

## Lasagne

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
Energi i kJ		2689	32,0
Fedt i gram		20	28,6
Mættede fedtsyrer i gram		5,5	27,5
Kulhydrat i gram		83,5	32,1
Sukkerarter i gram		21	23,3
Kostfibre i gram		11	
Protein i gram		32	64,0
Salt i gram		2,5	41,7
* For voksne - gennemsnitsperson			
	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		12	4
Grønsager i gram		241	80,3

## Fiskegratin

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
Energi i kJ		2380	28,3
Fedt i gram		22	31,4
Mættede fedtsyrer i gram		6	30,0
Kulhydrat i gram		62,5	24,0
Sukkerarter i gram		11,5	12,8
Kostfibre i gram		11,5	
Protein i gram		31,5	63,0
Salt i gram		3,3	55,0
* For voksne - gennemsnitsperson			
	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		31,5	10,5
Grønsager i gram		190	63,3

## Chili con carne

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
Energi i kJ		2605	31,0
Fedt i gram		18	25,7
Mættede fedtsyrer i gram		7	35,0
Kulhydrat i gram		90,5	34,8
Sukkerarter i gram		7,5	8,3
Kostfibre i gram		10,5	
Protein i gram		29	58,0
Salt i gram		3	50,0
* For voksne - gennemsnitsperson			
	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		0	0,0
Grønsager i gram		255	85,0

## Bagt laks med ærtecreme og ovnbagte kartofler

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
-----------------------	-------------	----------------------	--

Energi i kJ	2810	33,5
Fedt i gram	28	40,0
Mættede fedtsyrer i gram	7	35,0
Kulhydrat i gram	68,5	26,3
Sukkerarter i gram	7,5	8,3
Kostfibre i gram	10	
Protein i gram	39	78,0
Salt i gram	2,7	45,0
* For voksne - gennemsnitsperson		
	Pr. portion	% af anbefalet indtag
Frugt i gram	11	3,7
Grønsager i gram	160	53,3

## Kylling Tikka Masala

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag
Energi i kJ	2485	29,6
Fedt i gram	20	28,6
Mættede fedtsyrer i gram	7	35,0
Kulhydrat i gram	72,5	27,9
Sukkerarter i gram	9,5	10,6
Kostfibre i gram	5	
Protein i gram	33	66,0
Salt i gram	2	33,3
* For voksne - gennemsnitsperson		
	Pr. portion	% af anbefalet indtag
Frugt i gram	30	10,0
Grønsager i gram	135	45,0

## Tomatsuppe med pizzasandwich

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag
Energi i kJ	2010	23,9
Fedt i gram	13	18,6
Mættede fedtsyrer i gram	5,5	27,5
Kulhydrat i gram	80	30,8
Sukkerarter i gram	6,8	7,6
Kostfibre i gram	10	
Protein i gram	17,5	35,0
Salt i gram	3,6	60,0
* For voksne - gennemsnitsperson		
	Pr. portion	% af anbefalet indtag
Frugt i gram	0	0,0
Grønsager i gram	190	63,3

## Boller i karry med fuldkornsris

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag
Energi i kJ	2644	31,5
Fedt i gram	19,5	27,9
Mættede fedtsyrer i gram	6,5	32,5

Kulhydrat i gram	91,5	35,2
Sukkerarter i gram	15	16,7
Kostfibre i gram	8	
Protein i gram	26	52,0
Salt i gram	5	83,3

\* For voksne - gennemsnitsperson

	Pr. portion	% af anbefalet indtag
Frugt i gram	53	17,7
Grønsager i gram	157	52,3

## Fiskefrikadeller med perlebygssalat, yoghurt-dip

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag
Energi i kJ	2865	34,1
Fedt i gram	24,5	35,0
Mættede fedtsyrer i gram	7	35,0
Kulhydrat i gram	80,5	31,0
Sukkerarter i gram	10,2	11,3
Kostfibre i gram	11	
Protein i gram	35,5	71,0
Salt i gram	4	66,7

\* For voksne - gennemsnitsperson

	Pr. portion	% af anbefalet indtag
Frugt i gram	12	4,0
Grønsager i gram	100	33,3

## Fiskefrikadeller med bagte rogfrugter og grønsager

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag
Energi i kJ	2700	32,1
Fedt i gram	23,5	33,6
Mættede fedtsyrer i gram	4,6	23,0
Kulhydrat i gram	85	32,7
Sukkerarter i gram	25,5	28,3
Kostfibre i gram	14,5	
Protein i gram	30,5	61,0
Salt i gram	5	83,3

\* For voksne - gennemsnitsperson

	Pr. portion	% af anbefalet indtag
Frugt i gram	0	0,0
Grønsager i gram	395	131,7

## Frikadeller med kartoffelsalat

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag
Energi i kJ	2815	33,5
Fedt i gram	24,5	35,0
Mættede fedtsyrer i gram	7	35,0
Kulhydrat i gram	74,5	28,7
Sukkerarter i gram	6	6,7
Kostfibre i gram		

Protein i gram	38	76,0
Salt i gram	5,2	86,7
* For voksne - gennemsnitsperson		
	Pr. portion	% af anbefalet indtag
Frugt i gram	45	15,0
Grønsager i gram	50	16,7

## Lam i krydret tomatsovs med fuldkornsrís og gulerødder

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag
Energi i kJ	2665	31,7
Fedt i gram	23	32,9
Mættede fedtsyrer i gram	5	25,0
Kulhydrat i gram	75	28,8
Sukkerarter i gram	10	11,1
Kostfibre i gram	6	
Protein i gram	35	70,0
Salt i gram	3,5	58,3
* For voksne - gennemsnitsperson		
	Pr. portion	% af anbefalet indtag
Frugt i gram	61	20,3
Grønsager i gram	188	62,7

## Ungarnsk gullash med mos

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag
Energi i kJ	2625	31,3
Fedt i gram	21	30,0
Mættede fedtsyrer i gram	8	40,0
Kulhydrat i gram	80	30,8
Sukkerarter i gram	12	13,3
Kostfibre i gram	14	
Protein i gram	30	60,0
Salt i gram	4,3	71,7
* For voksne - gennemsnitsperson		
	Pr. portion	% af anbefalet indtag
Frugt i gram	0	0,0
Grønsager i gram	220	73,3

## Sprød tunsandwich med dildolie

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag
Energi i kJ	1945	23,2
Fedt i gram	16	22,9
Mættede fedtsyrer i gram	1,5	7,5
Kulhydrat i gram	63	24,2
Sukkerarter i gram		0,0
Kostfibre i gram	9	
Protein i gram	26	52,0
Salt i gram	1,5	25,0
* For voksne - gennemsnitsperson		

	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		0	0,0
Grønsager i gram		50	16,7

## Kyllingesandwich med bacon og karrydressing

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
Energi i kJ		2125	25,3
Fedt i gram		21	30,0
Mættede fedtsyrer i gram		2	10,0
Kulhydrat i gram		63	24,2
Sukkerarter i gram			0,0
Kostfibre i gram		9	
Protein i gram		24,5	49,0
Salt i gram		2,3	38,3
* For voksne - gennemsnitsperson			
	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		0	0,0
Grønsager i gram		50	16,7

## Sandwich med serano skinke, pesto og bagt rødbede

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
Energi i kJ		1790	21,3
Fedt i gram		16	22,9
Mættede fedtsyrer i gram		2,5	12,5
Kulhydrat i gram		64	24,6
Sukkerarter i gram			0,0
Kostfibre i gram		9,5	
Protein i gram		15,5	31,0
Salt i gram		1,25	20,8
* For voksne - gennemsnitsperson			
	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		0	0,0
Grønsager i gram		87,5	29,2

## Sandwich med skinke og ost

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
Energi i kJ		2010	23,9
Fedt i gram		19	27,1
Mættede fedtsyrer i gram		5	25,0
Kulhydrat i gram		62	23,8
Sukkerarter i gram			0,0
Kostfibre i gram		9	
Protein i gram		23,5	47,0
Salt i gram		2,4	40,0
* For voksne - gennemsnitsperson			
	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		0	0,0
Grønsager i gram		60	20,0

## Vinter-salat

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
Energi i kJ		2580	30,7
Fedt i gram		22	31,4
Mættede fedtsyrer i gram		2,5	12,5
Kulhydrat i gram		85,5	32,9
Sukkerarter i gram		1,5	1,7
Kostfibre i gram		14	
Protein i gram		27	54,0
Salt i gram		2	33,3
* For voksne - gennemsnitsperson			
	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		0	0,0
Grønsager i gram		230	76,7

## Sommer-salat

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
Energi i kJ		2610	31,1
Fedt i gram		22	31,4
Mættede fedtsyrer i gram		3	15,0
Kulhydrat i gram		77	29,6
Sukkerarter i gram		1,5	1,7
Kostfibre i gram		11	
Protein i gram		36	72,0
Salt i gram		1,75	29,2
* For voksne - gennemsnitsperson			
	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		0	0,0
Grønsager i gram		215	71,7

## Burger med bøf og coleslaw

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
Energi i kJ		3185	37,9
Fedt i gram		35,5	50,7
Mættede fedtsyrer i gram		6	30,0
Kulhydrat i gram		65	25,0
Sukkerarter i gram			0,0
Kostfibre i gram		8,5	
Protein i gram		43,5	87,0
Salt i gram		3,25	54,2
* For voksne - gennemsnitsperson			
	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		0	0,0
Grønsager i gram		165	55,0

## Burger med kylling og coleslaw

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
Energi i kJ		2760	32,9
Fedt i gram		24	34,3
Mættede fedtsyrer i gram		2,5	12,5
Kulhydrat i gram		72,5	27,9
Sukkerarter i gram			0,0
Kostfibre i gram		7,5	
Protein i gram		44	88,0
Salt i gram		3,25	54,2
* For voksne - gennemsnitsperson			
	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		0	0,0
Grønsager i gram		165	55,0

## Bircher musli

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
Energi i kJ		1210	14,4
Fedt i gram		9,5	13,6
Mættede fedtsyrer i gram		1,5	7,5
Kulhydrat i gram		43	16,5
Sukkerarter i gram		9	10,0
Kostfibre i gram		6	
Protein i gram		10,5	21,0
Salt i gram			0,0
* For voksne - gennemsnitsperson			
	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		71	23,7
Grønsager i gram		0	0,0

## Kyllingerulle

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
Energi i kJ		1570	18,7
Fedt i gram		19,5	27,9
Mættede fedtsyrer i gram		8,5	42,5
Kulhydrat i gram		23	8,8
Sukkerarter i gram		2	2,2
Kostfibre i gram		3	
Protein i gram		25,5	51,0
Salt i gram		0,7	11,7
* For voksne - gennemsnitsperson			
	Pr. portion	% af anbefalet indtag	
Frugt i gram		0	0,0
Grønsager i gram		65	21,7

## Lammekødsrulle

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag	
-----------------------	-------------	----------------------	--

Energi i kJ	1735	20,7
Fedt i gram	25	35,7
Mættede fedtsyrer i gram	12,5	62,5
Kulhydrat i gram	26	10,0
Sukkerarter i gram	2	2,2
Kostfibre i gram	3	
Protein i gram	23	46,0
Salt i gram	0,7	11,7
* For voksne - gennemsnitsperson		
	Pr. portion	% af anbefalet indtag
Frugt i gram	0	0,0
Grønsager i gram	65	21,7

## Svinekødsrulle

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag
Energi i kJ	1690	20,1
Fedt i gram	23	32,9
Mættede fedtsyrer i gram	10,5	52,5
Kulhydrat i gram	26	10,0
Sukkerarter i gram	2	2,2
Kostfibre i gram	3	
Protein i gram	24	48,0
Salt i gram	0,7	11,7
* For voksne - gennemsnitsperson		
	Pr. portion	% af anbefalet indtag
Frugt i gram	0	0,0
Grønsager i gram	65	21,7

## Pastasalat med fuldkornsbolle

Energi og næringsstof	Pr. portion	% af referenceindtag
Energi i kJ	2225	26,5
Fedt i gram	11,5	16,4
Mættede fedtsyrer i gram	3	15,0
Kulhydrat i gram	87	33,5
Sukkerarter i gram	3,5	3,9
Kostfibre i gram	7,5	
Protein i gram	21	42,0
Salt i gram	2	33,3
* For voksne - gennemsnitsperson		
	Pr. portion	% af anbefalet indtag
Frugt i gram	36	12,0
Grønsager i gram	16	5,3





Referenceindtag*	Kommentar	
	8400	
	70	27,5
	20	
	260	40
	90	
ingen referenceværdi		20
	50	
	6 Beregnet uden saltmængde tilsat i kogevand til ris	
Anbefalet indtag*	300	
	300	



Referenceindtag*	Kommentar	
	8400	
	70	
	20	
	260	
	90	
ingen referenceværdi		
	50	
	6	
Anbefalet indtag*	300	
	300	



Referenceindtag*	Kommentar	
	8400	
	70	
	20	
	260	
	90	
ingen referenceværdi		
	50	
	6 Beregnet uden saltmængde tilsat i kogevand til ris	
Anbefalet indtag*	300	
	300	



Referenceindtag*	Kommentar
------------------	-----------

8400  
70  
20  
260  
90  
ingen referenceværdi  
50  
6

Anbefalet indtag\*  
300  
300



Referenceindtag*	Kommentar
8400	
70	
20	
260	
90	
ingen referenceværdi	
50	
6	Beregnet uden saltmængde tilsat i kogevand til ris
Anbefalet indtag*	
300	
300	



Referenceindtag*	Kommentar
8400	
70	
20	
260	
90	
ingen referenceværdi	
50	
6	
Anbefalet indtag*	
300	
300	



Referenceindtag*	Kommentar
8400	
70	
20	

	260
	90
ingen referenceværdi	
	50
	6 Beregnet uden saltmængde tilsat i kogevand til ris
Anbefalet indtag*	
	300
	300



Referenceindtag*	Kommentar
	8400
	70
	20
	260
	90
ingen referenceværdi	
	50
	6
Anbefalet indtag*	
	300
	300

## emoulade

Referenceindtag*	Kommentar
	8400
	70
	20
	260
	90
ingen referenceværdi	
	50
	6 Måske vi skal overveje om saltmængden kan reduceres
Anbefalet indtag*	
	300
	300



Referenceindtag*	Kommentar
	8400
	70
	20
	260
	90
ingen referenceværdi	

50

6 Måske vi skal overveje om saltmængden kan reduceres

Anbefalet indtag\*

300

300

## Ødder med koriander

Referenceindtag\*

Kommentar

8400

70

20

260

90

ingen referenceværdi

50

6 Beregnet uden saltmængde tilsat i kogevand til ris

Anbefalet indtag\*

300

300

Referenceindtag\*

Kommentar

8400

70

20

260

90

ingen referenceværdi

50

6 Måske vi skal overveje om saltmængden kan reduceres

Anbefalet indtag\*

300

300

Referenceindtag\*

Kommentar

8400

70

20

260

90 Afventer data fra Brødproducent

ingen referenceværdi

50

6

Anbefalet indtag\*  
300  
300

Referenceindtag\*                      Kommentar  
8400  
70  
20  
260  
90 Afventer data fra Brødproducent  
ingen referenceværdi  
50  
6

Anbefalet indtag\*  
300  
300

de

Referenceindtag\*                      Kommentar  
8400  
70  
20  
260  
90 Afventer data fra Brødproducent  
ingen referenceværdi  
50  
6

Anbefalet indtag\*  
300  
300

Referenceindtag\*                      Kommentar  
8400  
70  
20  
260  
90 Afventer data fra Brødproducent  
ingen referenceværdi  
50  
6

Anbefalet indtag\*  
300  
300



Referenceindtag*	Kommentar
	8400
	70
	20
	260
	90
ingen referenceværdi	50
	6
Anbefalet indtag*	300
	300



Referenceindtag*	Kommentar
	8400
	70
	20
	260
	90
ingen referenceværdi	50
	6
Anbefalet indtag*	300
	300



Referenceindtag*	Kommentar
	8400
	70
	20
	260
	90 Afventer data fra Brødproducent
ingen referenceværdi	50
	6
Anbefalet indtag*	300
	300



Referenceindtag*	Kommentar
	8400
	70
	20
	260
	90 Afventer data fra Brødproducent
ingen referenceværdi	50
	6
Anbefalet indtag*	300
	300



Referenceindtag*	Kommentar
	8400
	70
	20
	260
	90
ingen referenceværdi	50
	6
Anbefalet indtag*	300
	300



Referenceindtag*	Kommentar
	8400
	70
	20
	260
	90
ingen referenceværdi	50
	6
Anbefalet indtag*	300
	300



Referenceindtag*	Kommentar
------------------	-----------

	8400
	70
	20
	260
	90
ingen referenceværdi	50
	6

Anbefalet indtag*	300
	300



Referenceindtag*	Kommentar
	8400
	70
	20
	260
	90
ingen referenceværdi	50
	6

Anbefalet indtag*	300
	300



Referenceindtag*	Kommentar
	8400
	70
	20
	260
	90
ingen referenceværdi	50
	6

Anbefalet indtag*	300
	300