannien i 2014 vedrørende takeaway-måltider fra små, uafhængige restauranter (Urban, et al., 2013; Jaworowska, et al., 2014). Begge undersøgelser omfattede asiatiske retter og fremhævede store portionsstørrelser for disse. Undersøgelsen fra USA viste en gennemsnitlig portionsstørrelse på thailandske måltider på omkring 700 g, mens begge undersøgelser viste en gennemsnitlig portionsvægt for indiske måltider på over 800 g, hvilket er i overensstemmelse med vores registrerede portionsvægt for den indiske ret, Butter Chicken, på næsten 800 g og de tre thailandske retter med en gennemsnitlig portionsvægt på 756 g.

I Storbritannien inkluderede undersøgelsen desuden måltider såsom pizza og kebabretter, mens den amerikanske undersøgelse omfattede cheeseburger. Den gennemsnitlige portionsstørrelse for en cheeseburger i den amerikanske undersøgelse var lidt under 400 g, hvilket er 25 % (101 g) større end de to oksekødsburgere i vores undersøgelse. I den engelske undersøgelse var portionsstørrelserne for kebabretter ligeledes lidt under 400 g, og pizza var 637 g, hvilket er henholdsvis 32 % (118 g) større end kebabmix og 40 % (182 g) større end de fire pizzatyper i vores undersøgelse.

Ved sammenligning skal man være opmærksom på, at undersøgelserne er fra 2013 og 2014, og derfor er det usikkert, om der er sket ændringer i portionsstørrelserne de sidste 10 år. Samtidig skal man være opmærksom på, at der kan være forskelle på måltidets sammensætning og tilberedning i andre lande.

6.1 Sammenligning med undersøgelse fra 2005

I 2004-2005 gennemførte DTU Fødevarerinstitutionen en lignende undersøgelse, der inkluderede burger, pizza, dürümrolle, pitabrød, fransk hotdog, kebabmix, grillkylling og sandwich.

Undersøgelsens resultater for portionsvægte baserede sig på færre måltider i 2005 end i 2022. I 2005 blev portionsstørrelserne beregnet ud fra 12 til 18 portioner fra fire til seks restauranter, med undtagelse af grillkylling, som bestod af 39 portioner fra 10 restauranter. I denne undersøgelse består portionsstørrelserne for de samme måltider af mellem 20 og 62 portioner fra seks til otte restauranter.

I 2005 blev der for visse måltider valgt at indsamle enten dele eller alle ingredienser separat i beholdere, hvilket resulterede i en overestimering af mængden fra især mængden af dressing (Hansen, Saxholt, & Knuthsen, 2011, s. 13). Mængden af dressing vil derfor ikke blive sammenlignet, men dette kan have en betydning for sammenligningen af den samlede portionsstørrelse.

Forskelle i portionsstørrelse fra 2005 til 2022

Kebab med pommes frites

Den største procentvise forskel i den gennemsnitlige portionsstørrelse fra 2005 til 2022 observeres for kebab med pommes frites. Her ses en stigning på 38 %, svarende til 103 g (270 g i 2005 og 373 g i 2022). Den gennemsnitlige portionsstørrelse for kebabmix i 2005 er beregnet ud fra 13 måltider fra fire ud af otte restauranter, da portionsvægten for de øvrige måltider er registreret med tilbehør som mayonnaise, dressing og løg. Alle 44 portioner i 2022 blev vejede separat for både kebab og pommes frites, mens dette kun var registreret for otte portioner i 2005. Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt af pommes frites er kun 2 g (197 g i 2005 og 199 g i 2022), mens der er en vægtforskel i mængden af kebab på 160 %, svarende til 104 g (65 g i 2005 og 169 g i 2022). Dermed er mængden af kebab primært årsagen til stigningen i måltidets samlede portionsstørrelse.

Sandwich med kylling og bacon

Den største forskel i den gennemsnitlige portionsvægt fra 2005 til 2022 observeres for sandwich med kylling og bacon, som i 2005 vejede 304 g og i 2022 vejede 414 g. Dette er en stigning på 110 g, svarende til 36 %. Over halvdelen (63 %) af de 24 sandwich, som blev indsamlet i 2022, har en højere portionsvægt end den største af de 12 sandwich, som blev udtaget i 2005. For sandwich med kylling og bacon er der en stigning i alle ingredienser. Den største procentvise stigning ses i indholdet af kylling, som er steget med 78 %, svarende til 55 g (71 g i 2005 og 126 g i 2022), og bacon som er steget med 58 %, svarende til 7 g (12 g i 2005 og 19 g i 2022). Indholdet af brød er steget med 30 %, svarende til 42 g (138 g i 2005 til 180 g i 2022), mens den mindste procentvise stigning ses i indholdet af grøntsager, som er steget med 15 %, svarende til 9 g (60 g i 2005 og 69 g i 2022).

Forskelle i sammensætningen af delkomponenter fra 2005 til 2022

For enkelte måltider ses der ingen væsentlig ændring i portionsstørrelsen fra 2005 til 2022, men derimod ses en ændring i måltidets sammensætning af ingredienser.

Grillkylling med pommes frites

Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt for grillkylling (uden ben) med pommes frites fra 2005 til 2022 er kun 14 g, svarende til 3 % (460 g i 2005 og 446 g i 2022). Der ses dog en større ændring i fordelingen af kylling og pommes frites. Indholdet af kylling (uden ben) er steget med 13 %, svarende til 29 g (218 g i 2005 og 247 g i 2022), og mængden af pommes frites er faldet med 22 %, svarende til 43 g (242 g i 2005 og 199 g i 2022).

Burger

Enkelte burgere i undersøgelsen fra 2005 er indsamlet fra større fastfood-kæder. Da deres sammensætning og størrelse afviger fra de burgere, som tilbydes af små, uafhængige takeaway-restauranter, vil de ikke indgå i sammenligningen. Forskellen i den gennemsnitlige portionsstørrelse for de 12 burgere med kylling (uden ost) og 24 burgere med oksekød, som blev indsamlet i 2005, og de 24 burgere med kylling og ost og 94 burgere med én oksekødsbøf, som blev indsamlet i 2022, er kun 1 g (298 g i 2005 og 297 g i 2022).

Vi kan ikke sammenligne portionsstørrelsen for en burger med to oksekødsbøffer, bacon og ost, da denne ikke blev indsamlet i 2005, men vil i stedet sammenligne indholdet af delkomponenter på tværs af alle burgere.

Trods der ikke er forskel i portionsstørrelsen fra 2005 til 2022, ses der større forskelle i vægten af delkomponenter. For alle burgerne indeholdende oksekød er vægten af én bøf steget med 23 g, svarende til 31 %, fra 2005 til 2022. Én bøf vejede 74 g i 2005 og 97 g i 2022. En dobbelt bøf vejede 144 g i 2005 og 189 g i 2022. Forskellen i indholdet af kylling for de fire burgere i 2005 og de fem burgere i 2022 er 22 g, hvilket svarer til en stigning på 27 % (81 g i 2005 og 103 g i 2022). Forskellen i indholdet af ost fra syv burgere i 2005 og 13 burgere i 2022 er 3 g, svarende til en stigning på 17 % (18 g i 2005 og 21 g i 2022). Mængden af ost i burgerne med to bøffer fra 2022 er ikke inkluderet i sammenligningen, da de fire såkaldte 'Burger med bøf, stor' fra 2005 ikke indeholder ost, og det gennemsnitlige indhold af ost i burgerne med to bøffer fra 2022 er 9 g større end burgerne med én bøf. Forskellen i indholdet af bacon fra otte burgere i 2005 og fem burgere i 2022 er 8 g, svarende til en stigning på 53 % (15 g i 2005 og 23 g i 2022). Det skal bemærkes, at mængden af bacon i 2022 stammer fra burgeren med to oksekødsbøffer, hvor bacon fra 2005 kommer fra burgere med én bøf. Som med indholdet af ost, kan det være, at indholdet af bacon i en burger med én bøf i 2022 ville være lavere.

Den gennemsnitlige mængde af brød er steget med 7 %, svarende til 7 g, fra 2005 (100 g) til 2022 (107 g), og indholdet af grøntsager er faldet med 24 %, svarende til 16 g, fra 2005 (66 g) til 2022 (50 g). I 2005 blev der indsamlet en "Triple Whopper" fra Burger King, som indeholdt tre bøffer med en registreret vægt på i alt 178 g oksekød (Hansen, Saxholt, & Knuthsen, 2011). Til sammenligning er det gennemsnitlige indhold af oksekød fra en burger med to bøffer i 2022 på 189 g, hvilket er 11 g mere. Via Burger Kings hjemmeside er det oplyst, at en "Double Whopper" fra Burger King i dag vejer 226 g før tilberedning (Burger King, 2024), svarende til 181 g efter tilberedning (20 % tilberedningssvind), hvilket er mere end mængden af oksekød i en "Triple Whopper" fra 2005. Det skal bemærkes, at vægten af oksekød fra en "Triple Whopper" kun er baseret på én burger.

Vores resultater tyder ikke på en stigning i portionsstørrelsen af burgere fra 2005 til 2022. Det skal dog bemærkes, at mængden af dressing i 2005 er registreret til at være i gennemsnit 73 g, hvilket er dobbelt så meget som den estimerede mængde i 2022. Dette kan skyldes en overestimering i 2005, hvilket har indflydelse på den samlede portionsstørrelse. Der ses en tendens til, at indholdet i burgeren har ændret sig ved at indeholde en større mængde oksekød eller kylling, samt ost og bacon, og en mindre mængde grøntsager.

Sammenligning af øvrige takeaway-måltider fra 2005 til 2022

Pizza

Pizza Margherita og pizza pepperoni blev indsamlet både i 2005 og 2022. I begge undersøgelser består en Margherita kun af tomatsauce og ost. Dog adskiller de 12 pizza pepperoni fra 2005 sig fra de 25 pizzaer, som er indsamlet i 2022, idet halvdelen af pizzaerne i 2005 indeholder andre ingredienser ud over pepperoni, såsom bacon, cocktailpølser, rød peber og oliven. Den gennemsnitlige portionsstørrelse for pizza pepperoni er 50 g lavere i 2022, sammenlignet med 2005, svarende til en reduktion på 12 %. Forskellen i den gennemsnitlige portionsstørrelse for de 12 pizza Margherita, der blev indsamlet i 2005, og de 52 pizzaer i 2022, er 29 g, hvilket er en reduktion på 8 % fra 2005 til 2022. For begge pizzatyper er over halvdelen af de pizzaer, som blev indsamlet i 2022, mindre end den mindste pizza i 2005. Om forskellen i portionsstørrelsen skyldes bund eller fyld, kan ikke vurderes ud fra denne undersøgelse.

Dürümrolle og pitabrød

For dürümrolle med kebab er den gennemsnitlige portionsvægt i 2005 på 455 g og i 2022 på 451 g. Prøvematerialet består kun af 12 dürümroller i 2005 og 18 ruller i 2022, med en stor vægtforskel fra den mindste til den største rulle både i 2005 og 2022, på henholdsvis 285 g (89 %) og 208 g (58 %). Indholdet af brød er steget med 40 g (148 g i 2005 og 188 g i 2022) og indholdet af grøntsager er steget med 21 g (77 g i 2005 og 98 g i 2022), hvilket for både brød og grøntsager svarer til en stigning på 27 %. Den gennemsnitlige portionsstørrelse for pitabrød med kebab og falafel er henholdsvis 42 % (115 g) og 33 % (92 g) større i 2022. Denne ændring skyldes primært, at de indsamlede pitabrød i 2022 er hjemmelavede, og at de i 2005 er industrielt fremstillet. Samtidig med at brødet er større kan det forventes, at indholdet stiger proportionelt, hvilket gør at man skal være opmærksom ved fortolkning af resultaterne for sammenligningen. Vægten af de 12 brød, som blev indsamlet i 2022, er gennemsnitligt 93 g større end de i alt 17 brød i 2005, hvilket svarer til en stigning på 107 % (87 g i 2005 og 180 g i 2022). For indholdet af kebab i de seks pitabrød indsamlet i 2022, sammenlignet med de fire pitabrød i 2005, ses en øget mængde på 60 g, hvilket svarer til en stigning på 113 % (53 g i 2005 og 113 g i 2022). For indholdet af falafel i de seks pitabrød med falafel indsamlet i 2022, sammenlignet med de tre pitabrød i 2005, ses en mindre stigning på 5 g, hvilket svarer til en stigning på 6 % (83 g i 2005 og 88 g i 2022). For indholdet af grøntsager i de 12 pitabrød i 2022, sammenlignet med de i alt 16 pitabrød i 2005, ses et fald i det gennemsnitlige indhold på 52 g, hvilket svarer til en reduktion på 43 % (121 g i 2005 og 69 g i 2022). Det skal bemærkes, at der kan være en overestimering i indholdet af grøntsager fra 2005, da disse blev indsamlet separat (Hansen, Saxholt, & Knuthsen, 2011, s. 13). Indholdet af grøntsager i 2022 er udelukkende salat, tomat, agurk og evt. løg, hvilket også ses i pitabrødene fra 2005. Der er dog 72 % (13 pitabrød) i 2005, som indeholder majs. En tredjedel indeholder desuden ærter, og enkelte pitabrød indeholder ydermere gulerødder eller kinakål.

Fransk hotdog

Forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt for de tolv franske hotdogs i 2005 og de 52 franske hotdogs i 2022 er 14 g, svarende til en stigning på 9 % fra 2005 (156 g) til 2022 (170 g). Fra 2022 er der en prøve med en

gennemsnitsvægt på 274 g, hvilket er 119 g større end gennemsnitsvægten af de øvrige hotdogs (155 g). Uden denne prøve er forskellen i den gennemsnitlige portionsvægt kun 1 g fra 2005 til 2022. I 2005 er fordelingen mellem pølse og brød for de fire franske hotdogs på 53 % pølse (69 g) og 47 % brød (61 g). For de otte franske hotdogs i 2022 er fordelingen lige omvendt med 47 % pølse (66 g) og 53 % (74 g) brød.

6.2 Sammensætning af takeaway-måltider og Kostrådscirklen

For at vurdere takeaway-måltidernes ernæringsmæssige sammensætning anvendes Kostrådscirklen, som illustrerer, hvor stor en del af kosten der ifølge De officielle Kostråd bør komme fra hver fødevarergruppe (i tilberedt mængde) i forhold til de andre (Fødevarestyrelsen, 2022). Kostrådscirklen er inddelt i seks fødevarergrupper:

- Grøntsager og frugt
- Kartofler og kornprodukter
- Nødder, frø og planteolier
- Bælgfrugter
- Mejeriprodukter og æg
- Fisk og kød

Indhold af grønnsager og frugt

Grønnsager og frugt udgør den største andel af Kostrådscirklen (41 %), og det anbefales at indtage 600 g om dagen, hvoraf mindst halvdelen bør være grønnsager, især grove grønnsager som ærter, kål og rodfrugter (Fødevarestyrelsen, 2022).

16 måltider indeholder grønnsager som en fast del af måltidet. Butter Chicken og fransk hotdog indeholder ingen grønnsager. Pizza Margherita og pizza pepperoni indeholder heller ikke grønnsager ud over tomatsovs. Pizza med kebab indeholder salat, tomat og agurk, og pizza Hawaii indeholder ananas. Forårsrullen med grønnsager indeholder 26 % fyld af grønnsager og glasnudler, hvilket svarer til 26 g, som også inkluderer indhold af dej, som ikke kunne separeres. Sushi indeholder ligeledes grønnsager i form af avocado og agurk. Salat med kylling indeholder den største andel af grønnsager på 62 % (253 g), hvilket svarer til 42 % af det anbefalede daglige indtag af frugt og grønnsager til en voksen med en kost på 10 MJ. De fleste salater består hovedsageligt af fine grønnsager, såsom bladgrønnsager, agurk, tomat og peberfrugt.

Andelen af grønnsager for de øvrige 12 måltider er 12-28 % (47-231 g). De måltider, som indeholder den mindste mængde af grønnsager, er burgerne, som indeholder omkring 50 g fine grønnsager (12-17 %), hvilket svarer til 8 % af det anbefalede daglige indtag af frugt og grønnsager. Ligeledes indeholder pitabrød, dürümrolle, grillretter og pizza, ud over løg, kun fine grønnsager. Dürümrollen og pitabrødene har et gennemsnitsindhold på 78 g (17-20 %), hvilket svarer til 13 % af det anbefalede daglige indtag af frugt og grønnsager.

Der er tilføjet salat til lidt over halvdelen af prøverne for de to typer grillretter; grillkylling og kebabmix. Salat udgør for disse retter en andel på henholdsvis 16 % (82 g) og 22 % (96 g).

De asiatiske retter indeholder den største mængde grove grøntsager såsom gulerødder, kål, sukkerærter, babymajs og grønne bønner, men inkluderer også fine grøntsager som peberfrugt og bambusskud. Mængden af grøntsager varierer meget for de forskellige asiatiske retter, hvoraf Pad Thai med rejer ligger i den lave ende med en andel på 15 % (80 g), og Wokret med grøntsager og kylling i karry indeholder de største mængder (ud over salat med kylling) på henholdsvis 231 g og 151 g, hvilket bidrager til 39 % og 25 % af det anbefalede daglige indtag af frugt og grøntsager. Det er dog værd at bemærke, at den gennemsnitlige portionsstørrelse for de to asiatiske retter er over 800 g, hvilket resulterer i, at andelen af grøntsager kun udgør 28 % og 18 %.

Et australsk studie undersøgte i 2012 vægt og typen af grøntsager i 30 asiatiske takeaway-måltider (Pollard, et al., 2012). Undersøgelsen viste, at der var en bred og konsekvent variation i indholdet af grøntsager inden for de forskellige asiatiske køkkener. For det thailandske køkken indeholdt et "vegetables-only" måltid 80 % grøntsager (405 g), et thai-måltid med kylling indeholdt 41 %, og et Pad Thai-måltid indeholdt kun 8 % grøntsager (Pollard, et al., 2012).

Undersøgelsen konkluderede, at de asiatiske takeaway-måltider ikke indeholder nok grøntsager for at opfylde de anbefalede kostanbefalinger (Pollard, et al., 2012). Undersøgelsen måler måltidets optimale indhold af grøntsager op imod den australske regerings daværende kampagne Go for 2&5®, hvor det anbefales, at voksne indtager mindst to portioner frugt og fem portioner grøntsager dagligt. Et måltid skal indeholde mindst én portion grøntsager, svarende til mindst 75 g (HealthyWA).

Otte ud af de 30 måltider (27 %) i undersøgelsen havde mindre end én portion grøntsager (Pollard, et al., 2012). Dette svarer til resultatet for de tre typer af asiatiske måltider indeholdende grøntsager (24 måltider) i nærværende undersøgelse, hvor 25 % indeholdt under én portion grøntsager.

Den australske undersøgelse spekulerer i, om de asiatiske retter, grundet deres størrelse, er tiltænkt to personer og har derfor undersøgt indholdet af grøntsager, hvis måltidet bliver delt i to portioner. I dette tilfælde vil 16 ud af de 30 måltider (53 %) indeholde under én portion grøntsager (Pollard, et al., 2012).

I nærværende undersøgelse er de to asiatiske måltider med ris ca. 50 % større end de undersøgte måltider i Australien, hvilket gør det endnu mere appellerende at formode, at måltiderne er tiltænkt til mere end én person. Bliver de tre asiatiske måltider fra Danmark delt i to portioner, vil 13 ud af de 24 måltider (54 %) indeholde mindre end én portion grøntsager, hvilket gælder for alle Pad Thai-måltiderne. Dette er igen i overensstemmelse med undersøgelsen fra Australien. Undersøgelsen viste, at asiatiske retter uden kød ("vegetables-only") havde op til ti gange flere grøntsager end de traditionelle retter (Pollard, et al., 2012).

Nærværende undersøgelse inkluderer ikke asiatiske måltider uden kød til at understøtte om dette ligeledes er gældende i Danmark. Gennemsnitsvægten for grøntsager i "vegetables-only" retterne var 351 g, svarende til en andel på 72 %, hvilket til sammenligning er 120 g mere end indholdet af grøntsager i Wokret med grøntsager, som i nærværende undersøgelse har det højeste indhold af grøntsager.

Indhold af kartofler og kornprodukter

Kartofler og kornprodukter som brød, gryn, pasta og ris er den næststørste fødevarergruppe i Kostrådscirklen og udgør tilsammen cirka en tredjedel af kosten. De officielle Kostråd anbefaler primært at vælge fuldkornsvarianter.

Undersøgelsen viser at de mest populære takeaway-måltider i Danmark typisk består af mere end en tredjedel brød, ris, nudler eller pommes frites. De asiatiske retter består af enten 35-40 % ris (282-317 g) eller 74 % nudler (404 g). Grillretterne består af 44-56 % pommes frites (199 g), som til trods for at være lavet af kartofler, er friturestegt og saltet, hvilket ikke er anbefalet i en sund kost. De øvrige takeaway-måltider består af 26-46 % brød (74-188 g), hvoraf den franske hotdog i kraft af en mindre portionsstørrelse har den laveste mængde på 74 g, og dürümrulle og pitabrød har det højeste indhold på 180-188 g, svarende til den største andel på 39-45 %. Salater serveres i nogle tilfælde med brød på ca. 50 g, svarende til en andel på 11 %. Ingen af de undersøgte takeaway-måltider indeholdt fuldkornsvarianter.

Indhold af nødder, frø og fedtstof

Nødder, frø og planteolier udgør tilsammen 5 % af Kostrådscirklen, og det anbefales at inkludere én til to spiseskefulde frø samt 30 gram nødder i den daglige kost.

Der er kun en begrænset mængde nødder, frø og planteolier i takeaway-retter generelt. Frø og nødder findes i de asiatiske retter, men kun i 12 ud af 30 af måltiderne. Den største mængde er i to wokretter med oksekød med henholdsvis 36 g (4 %) og 74 g (9 %) cashewnødder. Fem af de 12 måltider er Pad Thai, som indeholder 3-28 g (1-5 %) peanuts. De sidste fem måltider, der indeholder nødder, er Butter Chicken, som primært indeholder mandler. Ud over dette er sesamfrø typisk en del af en inside-out makirulle og den klassiske burgerbolle.

Indhold af fisk og kød

Fisk og kød udgør tilsammen 7 % af Kostrådscirklen. Det anbefales at skære ned på kødet og i stedet vælge bælgfrugter og fisk. Det anbefales at begrænse indtaget af kød fra firbenede dyr og forarbejdet kød, samt primært at vælge kød med max 10 % fedt. Ca. 350 g kød om ugen er tilpas i en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd.

De undersøgte takeaway-måltider har generelt en stor andel og et højt indhold af kød, typisk kylling eller oksekød. Seks takeaway-måltider indeholder kylling, hvoraf andelen varierer fra 19-35 % for de asiatiske retter (159-176 g), kyllingeburgeren (103 g), samt sandwich (126 g) og salat med kylling (133 g). Grillkylling med pommes frites har den største andel af kylling (uden ben) på 56 % (247 g), hvilket er svarende til 71 % af den anbefalede mængde kød om ugen. 11 måltider indeholder kød fra firbenede dyr, enten som hakket eller stykker af oksekød/kebab eller forarbejdede kødprodukter såsom pølse, skinke, bacon og pepperoni. For de otte retter, som indeholder enten oksekød eller kebab, er andelen 19-44 % (vægt af delkomponenter for pizza med kebab er ikke registreret). Wokret med oksekød indeholder den laveste andel på 19 %, svarende til 163 g. Det laveste indhold findes i burgeren med én bøf og ost på 94 g (32 %), og det højeste indhold findes i

burgeren med to bøffer, ost og bacon på 189 g (41 %), hvilket svarer til 54 % af den anbefalede mængde kød om ugen. En burger af denne type indeholder 23 g bacon (4 %) og det samlede indhold af kød (212 g), svarer derfor til 61 % af den anbefalede mængde kød om ugen. Den franske hotdog indeholder 39 % pølse, svarende til 66 g.

De øvrige forarbejdede kødprodukter findes på pizza pepperoni og pizza Hawaii. To måltider indeholder fisk eller skaldyr. Dette gælder Pad Thai med en andel af rejer på 9 %, svarende til 49 g, og sushi, som indeholder laks eller reje. Hverken ingredienser for pizza eller sushi er vejet i nærværende undersøgelse.

Indhold af bælgfrugter

Bælgfrugter udgør 7 % af Kostrådscirklen, hvilket er den samme mængde som fisk og kød tilsammen udgør i en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd. Det anbefales at indtage ca. 100 g tilberedte bælgfrugter om dagen.

Indholdet af bælgfrugter i takeaway-måltider er begrænset. Den største andel findes i pitabrød med falafel, hvor der i gennemsnit er 23 % falafel (88 g). Andelen af kikærter i de falafelprodukter, der er på markedet, kan være helt ned til 26 % (Hälsans Kök, 2024). Herudover er der 18 g og 30 g edamamebønner i to af de otte salater. Bælgfrugter er også til stede i nogle asiatiske retter, såsom bønnespirer i Pad Thai.

Indhold af mejeriprodukter og æg

Mejeriprodukter (yoghurt, ost og smør) og æg udgør tilsammen 8 % af Kostrådscirklen. I en sund kost kan indtaget af ost udgøre op til 20 g om dagen, men det anbefales primært at vælge oste med maksimalt 17 % fedt, ligesom det anbefales at vælge primært magre mælkeprodukter.

Traditionelle takeaway-retter, som burger og pizza indeholder ofte ost. For eksempel indeholder en burger med én bøf i gennemsnit 21 g ost, og en burger med to bøffer indeholder 29 g. Mængden af ost på pizza vurderes også at være betydelig. Fire ud af otte salater indeholdt i gennemsnit 28 g ost, såsom frisk mozzarella, salattern eller revet ost. Desuden indeholder retter som Butter Chicken typisk store mængder fede mejeriprodukter, såsom smør og fløde.

Herudover består tilbehør i form af dressing og dyppelse som ofte af mejeriprodukter, såsom creme fraiche, og af mayonnaise, der typisk indeholder æggeblomme. Der er desuden æg i Pad thai med rejer, hvilket i gennemsnit udgjorde en mængde på 19 g (4 %) og 25 g (3 %) for de to måltider, hvor det var muligt at separere æg fra resten.

7 Konklusion

Undersøgelsen af takeaway-måltider i Danmark fra små, selvstændige takeaway-restauranter viser store forskelle i fødevarerens sammensætning og portionsstørrelser. Resultaterne viser variationer i de gennemsnitlige portionsstørrelser på tværs af de 22 takeaway-måltider, der varierer fra 170 g til 849 g. De største portioner findes i kategorien af asiatiske retter.

Undersøgelsen viser, at takeaway-måltider generelt er store portioner, hvoraf halvdelen af de 22 måltider i denne undersøgelse har en gennemsnitlig portionsvægt på over 400 g. Det er i kategorien asiatiske retter, at der ses de største forskelle i fødevarerens sammensætningen, specielt i indholdet af grøntsager.

Portionsstørrelser og indhold for måltider fra fire af de otte takeaway-kategorier er sammenlignet med en tidligere dansk undersøgelse fra 2004-2005. Sammenligningen viser, at der siden 2005 enten ses en stigning i portionsstørrelsen eller en ændring i sammensætningen af måltidet, med et øget indhold af animalske fødevarer og et reduceret indhold af grøntsager.

En analyse af takeaway-måltiderne i forhold til Kostrådscirklen, som illustrerer hvor stor en del af kosten der ifølge De officielle Kostråd bør komme fra hver fødevarergruppe i forhold til de andre, viser, at populære takeaway-måltider i Danmark generelt har et lavt indhold af grøntsager, specielt grove grøntsager, samt et lavt til intet indhold af bælgfrugter og ingen fuldkornsprodukter. Samtidig ses et højt indhold af kød, som i mange tilfælde stammer fra firbenede dyr.

Der er en stigning i forbruget af takeaway-måltider i Danmark. Det tyder samtidig på, at måltiderne fra små, uafhængige takeaway-restauranter siden 2005 er blevet større og har en tendens til at indeholde mere kød, ost og bacon og færre grøntsager. Dette understreger behovet for en øget opmærksomhed på fødevarerens sammensætningen i takeaway-måltider. Undersøgelsen bidrager til en opdateret viden om portionsstørrelser og sammensætning af ingredienser for 22 af de mest populære takeaway-måltider i Danmark, hvilket kan bidrage til at styrke indsatsen om sundere måltidsløsninger til danskerne.

Referencer

- Coop Analyse. (2022). Sushi (stadig) mest et københavnerfænomen. Retrieved from https://coopanalyse.dk/analyse/02_624-sushi-aftensmad/
- Danmarks Statistik. (2021c). *FOLK1A: Folketal den 1. i kvartalet efter område, køn, alder og civilstand*. Retrieved from <https://www.statistikbanken.dk/FOLK1A>
- Danmarks Statistik. (2022). FU02: Husstandenes gennemsnitlige forbrug efter forbrugsgruppe og prisenhed. Retrieved from <https://www.statistikbanken.dk/FU02>
- 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
- Euromonitor International. (2021a). *Market Sizes [Consumer Foodservice, Limited-Service Restaurants, Chained vs Independent Consumer Foodservice, Denmark, 2021] [Data set]*. Retrieved from <https://www.euromonitor.com>
- Euromonitor International. (2021b). *Market Sizes [Consumer Foodservice, Limited-Service Restaurants, Eat-In vs Delivery and To-Go Sales, Denmark, 2021] [Data set]*. Retrieved from <https://www.euromonitor.com>
- Euromonitor International. (2022a). *Market Sizes [Consumer Foodservice, Denmark, 2009-2027] [Datafil]*. Retrieved from <http://euromonitor.com>
- Euromonitor International. (2022b). *Market Sizes [Consumer Foodservice by Fulfillment, Denmark, 2009-2027] [Datafil]*. Retrieved from <https://www.euromonitor.com>
- Euromonitor International. (2022c). *Market Sizes [Consumer Foodservice, Limited-Service Restaurants, Online vs Offline, Denmark, 2022] [Data set]*. Retrieved from <https://www.euromonitor.com>
- Fagt, S. (2006). Fastfood - hvad indeholder det? DTU Fødevareinstituttet.
- Fødevarestyrelsen. (2022). Kostrådscirklen: Fakta og faglige budskaber til ernærings- og sundhedsformidlere. Retrieved from <https://foedevarestyrelsen.dk/publikationer/2022/kostraadscirklen-fakta-og-faglige-budskaber>
- Hansen, K. S., Saxholt, E., & Knuthsen, P. (2011). *Næringsstofindhold i fastfood*. DTU Fødevareinstituttet.
- HealthyWA. (n.d.). *Go for 2&5 fruit and vegetable campaign*. Retrieved from Government of Western Australia, Department of Health: https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/F_/Go-for-2-and-5
- Hungry. (2021). Det procentvise salg fra de ni mest populære kategorier [Excel-ark]. Ikke-publiseret data.
- Hälsans Kök. (2024). *Vegansk falafel fra frost 300g*. Retrieved from <https://www.halsanskok.dk/produkt/falafel-300g>

- Jaworowska, A., Blackham, T., Long, R., Taylor, C., Ashton, M., & Stevenson, L. (2014). Nutritional composition of takeaway food in the UK. *Nutrition & Food Science*, 44(5), pp. 414-430. doi:10.1108/NFS-08-2013-0
- Jensen, H. A., Davidsen, M., Ekholm, O., & Christensen, A. I. (2018). *Sodavand, slik, chokolade og fastfood: Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2017*. Syddansk Universitet, Statens Institut for Folkesundhed. Retrieved from https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2018/sodavand_slik_chokolade_og_fastfood_sundheds_og_sygelighedsundersogelsen_2017
- Landbrug & Fødevarer. (2021, oktober 28.). *Foodservice er stadig fremtidens fødevarermarked trods Covid19-opbremsning*.
- Leonhard, A. (2019, 04 15). Takeawayrivaler lader kanonerne i kampen om de sultne danskere. Retrieved from Finans.dk: <https://finans.dk/erhverv/ECE11314256/takeawayrivaler-lader-kanonerne-i-kampen-om-de-sultne-danskere/>
- Pihl, N. C., Christensen, L. M., & Fagt, S. (2011). *Mellemmåltider: Kortfattet oversigt vedrørende litteraturen på området*. DTU Fødevareinstituttet.
- Pollard, C., Kerr, D., Edwards, E., McNab, K., Scott, N., & Begley, A. (2012). A Simple Approach Assessing the Vegetable Content of Asian Takeout Meals with Nutrition Education Potential. *Food and Nutrition Sciences*, 3(3), pp. 296-301. doi:10.4236/fn
- Skovgaard, R. E., Flore, R., & Oehmen, J. (2021). *The digital foodscape and non-communicable diseases. Analysis of the risk factors of meal delivery applications in Denmark*. DTU Skylab Foodlab Report 2021-01. doi:10.11581/dtu:00000101
- 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
- Stavnsbjerg, J. (2023, 11 7). Status på leveringsbranchen: Så store er de tre aktører i dag. Retrieved from Mobilitywatch.dk: <https://detailwatch.dk/nyheder/dagligvarer/article16581571.ece>
- Urban, L. E., Lichtenstein, A. H., Gary, C. E., Fierstein, J. L., Equi, A., Kussmaul, C., . . . Roberts, S. B. (2013). The energy content of restaurant foods without stated calorie information. *JAMA internal medicine*, 173(14), pp. 1292-1299. doi:10.1001/jamainternmed.2013.6163
- Wolt. (2021). Det procentvise salg fordelt på kategori og by i 2020 [Excel-ark]. Ikke-publiceret data.

Bilag

Bilag 1. Prøveinformationer

1.1 Prøveinformationer for asiatiske retter

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Butter Chicken	G	Amritsar Butter Chicken	Urban Indian	Hovedstaden	København K	20	16-05-22
	H	Butter chicken (uden tilbehør)	Kebabish	Hovedstaden	København V	20	16-05-22
	B	Butter Chicken	Restaurant India	Hovedstaden	Vanløse	20	16-05-22
	C	Butter Chicken Masala (medium)	Namaste Herning	Midtjylland	Herning	36	05-09-22
	A	Creamy Chicken (medium spicy)	The Everest Kitchen	Midtjylland	Århus	38	19-09-22
	E	Chicken Butter Masala (medium)	Namaste Esbjerg	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	D	Butter Chicken (mild)	Golden India	Hovedstaden	Kgs. Lyngby	41	10-10-22
	F	Butter Chicken (mild krydret)	Namaste	Sjælland	Roskilde	45	07-11-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Forårsruller med grøntsager	H	Mini forårsruller (8 stk.)	Hoshi Sushi	Hovedstaden	Frederiksberg C	17	25-04-22
	G	Vegetarian forårsrulle (3 stk)	Iki Sushi	Hovedstaden	København V	17	25-04-22
	F	Hjemmelavet forårsruller (8 stk.)	Soy7	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	B	Forårsruller (6 stk.)	Nori Bar	Midtjylland	Århus	37	12-09-22
	D	Vegetariske forårsruller (8 stk.)	Spicy Monks Thai Takeaway	Midtjylland	Århus	38	19-09-22
	A	Stegte forårsruller (4 stk.)	Hama Sushi	Syddanmark	Odense	41	10-10-22
	E	Vegetariske Spring Rolls (3 stk.)	Wokshop	Syddanmark	Odense	41	10-10-22
	C	Vegetar miniforårsruller (8 stk.)	Asia House	Hovedstaden	Vanløse	45	07-11-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Kylling i rød karry	E	Gaeng Panaeng Karry (m kylling)	Itacho	Hovedstaden	Charlottenlund	20	16-05-22
	F	Gaeng Panang	Min Thai	Hovedstaden	Frederiksberg	20	16-05-22
	C	Pha Naeng curry (m kylling)	Nok Thai	Hovedstaden	Søborg	25	20-06-22
	B	Pa Nang (m kylling)	Soy7	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	A	Panaeng karry - Gaeng panaeng (m kylling)	Green Mango Søborg	Hovedstaden	Søborg	36	05-09-22
	H	Geang-Phanang (m kylling)	Spicy Monks Thai Takeaway	Midtjylland	Århus	38	19-09-22
	D	Kaeng Phed (m kylling)	Restaurant LE	Syddanmark	Kolding	41	10-10-22
	I	Kylling i rød karrysauce & ris	Asia Restaurant	Syddanmark	Odense	41	10-10-22
	G	Gaeng Panang (m kylling)	Nudelbiksen	Sjælland	Roskilde	45	07-11-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Pad Thai med rejer	E	Phat Thai (m rejer)	Nok Thai	Hovedstaden	Søborg	25	20-06-22
	A	Pad Thai (m rejer)	Street Wok	Nordjylland	Aalborg	26	27-06-22
	G	Pad Thai (m rejer)	Soy7	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	C	Pad Thai (m rejer)	Spicy Monks Thai Takeaway	Midtjylland	Århus	38	19-09-22
	F	Pad Thai (m rejer)	Restaurant LE	Syddanmark	Kolding	41	10-10-22
	D	Pad Thai (m rejer)	Wokshop	Syddanmark	Odense	41	10-10-22
	B	Pad Thai (m tigerrejer)	Nudelbiksen	Sjælland	Roskilde	45	07-11-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Wokret med oksekød	G	Phat Nam Man Hoi (m oksekød)	Itacho	Hovedstaden	Charlottenlund	20	16-05-22
	B	Pad Nam Man Hoi	Min Thai	Hovedstaden	Frederiksberg	20	16-05-22
	H	Oksekød med grøntsager	Min Jiang Restaurant	Nordjylland	Aalborg	26	27-06-22
	A	Pad Pak (m oksekød)	Soy7	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	C	Pad Nam Man Hoy (m oksekød)	Spicy Monks Thai Takeaway	Midtjylland	Århus	38	19-09-22
	F	Wok med oksekød (m oystersauce)	Restaurant LE	Syddanmark	Kolding	41	10-10-22
	E	Ginger Beef (m hvide ris)	Wokshop	Syddanmark	Odense	41	10-10-22
	D	Pad Pak Nam Man Hoi (m oksekød)	Nudelbiksen	Sjælland	Roskilde	45	07-11-22

1.2 Prøveinformationer for burgere

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgsted	Region	By	Uge	Dato
Burger med kylling og ost	H	Crispy Chicken Burger	Amigo Pizza	Hovedstaden	Frederiksberg	18	02-05-22
	A	Crispy Chicken Cheese	Sunset Boulevard	Midtjylland	Århus	38	19-09-22
	E	Kyllingeburger (med ost)	Valentino Pizza & Grillbar	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	F	Kyllingeburger (med ost)	Italiano Pizza & Grill	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	G	Kylling Burger (klassisk)	Pop's Pizza	Hovedstaden	Kgs. Lyngby	43	24-10-22
	B	Fried Chicken Burger (m ost)	Jagger	Hovedstaden	Kgs. Lyngby	44	31-10-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgsted	Region	By	Uge	Dato
Burger med oksekød	F	King Burger (hjemmelavet)	King Of Chicken 2000	Hovedstaden	Frederiksberg	18	02-05-22
	C	Big Burger, alm.	Milano Pizza Valby	Hovedstaden	Valby	18	02-05-22
	D	Maxi Burger, husets	Maxi Grill	Nordjylland	Aalborg	26	27-06-22
	E	Big Burger	Lones Køkken	Midtjylland	Herning	36	05-09-22
	G	Okse burger, klassisk (m lyst brød, 200 g bøf)	Byens Burger	Midtjylland	Århus	38	19-09-22
	B	Big Burger	Mama Mia Pizzeria	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	H	Burger, hjemmelavet bøf (klassisk)	Pop's Pizza	Hovedstaden	Kgs. Lyngby	43	24-10-22
	A	Hamburger (m ekstra tomat, salat, løg)	Jagger	Hovedstaden	Kgs. Lyngby	44	31-10-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgsted	Region	By	Uge	Dato
Burger med oksekød og ost	H	Cheese Burger (hjemmelavet)	King Of Chicken 2000	Hovedstaden	Frederiksberg C	18	02-05-22
	E	Cheese Burger, alm.	Milano Pizza Valby	Hovedstaden	Valby	18	02-05-22
	F	Cheese Burger, husets	Maxi Grill	Nordjylland	Aalborg	26	27-06-22
	G	Cheese Burger	Lones Køkken	Midtjylland	Herning	36	05-09-22
	B	Cheese Burger	Valentino Pizza & Grillbar	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	D	Cheese Burger	Mama Mia Pizzeria	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	C	Shack Burger	Burger Shack	Syddanmark	Odense	43	24-10-22
	A	Jagger Burger	Jagger	Hovedstaden	Kgs. Lyngby	44	31-10-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgsted	Region	By	Uge	Dato
Burger med oksekød, ost og bacon	D	Dobbelt Bacon Cheese Burger (hjemmelavet)	King Of Chicken 2000	Hovedstaden	Frederiksberg	18	02-05-22
	C	Dobbelt Bacon Cheese Burger, alm.	Milano Pizza Valby	Hovedstaden	Valby	18	02-05-22
	E	Jumbo Burger, husets (2 bøffer)	Maxi Grill	Nordjylland	Aalborg	26	27-06-22
	H	Deluxe Bacon Cheese Burger	Lones Køkken	Midtjylland	Herning	36	05-09-22
	G	Okse burger, Don Ox (m lyst brød, 400 g bøf)	Byens Burger	Midtjylland	Århus	38	19-09-22
	A	Dobbelt burger (m bacon og ost)	Mama Mia Pizzeria	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	F	Burger, Dobbelt bøf, dobbelt kalvebacon, dobbelt ost	Pop's Pizza	Hovedstaden	Kgs. Lyngby	43	24-10-22
	B	Jagger Burger (m bacon, ekstra ost, ekstra bøf)	Jagger	Hovedstaden	Kgs. Lyngby	44	31-10-22

1.3 Prøveinformationer for dürümrulle og pitabrød

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgsted	Region	By	Uge	Dato
Dürümrulle med kebab	A	Shawarma i rulle	Kebabish	Hovedstaden	København V	20	16-05-22
	E	Hjemmelavet Durum Rulle Kebab	Valby's Pizza	Hovedstaden	Valby	20	16-05-22
	F	Durum Single (m. kebab & hvidløgsdressing)	Kebabistan	Nordjylland	Aalborg	25	20-06-22
	H	Stor Kebab Rulle	Lundens Spisehus	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	D	Durum Kalvekebab	Gusto Sandwich, Salatbar & Pizza	Midtjylland	Herning	36	05-09-22
	G	Kæmpe Rullekebab Durum	Byens Køkken	Midtjylland	Århus	37	12-09-22
	C	Rulle med shawarma, stor	Falafel La Fontaine	Syddanmark	Odense	43	24-10-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgsted	Region	By	Uge	Dato
Pitabrød med kebab	B	Shawarma i Hjemmelavet pitabrød	Kebabish	Hovedstaden	København V	20	16-05-22
	D	Hjemmelavet pitabrød Kebab	Valby's Pizza	Hovedstaden	Valby	20	16-05-22
	C	Pita Single (m kebab & hvidløgsdressing)	Kebabistan	Nordjylland	Aalborg	25	20-06-22
	F	Hjemmelavet pitabrød Kebab	Lundens Spisehus	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	G	Pita Kalvekebab	Gusto Sandwich, Salatbar & Pizza	Midtjylland	Herning	36	05-09-22
	H	Pitabrød med Kebab	Narnia Pizza & Burger	Midtjylland	Århus	37	12-09-22
	E	Hjemmelavet pitabrød (m oksestriimler)	Pop's Pizza	Hovedstaden	Kgs. Lyngby	43	24-10-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgsted	Region	By	Uge	Dato
Pitabrød med falafel	A	Falafel i hjemmelavet pitabrød	Kebabish	Hovedstaden	København V	20	16-05-22
	C	Hjemmelavet pitabrød Falafel	Valby's Pizza	Hovedstaden	Valby	20	16-05-22
	D	Pita Single (m. falafel & hvidløgsdressing)	Kebabistan	Nordjylland	Aalborg	25	20-06-22
	F	Hjemmelavet pitabrød Falafel	Lundens Spisehus	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	G	Pita Falafel	Gusto Sandwich, Salatbar & Pizza	Midtjylland	Herning	36	05-09-22
	H	Pitabrød med Falafel og hummus (u. hummus)	Narnia Pizza & Burger	Midtjylland	Århus	37	12-09-22
	E	Hjemmelavet pitabrød (m falafel)	Pop's Pizza	Hovedstaden	Kgs. Lyngby	43	24-10-22

1.4 Prøveinformationer for grillretter

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Fransk hotdog	C	Fransk hotdog	OK plus	Hovedstaden	Ballerup; Vanløse	17	25-04-22
	E	Fransk Hotdog, alm.	7-eleven	Hovedstaden	Kgs. Lyngby	17	25-04-22
	F	Hotdog Classic Deli2Go	Shell	Hovedstaden	Kgs. Lyngby; Herlev; Ballerup	17	25-04-22
	A	Fransk Ristet	Circle K	Hovedstaden	Virum; Kgs. Lyngby	17	25-04-22
	G	Fransk Hotdog	Q8	Hovedstaden	Virum; Kgs. Lyngby; Bagsværd	17	25-04-22
	B	Fransk hotdog Ristet	Maxi Grill	Nordjylland	Aalborg	25	20-06-22
	D	Fransk hotdog	Grabow Grillen	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	H	Ristet Fransk	Banjøs Grillbar	Syddanmark	Odense	43	24-10-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Kebabmix	H	Shawarma Ret	Kebabish	Hovedstaden	København V	20	16-05-22
	F	Shawarma Ret	Valby's Pizza	Hovedstaden	Valby	20	16-05-22
	D	Kebab Special	Happy Times Pizza og Grill	Nordjylland	Aalborg	25	20-06-22
	C	Kebabmix	Lundens Spisehus	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	A	Kebab mix	Narnia Pizza & Burger	Midtjylland	Århus	37	12-09-22
	E	Kebabmix	Santa Maria Pizza	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	B	Kebab Ret	Casa Bella	Sjælland	Næstved	44	31-10-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Grillkylling	F	½ kylling (m pommes frites)	King Of Chicken 2000	Hovedstaden	Frederiksberg	18	02-05-22
	H	½ kylling	Amigo Pizza	Hovedstaden	Frederiksberg	18	02-05-22
	G	½ Grill kylling	Happy Times Pizza og Grill	Nordjylland	Aalborg	25	20-06-22
	B	½ grillkylling	Grabow Grillen	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	A	Grillkylling	Byens Køkken	Midtjylland	Århus	37	12-09-22
	D	½ Grillkylling	Italiano Pizza & Grill	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	C	½ Grillkylling	Pizza Palace 1	Syddanmark	Odense	43	24-10-22
	E	½ Kylling	Day & Night	Sjælland	Næstved	44	31-10-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Pommes frites	A	Pommes Frites (lille & stor)	King Of Chicken 2000	Hovedstaden	Frederiksberg	18	02-05-22
	B	Pommes Frites (lille & stor)	Amigo Pizza	Hovedstaden	Frederiksberg	18	02-05-22
	C	Pommes Frites (lille & stor)	Maxi Grill	Nordjylland	Aalborg	25	20-06-22
	D	Pommes Frites (lille & stor)	Grabow Grillen	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	E	Pommes Frites (lille & stor)	Byens Køkken	Midtjylland	Århus	37	12-09-22
	F	Pommes Frites (lille & stor)	Italiano Pizza & Grill	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	G	Pommes frites (lille & stor)	Falafel La Fontaine	Syddanmark	Odense	43	24-10-22
	H	Pommes Frites (lille & stor)	Day & Night	Sjælland	Næstved	44	31-10-22

1.5 Prøveinformationer for pizza

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Pizza Margherita	D	Pizza Margherita, alm.	Det Lille Pizzahus	Hovedstaden	Frederiksberg	18	02-05-22
	A	Pizza Margherita, alm.	Pizza & Burgerhouse	Hovedstaden	København SV	18	02-05-22
	B	Pizza Margherita, alm.	Happy Times Pizza og Grill	Nordjylland	Aalborg	25	20-06-22
	G	Pizza Margherita, alm.	Sivas Pizza House	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	F	Pizza Margharita	Byens Burger	Midtjylland	Århus	37	12-09-22
	E	Margherita Pizza	Santa Maria Pizza	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	H	Pizza Margherita, alm.	Pizza Palace 1	Syddanmark	Odense	43	24-10-22
	C	Pizza Margherita, alm.	Casa Bella	Sjælland	Næstved	44	31-10-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Pizza med kebab, salat og dressing	D	Pizza Mixed, alm.	Det Lille Pizzahus	Hovedstaden	Frederiksberg	18	02-05-22
	A	Salat Pizza, alm.	Pizza & Burgerhouse	Hovedstaden	København SV	18	02-05-22
	B	Kebab pizza, alm.	Happy Times Pizza og Grill	Nordjylland	Aalborg	25	20-06-22
	C	Pizza Mido, alm.	Sivas Pizza House	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	F	Pizza Napoli	Byens Burger	Midtjylland	Århus	37	12-09-22
	G	Manzo - Salatpizza	Santa Maria Pizza	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	E	Pizza Costa Uno, alm. (kebab og salat)	Pizza Palace 1	Syddanmark	Odense	43	24-10-22
	H	Salat Pizza Kebab, alm.	Casa Bella	Sjælland	Næstved	44	31-10-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Pizza med pepperoni	D	Pizza Napoli, alm.	Det Lille Pizzahus	Hovedstaden	Frederiksberg	18	02-05-22
	B	Pizza Pepperoni, alm.	Pizza & Burgerhouse	Hovedstaden	København SV	18	02-05-22
	A	Pizza Pepperoni, alm.	Happy Times Pizza og Grill	Nordjylland	Aalborg	25	20-06-22
	G	Pizza Pepperoni, alm.	Sivas Pizza House	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	E	Pepperoni Pizza	Byens Burger	Midtjylland	Århus	37	12-09-22
	C	Lambda Pizza	Santa Maria Pizza	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	H	Pizza Kundens humør, alm. (m pepperoni)	Pizza Palace 1	Syddanmark	Odense	43	24-10-22
	F	Pepperoni Pizza, alm.	Casa Bella	Sjælland	Næstved	44	31-10-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	C	Pizza Hawaii, alm.	Det Lille Pizzahus	Hovedstaden	Frederiksberg	18	02-05-22
	A	Pizza Hawaii, alm.	Pizza & Burgerhouse	Hovedstaden	København SV	18	02-05-22
	B	Pizza Hawaii, alm.	Happy Times Pizza og Grill	Nordjylland	Aalborg	25	20-06-22
	E	Pizza Hawaii, alm.	Sivas Pizza House	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	D	Pizza Hawaii	Byens Burger	Midtjylland	Århus	37	12-09-22
	H	Hawaii Pizza	Santa Maria Pizza	Syddanmark	Esbjerg	40	03-10-22
	G	Pizza Hawaii , alm.	Pizza Palace 1	Syddanmark	Odense	43	24-10-22
	F	Hawaii Pizza, alm.	Casa Bella	Sjælland	Næstved	44	31-10-22

1.6 Prøveinformationer for salat

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Salat med kylling	E	Kyllinge salat (m. Nat & Nat Special dressing)	Nat&Nat Sandwich	Hovedstaden	Hellerup	17	25-04-22
	G	Kylling Salat (m karry dressing)	Byens Sandwich og juice	Hovedstaden	København Ø	17	25-04-22
	D	Kylling salat	Kaffebaren Bredegade	Nordjylland	Aalborg	26	27-06-22
	H	Kylling Salat	Lones Køkken	Midtjylland	Herning	36	05-09-22
	F	Kylling & Bacon salat, stor (u. bacon, m. creme fraiche dressing)	Cafe Skytten	Midtjylland	Århus	38	19-09-22
	C	Salat (m kylling)	Fire & Stone	Syddanmark	Kolding	41	10-10-22
	A	Kylling Salat	Casa Bella	Sjælland	Næstved	44	31-10-22
	B	Kyllingesalat	Restaurant Le Fiesta	Sjælland	Roskilde	45	07-11-22

1.7 Prøveinformationer for sandwich

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Sandwich med kylling og bacon	G	Club Sandwich (m. landbrød)	Juiceriet	Hovedstaden	København S	17	25-04-22
	A	Club sandwich (m. mørkt brød)	Byens Sandwich og juice	Hovedstaden	København Ø	17	25-04-22
	D	Sandwich Kylling	Lundens Spisehus	Midtjylland	Horsens	27	04-07-22
	F	Sandwich Stor, kylling & bacon (lyst brød, karry dressing)	Gusto Sandwich, Salatbar & Pizza	Midtjylland	Herning	36	05-09-22
	B	Sandwich Kylling & Bacon (m lys flutes & karry dressing)	Cafe Skytten	Midtjylland	Århus	38	19-09-22
	C	Kylling & bacon sandwich (m lyst brød)	Fire & Stone	Syddanmark	Kolding	41	10-10-22
	H	Kylling & bacon (m lys baguette & karry dressing)	Totti Sandwich	Syddanmark	Odense	41	10-10-22
	E	Kæmpe Sandwich, Kylling med ost & bacon (u. pesto)	Taarbæk Café & Pizzabar	Hovedstaden	Klampenborg	45	07-11-22

1.8. Prøveinformationer for sushi

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Sushi, blandet	F	Uramaki (California roll, Alaska roll), Futomaki (Crispy ebi big), Nigiri (Rejer, Laks)	Hoshi Sushi	Hovedstaden	Frederiksberg C	17	25-04-22
	A	Uramaki (California, Alaska, Crispy Ebi), Nigiri (Laks, Ebi med Dild)	Sushi Joint	Hovedstaden	København S	17	25-04-22
	C	Uramaki (California roll, Alaska roll, Crispy ebi), Nigiri (Laks, Tigerreje)	Iki Sushi	Hovedstaden	København V	17	25-04-22
	H	Classic Maki (California, Alaska, Crispy ebi), Nigiri (Laks, Reje)	Sushi2500	Hovedstaden	Valby	17	25-04-22
	E	Uramaki (California, Alaska laks, Crispy ebi), Nigiri (Laks, Reje)	Sushi Fest & Wok	Hovedstaden	Virum	17	25-04-22
	B	Uramaki (California, Philadelphia, Crispy ebi), Nigiri (Flamberet laks, Tigerreje)	Nori Bar	Midtjylland	Århus	37	12-09-22
	G	Uramaki (California, Alaska, Crispy ebi), Nigiri (Laks, Rejer)	All Sushi	Sjælland	Roskilde	45	07-11-22
	D	Uramaki (California rulle, Alaska laks, Crispy rejer rulle), Nigiri (Laks, Reje)	Hama Sushi	Syddanmark	Odense	41	10-10-22

Måltidstype	Prøvenr.	Handelsnavn	Udsalgssted	Region	By	Uge	Dato
Tangsalat	A	Tangsalat	Hoshi Sushi	Hovedstaden	Frederiksberg C	17	25-04-22
	C	Tangsalat	Maki Sushi	Hovedstaden	Humlebæk	17	25-04-22
	E	Tangsalat	Sushi Amor	Hovedstaden	Hørsholm	17	25-04-22
	F	Wakame salat	Sizuku Sushi	Hovedstaden	Kgs. Lyngby	17	25-04-22
	D	Wakame salat	Sushi Joint	Hovedstaden	København S	17	25-04-22
	H	Tangsalat	Iki Sushi	Hovedstaden	København V	17	25-04-22
	B	Tangsalat	Sushi2500	Hovedstaden	Valby	17	25-04-22
	G	Wakame tangsalat	Sushi Fest & Wok	Hovedstaden	Virum	17	25-04-22

Bilag 2. Beregning af indholdet af dressing

Dressing blev beregnet, som en gennemsnitsværdien af differencen i gram (Diff 1-9) mellem totalvægten i gram (sum af delkomponenter) for enheden uden dressing (Enhed 0) og vægten af de 2-9 enheder med dressing fra samme prøve (Enhed 1-9).

Bilag 2.1 Beregning af indholdet af dressing for burgere

Måltidstype	Prøvenr.	Enhed 0	Enhed 1	Enhed 2	Enhed 3	Enhed 4	Enhed 5	Enhed 6	Enhed 7	Enhed 8	Enhed 9	Diff 1	Diff 2	Diff 3	Diff 4	Diff 5	Diff 6	Diff 7	Diff 8	Diff 9	Gns. (g)	
Burger med kylling og ost	A	166,0	197,4	187,9	195,2	194,6	201,2	199,5				31,4	21,9	29,2	28,6	35,2	33,5					30,0
	B	219,7	266,7	258,0	272,2	259,1						47,1	38,3	52,5	39,4							44,3
	F	287,8	319,1	320,7	323,2							31,3	32,9	35,4								33,2
	H	347,5	345,5	349,8	326,2	366,1						-2,0	2,3	-21,3	18,6							-0,6
																						26,7
Burger med oksekød	A	204,8	227,7	231,0	225,7	210,9	226,1					22,9	26,2	20,9	6,1	21,4						19,5
	B	191,3	251,0	250,8	243,3	266,4						59,7	59,5	52,0	75,1							61,6
	C	204,9	252,6	319,0	290,3	275,6						47,7	114,1	85,4	70,7							79,5
	D	278,5	310,1	320,7	299,7	304,1						31,6	42,2	21,2	25,6							30,1
	E	244,2	319,6	299,8	315,6	318,0						75,5	55,6	71,4	73,9							69,1
	F	331,8	317,6	308,0	322,7	345,9						-14,2	-23,8	-9,1	14,1							-8,3
	G	311,5	351,9	325,0	388,3	332,9						40,3	13,4	76,8	21,4							38,0
	H	309,4	339,5	392,2	360,4							30,1	82,8	51,0								54,7
																						43,0
Burger med oksekød og ost	A	239,6	233,6	257,7	225,9	232,0	273,2	231,3	253,9	233,7	253,0		-6,0	18,1	-13,8	-7,6	33,6	-8,3	14,2	-5,9	13,4	4,2
	B	243,2	241,7	258,5	254,8	247,0	236,1	247,9	253,3	255,1		-1,4	15,4	11,6	3,8	-7,1	4,7	10,1	11,9			6,1
	C	243,0	250,6	268,3	248,6	249,5	248,1	254,2	253,1	256,9		7,7	25,4	5,6	6,5	5,2	11,2	10,1	14,0			10,7
	D	237,9	280,9	279,6	281,6	264,4	281,1	265,6	292,1			43,1	41,7	43,7	26,5	43,3	27,8	54,2				40,0
	E	240,1	284,2	303,2	300,5	302,5	298,5	291,4	291,9	312,4		44,1	63,1	60,4	62,4	58,4	51,3	51,8	72,3			58,0
	F	300,6	329,6	329,0	322,8	324,7	306,7	339,9	347,4	327,9		29,0	28,4	22,2	24,1	6,1	39,3	46,8	27,3			27,9
	G	277,4	335,9	326,6	340,6	329,6	335,4	328,7	328,3			58,5	49,2	63,2	52,2	58,0	51,3	50,9				54,8
	H	336,2	354,7	347,8	345,8	363,0	326,3	330,4	354,0			18,5	11,6	9,6	26,8	-9,9	-5,8	17,8				9,8
																						26,4
Burger med oksekød, ost og bacon	A	337,4	367,8	369,9	377,6							30,4	32,6	40,3								34,4
	B	355,4	391,8	393,7	378,8							36,4	38,4	23,5								32,7
	C	387,2	416,1	425,3	421,2							28,9	38,1	34,0								33,7
	D	422,9	483,8	469,5	485,4							60,9	46,6	62,5								56,7
	E	449,7	510,8	492,7								61,1	43,0									52,0
	H	523,9	629,6	597,4								105,7	73,5									89,6
																						49,9

Bilag 2.2 Beregning af indholdet af dressing for dürümrulle og pitabrød

Måltidstype	Prøvenr.	Enhed 0	Enhed 1	Enhed 2	Enhed 3	Enhed 4	Diff 1	Diff 2	Diff 3	Diff 4	Gns. (g)
Dürümrulle med kebab	C	399,7	411,7	428,1	383,9		12,0	28,4	-15,8		8,2
	D	406,1	389,3	459,9	440,9		-16,8	53,8	34,9		24,0
	E	440,1	482,3	429,2	498,6		42,2	-10,9	58,5		29,9
	F	450,6	486,5	444,8	481,3		35,9	-5,8	30,7		20,3
	G	502,7	568,1	523,6			65,4	21,0			43,2
											25,1

Måltidstype	Prøvenr.	Enhed 0	Enhed 1	Enhed 2	Enhed 3	Enhed 4	Diff 1	Diff 2	Diff 3	Diff 4	Gns. (g)
Pitabrød med falafel	C	284,8	318,0	297,8	314,1	323,0	33,2	13,0	29,3	38,2	28,4
	D	329,1	373,4	377,0	377,9		44,3	47,9	48,8		47,0
	E	283,8	379,0	384,4	398,2		95,2	100,6	114,4		103,4
	F	299,2	386,9	417,2	361,9		87,6	118,0	62,7		89,4
	G	382,5	424,9	408,6	408,9		42,4	26,1	26,4		31,6
	H	436,1	497,0	467,8	454,7		60,9	31,7	18,7		37,1
											56,2

Måltidstype	Prøvenr.	Enhed 0	Enhed 1	Enhed 2	Enhed 3	Enhed 4	Diff 1	Diff 2	Diff 3	Diff 4	Gns. (g)
Pitabrød med kebab	C	335,2	358,3	333,6	361,2		23,1	-1,6	26,0		15,9
	D	348,2	416,2	331,7	350,0	357,1	68,0	-16,5	1,8	8,9	15,6
	E	320,9	371,0	386,7			50,1	65,8			57,9
	F	374,0	378,8	395,4	411,8		4,8	21,4	37,8		21,3
	G	414,9	472,4	454,3	416,3		57,5	39,4	1,4		32,8
	H	393,2	496,4	457,7	479,3		103,1	64,5	86,1		84,6
											38,0

Bilag 2.3 Beregning af indholdet af dressing for grillretter

Måltidstype	Prøvenr.	Enhed 0	Enhed 1	Enhed 2	Enhed 3	Enhed 4	Enhed 5	Enhed 6	Enhed 7	Enhed 8	Diff 1	Diff 2	Diff 3	Diff 4	Diff 5	Diff 6	Diff 7	Diff 8	Gns. (g)	
Fransk hotdog	A	130,3	149,1	145,3	139,4	140,1	143,7	142,9	145,2		18,8	15,0	9,1	9,8	13,4	12,6	14,9		13,4	
	B	121,0	147,7	151,4	140,4	139,1	141,1	138,5	149,1	150,0	26,7	30,4	19,4	18,1	20,1	17,5	28,1	29,0		23,7
	C	118,8	141,8	138,1	145,2	147,4	149,5	148,5			23,0	19,3	26,4	28,6	30,7	29,7				26,3
	D	118,8	150,6	152,8	164,9	145,3	149,3	160,6	163,1	152,2	31,8	34,0	46,1	26,5	30,5	41,8	44,3	33,4		36,0
	E	130,4	159,4	154,6	161,5	157,3	162,5	159,4			29,0	24,2	31,1	26,9	32,1	29,0				28,7
	F	183,2	182,2	190,4	160,4	178,2	144,8	151,0			-1,0	7,2	-22,8	-5,0	-38,4	-32,2				-15,4
	G	124,5	151,4	160,2	156,6	181,0	196,0	191,2			26,9	35,7	32,1	56,5	71,5	66,7				48,2
	H	189,4	260,2	275,9	263,4	281,7	287,6				70,8	86,4	74,0	92,2	98,2					84,3
																			30,7	

Bilag 2.4 Beregning af indholdet af dressing for sandwich

Måltidstype	Prøvenr.	Enhed 0	Enhed 1	Enhed 2	Enhed 3	Enhed 4	Diff 1	Diff 2	Diff 3	Diff 4	Gns. (g)
Sandwich med kylling og bacon	A	289,4	338,5	329,1	332,7	326,0	49,1	39,7	43,3	36,6	42,2
	C	319,6	401,4	326,2	351,6		81,8	6,5	31,9		40,1
	D	303,5	336,9	385,0	364,5		33,5	81,5	61,0		58,6
	E	351,2	379,7	419,0	365,9		28,5	67,7	14,6		36,9
	F	388,2	418,9	417,8	449,6		30,7	29,6	61,4		40,6
	G	401,5	496,5	532,4	506,6		95,0	130,9	105,1		110,3
	H	549,3	615,4	545,2			66,0	-4,2			30,9

Bilag 3. Portionsvægt

Bilag 3.1. Portionsvægt for asiatiske retter

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	Gennemsnit (g)
Butter Chicken med ris	A	3	598,2	587,6	620,5	602,1
	B	3	680,5	746,5	718,5	715,2
	C	2	851,6	659,7		755,7
	D	3	737,4	812,1	733,3	760,9
	E	2	819,6	767,3		793,5
	F	2	916,7	911,2		913,9
I alt		15				756,9

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	Gennemsnit (g)
Butter Chicken	A	3	347,9	342,3	354,5	348,2
	B	3	424,2	468,8	450,9	448,0
	C	2	611,7	449,9		530,8
	D	3	453,7	460,5	449,6	454,6
	E	2	569,8	528,8		549,3
	F	2	510,0	517,6		513,8
	G	3	379,2	377,5	382,3	379,7
	H	3	436,8	440,9	478,8	452,2
I alt		21				459,6

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	Gennemsnit (g)
Ris	A	3	250,3	245,4	266,0	253,9
	B	3	256,3	277,7	267,6	267,2
	C	2	239,9	209,8		224,9
	D	3	283,7	351,6	283,7	306,4
	E	2	249,8	238,5		244,2
	F	2	406,7	393,6		400,1
I alt		15				282,8

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	Ruller pr. port.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	Gennemsnit (g)	
Forårsruller med grøntsager	A	14	6	81,8	82,7	81,0	79,9	84,4	78,8	83,8	81,8	84,8	85,0	82,5	87,1	79,8	81,9	82,5	
	B	14	6	84,8	84,1	86,9	79,7	81,0	86,0	83,5	84,8	83,0	82,8	83,8	88,0	88,8	90,7	84,9	
	C	12	5	87,9	89,6	85,9	88,5	86,9	87,7	86,4	90,0	87,4	88,7	86,3	87,4				87,7
	D	11	8	100,1	100,4	105,4	106,3	103,7	99,8	105,0	103,6	108,3	104,6	106,9					104,0
	E	11	3	104,6	112,0	119,8	110,7	115,6	109,7	120,3	110,7	117,3	115,6	114,5					113,7
	F	9	8	115,8	118,8	111,4	118,7	118,3	116,8	115,3	113,0	117,9							116,2
	G	7	3	124,6	124,5	116,3	125,2	123,5	126,6	124,5									123,6
	H	7	8	124,5	124,9	120,9	124,0	126,2	124,3	124,9									124,2
I alt		85																104,6	

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	Gennemsnit (g)
Kylling i rød karry med ris	A	2	703,1	788,1		745,6
	B	3	718,6	786,4	780,0	761,6
	C	3	766,4	801,4	787,2	785,0
	D	2	770,6	824,7		797,7
	E	3	820,1	775,0	823,6	806,2
	F	3	833,2	876,4	915,6	875,1
	G	2	909,1	875,0		892,1
	H	2	899,6	956,7		928,2
	I	2	1002,3	1095,8		1049,1
I alt	22					848,9

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	Gennemsnit (g)
Kylling i rød karry	A	2	504,0	590,9		547,5
	B	3	419,0	451,5	463,8	444,7
	C	3	474,7	506,8	510,0	497,2
	D	2	553,5	640,7		597,1
	E	3	589,5	553,5	590,0	577,7
	F	3	560,9	564,0	565,0	563,3
	G	2	585,2	529,6		557,4
	H	2	597,6	579,2		588,4
	I	2	678,4	771,9		725,1
I alt	22					566,5

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	Gennemsnit (g)
Ris	A	2	199,1	197,2		198,1
	B	3	299,7	334,9	316,2	316,9
	C	3	291,7	294,6	277,2	287,8
	D	2	217,2	184,0		200,6
	E	3	230,6	221,5	233,6	228,6
	F	3	272,3	312,4	350,6	311,8
	G	2	323,9	345,5		334,7
	H	2	302,0	377,6		339,8
	I	2	323,9	323,9		323,9
I alt	22					282,5

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	Gennemsnit (g)
Pad Thai med rejer	A	3	344,2	378,5	278,2	333,6
	B	3	489,9	496,9	486,6	491,1
	C	3	488,5	488,7	512,0	496,4
	D	2	551,0	526,9		538,9
	E	2	562,6	561,3		562,0
	F	2	667,4	561,3		614,3
	G	2	724,9	760,0		742,5
I alt	17					539,8

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	Gennemsnit (g)
Wokret med oksekød og ris	A	3	692,8	738,3	727,0	719,4
	B	3	724,7	697,2	788,2	736,7
	C	2	756,2	723,3		739,8
	D	3	761,2	710,9	798,3	756,8
	E	3	737,4	750,2	855,2	780,9
	F	2	792,6	845,5		819,1
	G	3	932,5	877,5	933,8	914,6
	H	2	1235,7	1279,9		1257,8
I alt	21					840,6

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	Gennemsnit (g)
Wokret med oksekød	A	3	385,1	411,1	411,2	402,5
	B	3	439,3	389,2	495,8	441,4
	C	2	390,6	374,7		382,7
	D	3	425,0	433,5	450,6	436,3
	E	3	338,4	367,9	442,6	383,0
	F	2	550,8	610,1		580,4
	G	3	649,4	579,6	621,2	616,7
	H	2	957,1	942,7		949,9
I alt	21					524,1

Type	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	Gennemsnit (g)
Ris	A	3	307,7	327,2	315,8	316,9
	B	3	285,4	308,0	292,4	295,3
	C	2	365,6	348,6		357,1
	D	3	336,2	277,4	347,7	320,4
	E	3	399,0	382,3	412,6	398,0
	F	2	241,8	235,4		238,6
	G	3	283,1	297,9	312,6	297,9
	H	2	278,6	337,2		307,9
I alt	21					316,5

Bilag 3.2. Portionsvægt for burgere

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Gennemsnit (g)
Burger med kylling og ost	A	6	197,4	187,9	195,2	194,6	201,2	199,5				196,0
	B	4	266,7	258,0	272,2	259,1						264,0
	E	4	318,2	312,9	327,0	301,2						314,8
	F	3	319,1	320,7	323,2							321,0
	G	3	341,3	343,7	329,1							338,0
	H	4	345,5	349,8	326,2	366,1						346,9
I alt		24										296,8

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Gennemsnit (g)
Burger med oksekød	A	5	227,7	231,0	225,7	210,9	226,1					224,3
	B	4	251,0	250,8	243,3	266,4						252,9
	C	4	252,6	319,0	290,3	275,6						284,4
	D	4	310,1	320,7	299,7	304,1						308,7
	E	4	319,6	299,8	315,6	318,0						313,2
	F	4	317,6	308,0	322,7	345,9						323,6
	G	4	351,9	325,0	388,3	332,9						349,5
	H	3	339,5	392,2	360,4							364,0
I alt		32										302,6

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Gennemsnit (g)
Burger med oksekød og ost	A	9	233,6	257,7	225,9	232,0	273,2	231,3	253,9	233,7	253,0	243,8
	B	8	241,7	258,5	254,8	247,0	236,1	247,9	253,3	255,1		249,3
	C	8	250,6	268,3	248,6	249,5	248,1	254,2	253,1	256,9		253,7
	D	7	280,9	279,6	281,6	264,4	281,1	265,6	292,1			277,9
	E	8	284,2	303,2	300,5	302,5	298,5	291,4	291,9	312,4		298,1
	F	8	329,6	329,0	322,8	324,7	306,7	339,9	347,4	327,9		328,5
	G	7	335,9	326,6	340,6	329,6	335,4	328,7	328,3			332,2
	H	7	354,7	347,8	345,8	363,0	326,3	330,4	354,0			346,0
I alt		62										291,2

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Gennemsnit (g)
Burger med oksekød, ost og bacon	A	3	367,8	369,9	377,6							371,8
	B	3	391,8	393,7	378,8							388,1
	C	3	416,1	425,3	421,2							420,9
	D	3	483,8	469,5	485,4							479,6
	E	2	510,8	492,7								501,8
	F	2	498,9	510,0								504,4
	G	2	534,3	556,2								545,2
	H	2	629,6	597,4								613,5
I alt		20										478,2

Bilag 3.3. Portionsvægt for dürümrolle & pitabrød

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Gennemsnit (g)
Dürümrolle med kebab	A	4	384,0	401,3	360,3	374,1			379,9
	C	3	411,7	428,1	383,9				407,9
	D	3	389,3	459,9	440,9				430,0
	E	3	482,3	429,2	498,6				470,0
	F	3	486,5	444,8	481,3				470,9
	G	2	568,1	523,6					545,8
	I alt	18							

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Gennemsnit (g)
Pitabrød med falafel	A	5	264,5	232,6	274,9	254,8	277,9		260,9
	C	4	318,0	297,8	314,1	323,0			313,2
	D	3	373,4	377,0	377,9				376,1
	E	3	379,0	384,4	398,2				387,2
	F	3	386,9	417,2	361,9				388,7
	G	3	424,9	408,6	408,9				414,1
	H	3	497,0	467,8	454,7				473,2
	I alt	24							

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Gennemsnit (g)
Pitabrød med kebab	B	6	286,5	321,4	301,9	305,9	295,9	297,4	301,5
	C	3	358,3	333,6	361,2				351,0
	D	4	416,2	331,7	350,0	357,1			363,8
	E	2	371,0	386,7					378,8
	F	3	378,8	395,4	411,8				395,3
	G	3	472,4	454,3	416,3				447,7
	H	3	496,4	457,7	479,3				477,8
	I alt	24							

Bilag 3.4. Portionsvægt for grillretter

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	Gennemsnit (g)
Fransk hotdog	A	7	149,1	145,3	139,4	140,1	143,7	142,9	145,2		143,7
	B	8	147,7	151,4	140,4	139,1	141,1	138,5	149,1	150,0	144,7
	C	6	141,8	138,1	145,2	147,4	149,5	148,5			145,1
	D	8	150,6	152,8	164,9	145,3	149,3	160,6	163,1	152,2	154,8
	E	6	159,4	154,6	161,5	157,3	162,5	159,4			159,1
	F	6	182,2	190,4	160,4	178,2	144,8	151,0			167,8
	G	6	151,4	160,2	156,6	181,0	196,0	191,2			172,7
	H	5	260,2	275,9	263,4	281,7	287,6				273,8
I alt		52									170,2

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	Gennemsnit (g)
Kebab med pommes frites	A	11	277,3	275,6	295,0	261,9	294,0	310,2	282,2	294,4	305,3	333,3	302,5	293,8
	B	7	369,8	287,2	329,1	266,3	339,6	345,5	312,1					321,4
	C	7	322,1	330,1	318,9	333,3	317,8	315,2	312,6					321,4
	D	8	373,1	317,8	347,7	357,7	363,2	373,7	363,6	362,1				357,4
	E	6	491,3	515,2	445,6	436,1	414,0	384,5						447,8
	F	5	517,7	522,1	360,0	628,5	463,6							498,4
I alt		44												373,3

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	Gennemsnit (g)
Kebab	A	11	82,9	109,1	97,2	78,2	106,8	92,5	106,5	107,3	95,8	93,6	109,6	98,1
	B	7	220,3	140,6	172,4	136,9	160,6	165,6	157,1					164,8
	C	7	183,0	146,4	166,8	160,8	132,6	142,9	136,9					152,8
	D	8	151,5	134,8	129,6	127,4	148,9	146,9	141,4	129,5				138,8
	E	6	182,3	253,5	191,0	211,9	133,9	132,3						184,1
	F	5	342,0	310,3	186,8	418,6	280,7							307,7
	G	8	110,1	120,2	102,6	126,5	132,5	115,7	223,0	165,8				137,1
	I alt		52											

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	Gennemsnit (g)
Pommes frites	A	11	194,5	166,4	197,8	183,7	187,2	217,7	175,8	187,1	209,5	239,7	192,9	195,7
	B	7	149,5	146,6	156,7	129,5	179,0	179,8	154,9					156,6
	C	7	139,0	183,7	152,1	172,6	185,1	172,3	175,7					168,7
	D	8	221,6	183,0	218,1	230,3	214,3	226,8	222,2	232,6				218,6
	E	6	309,0	261,7	254,6	224,3	280,0	252,1						263,6
	F	5	175,7	211,8	173,2	209,9	182,9							190,7
I alt		44												199,0

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	Gennemsnit (g)
Kebab med pommes frites og salat	A	11	277,3	275,6	295,0	261,9	294,0	310,2	282,2	294,4	305,3	333,3	302,5	293,8
	B	7	369,8	287,2	329,1	266,3	339,6	345,5	312,1					321,4
	C	7	322,1	330,1	318,9	333,3	317,8	315,2	312,6					321,4
	D	8	373,1	317,8	347,7	357,7	363,2	373,7	363,6	362,1				357,4
	E	6	491,3	515,2	445,6	436,1	414,0	384,5						447,8
	F	5	517,7	522,1	360,0	628,5	463,6							498,4
I alt		38												358,5

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	Gennemsnit (g)
Kebab	A	11	82,9	109,1	97,2	78,2	106,8	92,5	106,5	107,3	95,8	93,6	109,6	98,1
	B	7	220,3	140,6	172,4	136,9	160,6	165,6	157,1					164,8
	C	7	183,0	146,4	166,8	160,8	132,6	142,9	136,9					152,8
	D	8	151,5	134,8	129,6	127,4	148,9	146,9	141,4	129,5				138,8
	E	6	182,3	253,5	191,0	211,9	133,9	132,3						184,1
	F	5	342,0	310,3	186,8	418,6	280,7							307,7
I alt		38												172,4

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	Gennemsnit (g)
Pommes frites	A	11	194,5	166,4	197,8	183,7	187,2	217,7	175,8	187,1	209,5	239,7	192,9	195,7
	B	7	149,5	146,6	156,7	129,5	179,0	179,8	154,9					156,6
	C	7	139,0	183,7	152,1	172,6	185,1	172,3	175,7					168,7
	D	8	221,6	183,0	218,1	230,3	214,3	226,8	222,2	232,6				218,6
	E	6	309,0	261,7	254,6	224,3	280,0	252,1						263,6
	F	5	175,7	211,8	173,2	209,9	182,9							190,7
I alt		38												186,0

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	Gennemsnit (g)
Salat	A	11	102,5	86,2	92,3	136,7	106,9	89,9	133,5	105,0	119,1	83,2	127,2	107,5
	B	7	84,0	82,4	71,2	69,6	76,2	80,3	73,6					76,8
	C	7	145,3	116,7	107,5	129,5	129,8	135,7	110,0					124,9
	D	8	54,2	62,5	62,7	67,1	53,8	64,1	62,7	57,9				60,6
	E	7	101,5	94,8	103,2	114,0	115,8	118,4	106,0					107,7
	I alt		40											

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Gennemsnit (g)
Grillkylling (uden ben) med pommefrites	A	5	365,4	363,2	368,0	366,2	437,9		380,2
	B	6	379,3	459,1	366,1	401,3	363,0	363,1	388,7
	C	5	329,0	399,7	501,7	470,4	435,9		427,3
	D	5	428,7	436,1	390,0	416,4	415,9		417,4
	E	5	489,1	467,9	480,7	502,4	450,4		478,1
	F	6	484,7	438,2	462,3	512,4	476,3	474,3	474,7
	G	4	472,5	440,3	490,4	485,2			472,1
	H	6	568,4	544,2	526,9	536,2	490,4	498,6	527,4
I alt	42								445,7

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Gennemsnit (g)
Grillkylling (med ben)	A	5	255,9	245,3	227,3	244,3	262,7		247,1
	B	6	249,7	252,9	235,0	272,7	231,5	228,3	245,0
	C	5	215,7	339,4	411,0	389,5	352,4		341,6
	D	5	384,2	388,1	360,3	393,0	368,6		378,8
	E	5	369,8	343,1	357,2	341,1	290,3		340,3
	F	6	420,7	354,5	400,7	414,3	378,1	377,6	391,0
	G	4	423,5	375,6	456,3	436,3			422,9
	H	6	527,9	471,5	422,7	434,1	387,3	445,8	448,2
I alt	42								351,9

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Gennemsnit (g)
Grillkylling (uden ben)	A	5	179,4	172,0	159,3	171,3	184,2		173,2
	B	6	175,0	177,3	164,7	191,2	162,3	160,1	171,8
	C	5	151,2	237,9	288,1	273,1	247,0		239,5
	D	5	269,3	272,0	252,6	275,5	258,4		265,6
	E	5	259,2	240,5	250,4	239,1	203,5		238,6
	F	6	294,9	248,5	280,9	290,4	265,0	264,7	274,1
	G	4	296,9	263,3	319,9	305,8			296,5
	H	6	370,1	330,5	296,3	304,3	271,5	312,5	314,2
I alt	42								246,7

Alle værdier er fratrukket den estimerede procentdel af ben (29,9%). Se bilag 4.4.

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Gennemsnit (g)
Pommefrites	A	5	186,1	191,3	208,7	195,0	253,7		206,9
	B	6	204,3	281,9	201,4	210,1	200,8	203,0	216,9
	C	5	177,8	161,8	213,6	197,4	188,9		187,9
	D	5	159,4	164,0	137,4	141,0	157,5		151,8
	E	5	229,9	227,4	230,3	263,3	246,9		239,6
	F	6	189,8	189,7	181,4	222,0	211,3	209,6	200,6
	G	4	175,6	177,0	170,5	179,4			175,6
	H	6	198,3	213,7	230,6	231,9	218,9	186,1	213,3
I alt	42								199,1

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	Gennemsnit (g)
Grillkylling (uden ben) med pommes frites og salat	A	1	437,5	436,6	458,4	455,8	515,1	460,7
	C	1	374,1	447,1	534,9	517,5	480,1	470,7
	D	1	537,5	522,2	472,7	509,1	506,5	509,6
	E	1	631,5	594,5	619,4	630,1	580,7	611,2
	G	1	537,4	498,3	549,3	536,9		530,5
	I alt	5						

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	Gennemsnit (g)
Grillkylling (uden ben)	A	1	179,4	172,0	159,3	171,3	184,2	173,2
	C	1	151,2	237,9	288,1	273,1	247,0	239,5
	D	1	269,3	272,0	252,6	275,5	258,4	265,6
	E	1	259,2	240,5	250,4	239,1	203,5	238,6
	G	1	296,9	263,3	319,9	305,8		296,5
	I alt	5						

Alle værdier er fratrukket den estimerede procentdel af ben (29,9%). Se bilag 4.4.

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	Gennemsnit (g)
Pommes frites	A	1	186,1	191,3	208,7	195,0	253,7	206,9
	C	1	177,8	161,8	213,6	197,4	188,9	187,9
	D	1	159,4	164,0	137,4	141,0	157,5	151,8
	E	1	229,9	227,4	230,3	263,3	246,9	239,6
	G	1	175,6	177,0	170,5	179,4		175,6
	I alt	5						

Delkomponent	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	Gennemsnit (g)
Salat	A	1	72,1	73,3	90,3	89,5	77,3	80,5
	C	1	45,1	47,5	33,2	47,1	44,2	43,4
	D	1	108,8	86,2	82,7	92,7	90,6	92,2
	E	1	142,3	126,6	138,7	127,6	130,3	133,1
	G	1	64,9	58,0	58,9	51,7		58,4
	I alt	5						

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	Gennemsnit (g)
Pommes frites, lille	A	3	167,1	179,4	197,1		181,2
	B	3	376,3	283,5	360,9		340,2
	C	1	198,8				198,8
	D	1	273,4				273,4
	E	1	226,1				226,1
	F	1	268,9				268,9
	G	1	216,3				216,3
	H	1	240,2				240,2
	I alt	12					243,1

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	Gennemsnit (g)
Pommes frites, stor	A	3	214,4	217,1	263,0		231,5
	B	3	339,3	337,7	353,8		343,6
	C	4	337,1	341,7	302,7	301,4	320,7
	D	3	366,5	348,7	409,6		374,9
	E	4	324,2	363,7	309,9	319,8	329,4
	F	4	293,1	265,2	321,1	361,5	310,2
	G	3	356,8	335,9	336,1		342,9
	H	4	299,0	402,7	277,2	281,1	315,0
	I alt	28					321,0

Bilag 3.5. Portionsvægt for pizza

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	Gennemsnit (g)
Pizza Margherita	A	7	277,5	280,4	252,5	267,7	255,4	287,2	247,5		266,9
	B	8	309,5	305,1	284,8	314,9	308,6	303,0	331,6	301,3	307,4
	C	7	320,3	325,3	320,7	348,2	304,5	324,7	331,1		325,0
	D	7	337,5	349,1	354,4	341,1	330,2	345,2	327,4		340,7
	E	6	363,2	405,1	348,1	312,7	345,6	355,2			355,0
	F	6	331,5	387,4	362,8	359,9	357,6	371,7			361,8
	G	6	357,4	401,9	381,2	383,1	401,7	371,3			382,8
	H	5	438,7	486,3	434,2	448,8	443,8				450,4
	I alt		52								
Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	Gennemsnit (g)
Pizza med kebab, salat og dressing	A	3	479,6	527,5	540,9						516,0
	B	2	521,3	584,7							553,0
	C	2	576,1	617,5							596,8
	D	3	636,5	652,8	611,9						633,7
	E	2	640,5	661,7							651,1
	F	2	677,2	686,2							681,7
	G	2	681,5	728,8							705,1
	H	2	730,8	751,6							741,2
	I alt		18								
Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	Gennemsnit (g)
Pizza med pepperoni	A	4	315,1	317,4	311,6	323,1					316,8
	B	3	318,1	320,9	321,4						320,1
	C	3	345,4	356,7	327,4						343,2
	D	3	341,0	360,7	342,8						348,2
	E	3	370,5	380,3	368,4						373,1
	F	3	374,4	370,5	381,1						375,3
	G	3	394,3	384,0	385,7						388,0
	H	3	437,9	453,0	463,8						451,6
	I alt		25								
Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	Gennemsnit (g)
Pizza med skinke og ananas (Hawaii)	A	3	356,4	365,2	368,4						363,3
	B	3	365,9	390,8	375,8						377,5
	C	3	457,9	450,2	440,0						449,4
	D	2	442,0	494,9							468,4
	E	2	495,1	528,8							511,9
	F	2	528,5	499,3							513,9
	G	2	545,2	521,9							533,5
	H	2	533,3	548,6							541,0
	I alt		19								

Bilag 3.6. Portionsvægt for salat med kylling

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	Gennemsnit (g)
Salat med kylling	A	4	341,3	337,9	283,1	339,1	325,4
	B	4	319,4	338,3	324,1	340,4	330,5
	C	4	339,6	342,0	319,7	331,4	333,2
	D	3	359,0	321,5	346,3		342,3
	E	3	424,2	401,9	440,9		422,3
	F	3	435,5	462,8	449,2		449,2
	G	4	463,5	462,8	487,4	462,9	469,2
	H	2	623,0	628,2			625,6
I alt		27					412,2

Bilag 3.7. Portionsvægt for sandwich med kylling og bacon

Måltidstype	Prøvenr.	Enheder (n)	1.	2.	3.	4.	Gennemsnit (g)
Sandwich med kylling og bacon	A	4	338,5	329,1	332,7	326,0	331,6
	B	3	364,4	341,2	332,5		346,0
	C	3	401,4	326,2	351,6		359,7
	D	3	336,9	385,0	364,5		362,1
	E	3	379,7	419,0	365,9		388,2
	F	3	418,9	417,8	449,6		428,7
	G	3	496,5	532,4	506,6		511,8
	H	2	615,4	545,2			580,3
	I alt	24					413,6

Bilag 3.8. Portionsvægt for sushi

Måltidstype	Prøvenr.	Nigiri, laks			Nigiri, Reje		
		Antal	g	g/stk	Antal	g	g/stk
Sushi	A	4	111,0	27,8	4	92,8	23,2
	C	8	265,8	33,2	8	212,1	26,5
	D	4	125,9	31,5	4	122,9	30,7
	E	4	148,1	37,0	4	106,0	26,5
	F	4	129,8	32,5	4	115,1	28,8
	G	4	145,2	36,3	4	105,7	26,4
	H	4	187,2	46,8	4	144,9	36,2
		Gennemsnit (g)		35,0		28,3	

Måltidstype	Prøvenr.	Maki, California			Maki, Alaska			Maki, Crispy ebi		
		Antal	g	g/stk	Antal	g	g/stk	Antal	g	g/stk
Sushi	A	16	370,8	23,2	16	371,6	23,2	16	348,5	21,8
	C	16	418,1	26,1	16	417,4	26,1	16	395,0	24,7
	D	16	436,2	27,3	16	447,4	28,0	16	346,6	21,7
	E	16	405,3	25,3	16	430,5	26,9	16	397,9	24,9
	F	16	504,3	31,5	16	418,3	26,1	12	342,8	28,6
	G	16	450,0	28,1	16	409,0	25,6	16	409,7	25,6
	H	16	393,6	24,6	16	433,8	27,1	16	368,4	23,0
		Gennemsnit (g)		26,6		26,1		24,3		

Måltidstype	Prøvenr.	Nigiri		Maki			Sushimenu, total
		2 x Laks (g)	2 x Reje (g)	4 x California (g)	4 x Alaska (g)	4 x Crispy ebi (g)	
Sushimenu	A	55,5	46,4	92,7	92,9	87,1	374,6
	C	66,5	53,0	104,5	104,4	98,8	427,1
	D	63,0	61,5	109,0	111,8	86,6	431,9
	E	74,1	53,0	101,3	107,6	99,5	435,5
	F	64,9	57,6	126,1	104,6	85,8*	438,9
	G	72,6	52,9	112,5	102,3	102,4	442,6
	H	93,6	72,5	98,4	108,5	92,1	465,0
		Gennemsnit (g)					430,8

*Futomaki: 3 x Crispy ebi (g)

Måltidstype	Prøvenr.	1.	2.	3.	Gennemsnit (g)
Tangsalat	A	126,4	117,6	126,7	123,6
	B	122,6	165,9	147,2	145,2
	C	144,5	149,9		147,2
	D	146,7	175,0	130,2	150,6
	E	128,0	176,4		152,2
	F	161,7	150,9		156,3
	G	189,0	205,4		197,2
	H	284,9	229,7		257,3
	I alt				166,2

Bilag 4. Beskrivelse og vægt af delkomponenter

Bilag 4.1 Beskrivelse og vægt af delkomponenter for asiatiske retter

Måltidstype	Prøvenr.	Kylling (g)	Beskrivelse af sauce	Sauce (g)	Total (g)
Butter Chicken	A	90,4	Krydret tomat- og flødesovs	147,6	238,0
	B	221,9	Cremet smørsauce	239,8	461,7
	C	202,4	Smør, tomat sauce, fløde (m nøddeblanding)	362,6	565,0
	D	163,1	Smør, fløde (m mandler)	308,9	472,0
	E	190,3	Smør, tomat sauce, fløde (m nøddeblanding)	190,3	380,6
	F	195,7	Smør, tomat sauce (m nøddemix)	258,1	453,8
	G	213,2	Mild smøragtig sovs	168,2	381,4
	H	133,4	Cremet sauce med paprika (m. mandler, rosiner)	309,5	442,9
Gennemsnit (g)		176,3		248,1	424,4

*Beskrivelse ud fra billeder

Måltidstype	Prøvenr.	Dej (g)	Beskrivelse af fyld	Fyld (g)	Total (g)
Forårsruller med grøntsager	A	72,8	Grøntsager*	10,7	83,5
	B	78,6	Grøntsager	9,8	88,4
	C	63,6	Grøntsager*	21,5	85,1
	D	73,0	Gulerødder, glasnudler, spidskål	26,9	99,9
	E	62,3	Gulerødder, glasnudler, hvidkål, bønnespirer, forårsløg	53,2	115,6
	F	83,8	Grøntsager	33,6	117,4
Gennemsnit (g)		72,4		25,9	98,3

*Beskrivelse ud fra billeder

Måltidstype	Prøvenr.	Risnudler (g)	Rejer (g)	Æg (g)	Beskrivelse af grøntsager	Grøntsager (g)	Peanuts (g)	Total (g)
Pad Thai med rejer	A	179,9	41,3	0,0	Bønnespirer, spidskål	124,6	0,0	345,8
	B	421,6	37,8	0,0	Bønnespirer, løg, gulerødder	112,2	27,6	599,2
	C	340,0	66,1	0,0	Bønnespirer*, gulerødder*	53,9	6,5	466,5
	D	429,0	28,0	0,0	Bønnespirer, løg	33,7	6,7	497,3
	E	402,5	68,3	19,1	Bønnespirer*, løg*	37,1	3,2	530,2
	F	432,3	48,5	0,0	Bønnespirer, løg, gulerødder*	105,9	0,0	586,7
	G	622,6	52,7	25,2	Bønnespirer, gulerødder*	88,9	6,2	795,6
Gennemsnit (g)		404,0	48,9	6,3		79,5	7,2	545,9

*Beskrivelse ud fra billeder

Måltidstype	Prøvenr.	Kylling (g)	Beskrivelse af grøntsager	Grøntsager (g)	Beskrivelse af sauce	Sauce (g)	Total (g)
Kylling i rød karry	A	133,7	Peberfrugt, bambusskud, gulerødder*, babymajs*, grønne bønner	139,9	Kokosmælk m rød karry	340,3	613,9
	B	86,8	Peberfrugt, bambusskud og andre*	180,7	Kokosmælk m rød karry	145,7	413,1
	C	108,7	Peberfrugt*, løg* og andre*	115,4	Kokosmælk m rød karry*	259,4	483,5
	D	142,1	Peberfrugt, bambusskud, løg, gulerødder, sukkerærter, græskar, champignon*, grønne bønner*	180,6	Kokosmælk m rød karry	201,4	524,1
	E	93,4	Peberfrugt*, bambusskud*, løg*, gulerødder*, babymajs*	229,8	Kokosmælk m Thai rød karry	244,8	568,0
	F	208,0	Peberfrugt	82,8	Kokosmælk m Panang karry	236,2	527,0
	G	200,6	Peberfrugt, grønne bønner	117,8	Kokosmælk m Panaeng karry	196,9	515,3
	H	145,1	Peberfrugt*, bambusskud*, gulerødder*, sukkerærter*	136,0	Kokosmælk m rød karry*	242,9	524,0
	I	315,1	Peberfrugt*, løg*, gulerødder*, champignon*, blomkål*	173,6	Kokosmælk* m rød karry	180,5	669,2
Gennemsnit (g)		159,3		150,7		227,6	537,6

*Beskrivelse ud fra billeder

Måltidstype	Prøvenr.	Oksekød (g)	Beskrivelse af grøntsager	Grøntsager (g)	Østerssauce (g)	Cashewnødder (g)	Total (g)
Wokret med oksekød	A	62,5	Peberfrugt*, løg*, gulerødder* broccoli*, blomkål*	217,1	102,0	0,0	381,7
	B	82,2	Peberfrugt*, løg*, gulerødder*, broccoli*, champignon*	224,6	122,2	0,0	429,0
	C	96,0	Peberfrugt*, løg*, gulerødder*, broccoli*	204,7	71,5	0,0	372,2
	D	183,8	Peberfrugt, gulerødder, broccoli, babymajs, spidskål	233,1	34,8	74,2	525,9
	E	226,3	Løg, champignon, broccoli	116,7	63,1	0,0	406,2
	F	136,9	Peberfrugt*, løg*, gulerødder*, grønne bønner*, champignoner*	296,5	175,3	0,0	608,7
	G	131,0	Gulerødder* og andet*	155,1	197,0	36,4	519,5
	H	385,0	Peberfrugt*, gulerødder*, champignoner*, bambusskud*	402,1	114,3	0,0	901,4
Gennemsnit (g)		163,0		231,2	110,0	13,8	518,1

*Beskrivelse ud fra billeder

Bilag 4.2 Beskrivelse og vægt af delkomponenter for burgere

Måltidstype	Prøvenr.	Beskrivelse af brød	Brød (g)	Kylling (g)	Beskrivelse af grøntsager	Grøntsager (g)	Ost (g)	Total (g)
Burger med kylling og ost	A	Brioche bolle	51,6	71,5	Salat, tomat	32,9	10,1	166,0
	B	Brioche bolle	68,5	116,2	Salat, syltede agurker	15,6	19,4	219,7
	F	Burgerbolle m sesam*	93,0	90,8	Salat, tomat, løg, syltede agurker	83,7	20,3	287,8
	G	Brioche bolle*	133,4	88,9	Salat, tomat, løg, syltede agurker	56,3	18,8 ^a	297,5
	H	Brioche bolle*	114,0	146,2	Salat*, tomat*, løg*, syltede agurker*	62,0	25,3	347,5
Gennemsnit (g)			92,1	102,7		50,1	18,8	263,7

*Beskrivelse ud fra billeder

^aGennemsnitsværdi af resultatet fra de øvrige

Måltidstype	Prøvenr.	Beskrivelse af brød	Brød (g)	Oksekød (g)	Beskrivelse af grøntsager	Grøntsager (g)	Total (g)
Burger med oksekød	A	Brioche bolle	72,9	98,4	Salat, tomat, løg, syltede agurker	33,5	204,8
	B	Burgerbolle med sesam*	98,0	80,6	Salat*, tomat*, løg*	12,7	191,3
	C	Burgerbolle med sesam*	89,7	79,2	Salat*, tomat*, løg*, syltede agurker*	36,0	204,9
	D	Burgerbolle med sesam*	98,6	109,6	Salat*, tomat*, løg*, agurk*	70,4	278,5
	E	Brioche bolle*	117,8	70,1	Salat*, tomat*, løg*, agurk*	56,2	244,2
	F	Brioche bolle*	168,4	96,2	Salat, tomat, løg, agurk, syltede agurker	67,2	331,8
	G	Burgerbolle med sesam*	110,3	152,3	Salat, tomat, løg, agurk	48,9	311,5
	H	Brioche bolle*	138,3	121,1	Salat, tomat, løg, syltede agurker	50,0	309,4
Gennemsnit (g)			111,7	100,9		46,9	259,5

*Beskrivelse ud fra billeder

Måltidstype	Prøvenr.	Beskrivelse af brød	Brød (g)	Oksekød (g)	Beskrivelse af grøntsager	Grøntsager (g)	Ost (g)	Total (g)
Burger med oksekød og ost	A	Brioche bolle	73,7	99,9	Salat, tomat, løg, agurkesalat	47,2	18,8	239,6
	B	Burgerbolle med sesam*	94,9	80,0	Salat, tomat, løg, agurkesalat	55,0	13,3	243,2
	C	Brioche bolle	84,7	100,9	Salat, tomat*, løg	19,7	37,7	243,0
	D	Burgerbolle med sesam*	97,2	92,2	Salat*, tomat*, løg*	28,8	19,7	237,9
	E	Burgerbolle med sesam*	90,7	82,8	Salat*, tomat*, løg*, syltede agurker*	40,9	25,7	240,1
	F	Burgerbolle med sesam*	97,4	110,8	Salat*, tomat*, løg*, agurk*	69,1	23,4	300,6
	G	Brioche bolle*	120,6	77,4	Salat*, tomat*, løg*, agurk*	59,0	20,5	277,4
	H	Brioche bolle	142,0	103,8	Salat, tomat, løg, agurk, agurkesalat	70,3	20,1	336,2
Gennemsnit (g)			100,1	93,5		48,7	22,4	264,7

*Beskrivelse ud fra billeder

Måltidstype	Prøvenr.	Beskrivelse af brød	Brød (g)	Oksekød (g)	Bacon (g)	Beskrivelse af grøntsager	Grøntsager (g)	Ost (g)	Total (g)
Burger med oksekød, ost og bacon	A	Burgerbolle med sesam*	98,0	173,1	14,4	Salat*, tomat*, løg*	32,1	19,8	337,4
	B	Brioche bolle	79,5	183,2	27,1	Salat, tomat, løg, syltede agurker	45,4	20,1	355,4
	C	Burgerbolle med sesam*	98,3	170,9	34,1	Salat*, tomat*, syltede agurker*	32,7	51,2	387,2
	D	Brioche bolle*	151,0	175,4	23,1 ^a	Salat, tomat, løg, syltede agurker	76,5	20,0	446,0
	E	Burgerbolle med sesam*	108,9	215,7	25,3	Salat*, tomat*, løg*, agurker*	75,6	24,2	449,7
	H	Ciabattabolle*	183,0	213,2	14,8	Salat*, tomat*, agurk*	72,3	40,6	523,9
Gennemsnit (g)			119,8	188,6	23,1		55,8	29,3	416,6

*Beskrivelse ud fra billeder

^aGennemsnitsværdi af resultatet fra de øvrige

Bilag 4.3 Beskrivelse og vægt af delkomponenter for dürümrulle & pitabrød

Måltidstype	Prøvenr.	Brød (g)	Kebab (g)	Beskrivelse af grøntsager	Grøntsager (g)	Total (g)
Dürümrulle med kebab	C	137,1	198,9	Salat, tomat, løg	63,7	399,7
	D	185,7	149,5	Salat, tomat, agurk	70,9	406,1
	E	156,5	197,1	Salat, tomat, agurk, løg	86,5	440,1
	F	169,1	147,5	Salat, tomat, løg	133,9	450,6
	G	270,7	145,5	Salat, tomat, agurk	86,5	502,7
	H	208,9	190,3	Salat*, tomat*, agurk*, løg*	138,9	538,1
Gennemsnit (g)		188,0	171,5		96,7	456,2

*Beskrivelse ud fra billeder

Måltidstype	Prøvenr.	Brød (g)	Kebab (g)	Beskrivelse af grøntsager	Grøntsager (g)	Total (g)
Pitabrød med kebab	C	140,9	110,0	Salat, tomat, løg	84,3	335,2
	D	156,2	127,4	Salat, tomat, løg	64,6	348,2
	E	136,0	130,5	Salat*, tomat*, løg*	54,4	320,9
	F	187,1	119,0	Salat, tomat, agurk, løg*	67,9	374,0
	G	239,8	109,7	Salat, tomat	65,4	414,9
	H	226,8	79,1	Salat*, tomat*, agurk*, løg*	87,4	393,2
Gennemsnit (g)		181,1	112,6		70,7	364,4

*Beskrivelse ud fra billeder

Måltidstype	Prøvenr.	Brød (g)	Falafel (g)	Beskrivelse af grøntsager	Grøntsager (g)	Total (g)
Pitabrød med falafel	C	138,4	83,6	Salat, tomat, agurk, løg	62,8	284,8
	D	144,1	102,1	Salat*, tomat*, agurk*, løg*	82,9	329,1
	E	140,6	108,5	Salat*, tomat*, løg*	34,7	283,8
	F	158,7	79,9	Salat, tomat, agurk	60,6	299,2
	G	269,2	67,8	Salat, tomat, agurk	45,5	382,5
	H	227,3	88,7	Salat*, tomat*, agurk*, løg*, rødkål*	120,0	436,1
Gennemsnit (g)		179,7	88,4		67,8	335,9

*Beskrivelse ud fra billeder

Bilag 4.4 Beskrivelse og vægt af delkomponenter for grillretter

Måltidstype	Prøvenr.	Kylling (g)	Ben (g)	Ben (%)
Grillkylling	A	180,8	89,4	33,1
	B	166,8	71,0	29,9
	C	231,2	150,6	39,5
	D	245,9	126,7	34,0
	E	218,7	123,7	36,1
	F	301,7	94,5	23,9
	G	317,1	82,4	20,6
	H	399,2	113,1	22,1
Gennemsnit (g)		257,7	106,4	29,9

Måltidstype	Prøvenr.	Brød (g)	Pølse (g)	Total (g)
Fransk hotdog	A	62,7	67,6	130,3
	B	55,7	65,3	121,0
	C	56,7	62,1	118,8
	D	61,5	57,3	118,8
	E	61,4	69,0	130,4
	F	121,5	61,7	183,2
	G	63,1	61,4	124,5
	H	108,5	81,0	189,4
Gennemsnit (g)		73,9	65,7	139,6

Bilag 4.5 Beskrivelse og vægt af delkomponenter for salat

Måltidstype	Prøvenr.	Kylling (g)	Bacon (g)	Beskrivelse af grøntsager	Grøntsager (g)	Beskrivelse af ost	Ost (g)	Beskrivelse af ekstra	Ekstra (g)	Total (g)
Salat med kylling	A	83,4	0,0	Salat*, tomat*, agurk*	228,0	-	0,0	-	0,0	311,4
	B	169,0	0,0	Salat, tomat, agurk	176,7	-	0,0	-	0,0	345,7
	C	98,6	0,0	Salat, tomat, soltørret tomat, løg, peberfrugt	231,3	-	0,0	-	0,0	329,9
	D	124,6	21,6	Salat*, tomat*, løg*, soltørret tomater* og evt. andet*	250,3	-	0,0	-	0,0	396,5
	E	127,0	0,0	Salat*, soltørret tomater*, peberfrugt*, agurk*, gulerødder*, rødkål*, radise*, jalapenos*, edemame bønner*, løg*	279,5	Frisk mozzarella*	28,2	-	0,0	434,7
	F	124,1	0,0	Salat, tomat, agurk, løg, gulerødder, majs, ananas, jalapenos, oliven	285,9	Salatøst	31,0	-	0,0	441,0
	G	152,1	0,0	Salat og spinat blade*, tomat*, peberfrugt*, avocado*, edemame bønner*	206,5	Frisk mozzarella*	46,3	Solsikkekerner	8,7	413,6
	H	184,9	0,0	Salat*, tomat*, peberfrugt*, agurk*, løg*, majs*, croutoner*	362,5	Revet ost*	7,1	Peanuts*	8,6	563,1
Gennemsnit (g)		133,0	2,7		252,6		14,1		2,2	404,5

*Beskrivelse ud fra billeder

Bilag 4.6 Beskrivelse og vægt af delkomponenter for sandwich

Måltidstype	Prøvenr.	Kylling (g)	Brød (g)	Bacon (g)	Beskrivelse af grøntsager	Grøntsager (g)	Total (g)
Sandwich med kylling og bacon	A	117,7	111,5	25,9	Salat*, tomat*	34,3	289,4
	B	159,7	249,9	23,8	Salat, tomat, agurk, løg, gulerødder	117,0	550,4
	C	136,7	117,6	9,6	Salat, tomat, løg	55,7	319,6
	D	95,4	140,0	13,2	Salat, tomat	54,9	303,5
	E	94,7	170,5	12,8	Salat, rucola, tomat, agurk, løg	73,2	351,2
	F	75,8	222,3	19,2	Salat, tomat, agurk	70,9	388,2
	G	169,5	168,9	30,8	Salat*, tomat*	32,3	401,5
	H	160,3	256,2	16,5	Salat, tomat, agurk, løg, jalapeno	116,4	549,3
Gennemsnit (g)		126,2	179,6	19,0		69,3	394,1

*Beskrivelse ud fra billeder

Bilag 4.7 Beskrivelse og vægt af ét stykke sushi

Måltidstype	Prøvenr.	Beskrivelse af nigiri, laks	Nigiri, laks (g)	Beskrivelse af nigiri, reje	Nigiri, reje (g)
Sushi	A	Laks, ris	27,8	Reje, ris, mayonnaise, brøndkarse*	23,2
	C	Laks, ris	33,2	Reje, ris	26,5
	D	Laks, ris	31,5	Reje, ris	30,7
	E	Laks, ris	37,0	Reje, ris	26,5
	F	Laks, ris	32,5	Reje, ris	28,8
	G	Laks, ris	36,3	Reje, ris	26,4
	H	Laks, ris	46,8	Reje, ris, mayonnaise, fiskerogn	36,2
	Gennemsnit (g)			35,0	

*Beskrivelse ud fra billeder

Måltidstype	Prøvenr.	Beskrivelse af maki, california	California (g)
Sushi	A	Surimi, agurk, avocado, tang, ris, sesamfrø	23,2
	C	Surimi, agurk, avocado, mayonnaise, tang, ris, sesamfrø	26,1
	D	Surimi*, agurk*, avocado*, tang*, ris*, sesamfrø*	27,3
	E	Surimi, agurk, avocado, mayonnaise, tang, ris, sesamfrø	25,3
	F	Surimi, agurk, avocado, tang, ris, sesamfrø	31,5
	G	Surimi, agurk, avocado, tang, ris, sesamfrø	28,1
	H	Surimi, agurk, avocado, tang, ris, sesamfrø	24,6
	Gennemsnit (g)		

*Beskrivelse ud fra billeder

Måltidstype	Prøvenr.	Beskrivelse af maki, alaska	Alaska (g)
Sushi	A	laks, flødeost, agurk*, avocado*, tang, ris, fiskerogn	23,2
	C	laks, flødeost, agurk, avocado, tang, ris, fiskerogn	26,1
	D	laks*, flødeost*, agurk*, avocado*, tang*, ris*, fiskerogn*	28,0
	E	laks, flødeost, agurk, avocado, tang, ris, fiskerogn	26,9
	F	laks, flødeost, agurk, avocado, tang, ris, fiskerogn	26,1
	G	laks, flødeost, avocado, tang, ris, fiskerogn	25,6
	H	laks, flødeost, agurk, avocado, tang, ris, fiskerogn	27,1
	Gennemsnit (g)		

*Beskrivelse ud fra billeder

Måltidstype	Prøvenr.	Beskrivelse af maki, crispy ebi	Crispy ebi (g)
Sushi	A	Dybstegt reje, avocado, tang, ris, sesamfrø	21,8
	C	Dybstegt reje, avocado, agurk, chili mayonnaise, tang, ris, sesamfrø, fiskerogn	24,7
	D	Dybstegt reje*, avocado*, agurk*, tang*, ris*, sesamfrø*	21,7
	E	Dybstegt reje, avocado, chili mayonnaise, tang, ris, sesamfrø	24,9
	F	Dybstegt reje, avocado, agurk, chili mayonnaise, teriyaki sauce, ris, tang	28,6
	G	Dybstegt reje, avocado, chili mayonnaise, teriyaki sauce*, tang, ris, sesamfrø	25,6
	H	Dybstegt reje, avocado, agurk, chili mayonnaise*, tang, ris, sesamfrø	23,0
	Gennemsnit (g)		

*Beskrivelse ud fra billeder



DTU Fødevareinstituttet
DTU National Food Institute

Henrik Dams Allé
2800 Kgs Lyngby

+45 35 88 70 00

food.dtu.dk