



KANTINETJEK | BUFFET

Version 2012:1

Ernæringsmæssig evaluering af buffetudbuddet i kantiner

Salatbar og/eller snackgrønt inkluderet i buffetprisen

Kantine: _____

Navn: _____

Dag: Måned: år:

Skemaet udfyldes for én konkret dag.

For enkelte af spørgsmålene ses dog på udbuddet over den sidste uge/måned.

Da udbuddet kan veksle fra dag til dag og mellem ugerne bør skemaet udfyldes mindst tre gange for at få godt billede af kantinenes udbud

Fuldkorn og kartofler

De første spørgsmål handler om brugen af fuldkornsprodukter (fuldkornsbrød, fuldkornsris, fuldkornspasta eller hele korn). Som tommelfingerregel skal mindst halvdelen af melet i fuldkornsbrød være fuldkornsmel, fx grahamsmel. Se mere om krav til fuldkornsindhold i produkter med fuldkornslogoet på www.fuldkorn.dk.



1. Tilbydes fuldkornsbrød til de kolde retter og/eller salaterne? (sæt ét kryds)

Der er ingen fuldkornsbrød	<input type="checkbox"/>	(0 p)
Der er ét slags fuldkornsbrød	<input type="checkbox"/>	(1 p)
Der er mindst ét slags fuldkornsrugbrød og ét slags fuldkornshvedebrød	<input type="checkbox"/>	(2 p)
Der er udelukkende fuldkornsbrød	<input type="checkbox"/>	(3 p)

2. Tilbydes fuldkornsprodukter eller kartofler som en del af dagens varme ret(ter)? (sæt ét kryds)

Der tilbydes <i>ingen eller kun lidt</i> fuldkornsprodukter eller kartofler som en del af dagens varme ret(ter)	<input type="checkbox"/>	(0 p)
For mindst én varm ret gælder, at der tilbydes enten fuldkornsprodukter eller kartofler. Det udgør mindst <i>halvdelen</i> af den samlede stivelsesmængde for denne ret	<input type="checkbox"/>	(1 p)
For mindst én varm ret gælder, at der tilbydes enten fuldkornsprodukter eller kartofler. Det udgør <i>hele</i> stivelsesmængden for denne ret	<input type="checkbox"/>	(2 p)
For <i>alle</i> dagens varme retter gælder, at der tilbydes enten fuldkornsprodukter eller kartofler. Det udgør <i>hele eller næsten hele</i> stivelsesmængden for alle dagens varme retter (gælder også, hvis der kun serveres én varm ret).	<input type="checkbox"/>	(3 p)

3. Tilbydes fuldkornsprodukter eller kartofler i salatbuffeten? (sæt ét kryds)

Der tilbydes <i>ingen</i> fuldkornsprodukter eller kartofler i salaterne	<input type="checkbox"/>	(0 p)
For mindst én salat gælder, at der tilbydes enten fuldkornsprodukter eller kartofler som en del af salaten	<input type="checkbox"/>	(1 p)
For mindst én salat gælder, at der tilbydes enten fuldkornsprodukter eller kartofler som en del af salaten. Derudover er der <i>ingen</i> salater med hvide ris/pasta/brød eller lignende	<input type="checkbox"/>	(2 p)

Frugt og grøntsager

De næste spørgsmål handler om brugen af frugt og grøntsager. Kun frugt og grøntsager der hører til retterne tæller med (enten ligger på samme fad eller står lige ved). 'Tomatrosen' og lignende ikke spiseligt pynt tæller ikke med. Grove grøntsager har typisk mere end 2 gram kostfiber per 100 gram, fx alle slags kål, rodfrugter, porre, broccoli, ærter, majs, løg, bønner og linser.

4. Hvor stor er mængden af frugt og grøntsager i forhold til pålægs mængden samlet set for de **kolde retter**? (sæt ét kryds)

Der er mindre end halvt så meget frugt og grøntsager som pålæg	<input type="checkbox"/> (0 p)
Der er cirka halvt så meget frugt og grøntsager som pålæg	<input type="checkbox"/> (1 p)
Der er mindst samme mængde frugt og grøntsager som pålæg	<input type="checkbox"/> (2 p)
Der er mindst samme mængde frugt og grøntsager som pålæg, og der er frugt og/eller grønt til alle typer af pålæg	<input type="checkbox"/> (3 p)

5. Tilbydes frugt og grøntsager som en del af dagens **varme ret(ter)**? (sæt ét kryds)

Dagens ret(ter) indeholder alle mindre end halvt så meget frugt og grønt som kød/æg/fisk	<input type="checkbox"/> (0 p)
For mindst én varm ret gælder, at der tilbydes mindst <i>halvt så meget</i> frugt og grønt som kød/æg/fisk	<input type="checkbox"/> (1 p)
For mindst én varm ret gælder, at der tilbydes mindst <i>samme mængde</i> frugt og grønt som kød/æg/fisk *	<input type="checkbox"/> (2 p)
For <i>alle</i> dagens varme retter gælder, at der tilbydes mindst <i>samme mængde</i> frugt og grønt som kød/æg/fisk * (gælder også hvis der kun serveres én varm ret).	<input type="checkbox"/> (3 p)

Note *: for supper og retter uden kød med meget lidt kød regnes i stedet med mindst en fjerdedel frugt og grøntsager per 100 gram produkt.

6a. Hvor mange forskellige skåle med salat og 'bland selv' grøntsager tilbydes i alt i **salatbuffeten**?

(Inkluderer blandede salater, 'bland selv' salater og snackgrønt, herunder også bagte/stegte/dampede grøntsager, mens 'toppings' fx oliven, feta og tørret frugt ikke tæller med)

Der er 1-2 skåle med salat og/eller 'bland selv' grøntsager	<input type="checkbox"/> (0 p)
Der er 3-4 skåle med salat og/eller 'bland selv' grøntsager	<input type="checkbox"/> (1 p)
Der er mindst 5 skåle med salat og/eller 'bland selv' grøntsager	<input type="checkbox"/> (2 p)

6b. Er mindst 1 af skålene en blandet salat? (sæt ét kryds)

Nej (0 p)

Ja (1 p)

6c. Er mindst 3 af skålene med fortrinsvis grove grøntsager? (sæt ét kryds)

Nej (0 p)

Ja (1 p)

7. Tilbydes frisk frugt (hel frugt eller fade med udskåret frugt)? (sæt ét kryds)

- | | |
|--|--------------------------------|
| Nej, frisk frugt tilbydes ikke | <input type="checkbox"/> (0 p) |
| Ja, frisk frugt sælges separat | <input type="checkbox"/> (1 p) |
| Ja, frisk frugt er en del af buffertilbuddet | <input type="checkbox"/> (2 p) |
| Ja, frisk frugt er en del af buffertilbuddet, og der varieres mellem forskellige frugter over en uge | <input type="checkbox"/> (3 p) |

Fedt

De næste spørgsmål handler om brugen af fede produkter og fedtstoffer.

Kød og kødprodukter med maks. 10 gram fedt per 100 gram er fx roastbeef, saltkød, mager skinke og kyl-ling.

Smørbart fedtstof, der er mærket med Nøglehullet, indeholder højst 41 gram fedt pr. 100 gram og mættede fedtsyrer højst 33 % af det totale fedtindhold ([spørgsmål 8c](#)).

Fedtstof med en lav andel af mættet fedt er planteolier (dog ikke kokosolie) og bløde plantemargariner ([spørgsmål 9b](#)). Vedrørende [spørgsmål 10b](#): 'Toppings' med et lavt indhold af mættet fedt er fx oliven, nødder, mandler, hvidløg i olie og solsikkefrø. 'Toppings' med en stor andel af mættet fedt er fx (feta)ost, bacon og smørstegte croutoner.

Et lavt indhold af mættede fedtsyrer defineres som højst 20 % mættede fedtsyrer af det totale fedtindhold.

8a. Hvor fedt er pålægget i de kolde retter? (sæt ét kryds) (fede fisk som sild, makrel, laks og hellefisk er undtaget)

Opfylder ikke nedenstående krav	<input type="checkbox"/> (0 p)
---------------------------------	--------------------------------

Der er højst én slags pålæg med mere end 10 gram fedt per 100 gram serveret således, at kunderne enten opfordres til at tage en begrænset mængde af pålægget, fx skåret i tynde skiver, eller fedtindholdet er begrænset i forhold til de traditionelle produkter, fx nøglehulsmærket ost (max 17 gram fedt per 100 gram).	<input type="checkbox"/> (1 p)
--	--------------------------------

8b. Hvor fedt er tilbehøret (dressing mm) til de kolde retter? (sæt ét kryds)

Opfylder ikke nedenstående krav	<input type="checkbox"/> (0 p)
---------------------------------	--------------------------------

Der er højst to slags tilbehør med mere end 10 gram fedt per 100 gram serveret således, at kunderne opfordres til at tage en begrænset mængde af tilbehøret, fx serveret i mindre skåle med teskeer. Derudover skal mindst et af disse tilbehør være med en lav andel af mættet fedt (fx mayonnaise, remoulade og pesto).	<input type="checkbox"/> (1 p)
---	--------------------------------

8c. Tilbydes fedtstof til at smøre på brødet? (sæt ét kryds)

Ja, der tilbydes kun smør eller andet fedtstof, der <i>ikke</i> lever op til nøglehulsmærkningen	<input type="checkbox"/> (0 p)
--	--------------------------------

Ja, der tilbydes fedtstof, fx en blød margarine, der lever op til nøglehulsmærkningen	<input type="checkbox"/> (1 p)
---	--------------------------------

Nej, der tilbydes ikke fedtstof	<input type="checkbox"/> (1 p)
---------------------------------	--------------------------------

9a. Hvor mange af de varme retter er enten næringsberegnet til at indeholde max 30 fedtenergiprocent eller opfylder følgende? (sæt ét kryds)

- **Højst 10 gram fedt per 100 gram i kød og kødprodukter og**
- **Højst 5 gram fedt per 100 gram i sovs og tilbehør** (dog tillades én federe ingrediens eller 'topping' med et højt indhold af umættet fedt i begrænset mængde, fx oliven, nødder, remoulade mm)

Ingen varme retter	<input type="checkbox"/> (0 p)
Mindst én varm ret	<input type="checkbox"/> (1 p)
Alle varme retter (gælder også hvis der kun serveres én varm ret)	<input type="checkbox"/> (2 p)

9b. Hvilke fedtstoffer bruges ved tilberedning af den/de varme retter? (sæt ét kryds)

Der bruges hovedsagelig fedtstof med et højt indhold af mættet fedt	<input type="checkbox"/> (0 p)
Der bruges enten ingen fedtstoffer eller hovedsagelig fedtstoffer med et lavt indhold af mættet fedt i begrænset (afmålte) mængder	<input type="checkbox"/> (1 p)

10a. Hvilke dressinger bruges i de blandede salater, eller tilbydes som ta' selv? (sæt ét kryds)

Opfylder ikke nedenstående	<input type="checkbox"/> (0 p)
Hvis der tilbydes dressing som ta'selv dressinger, er der mindst én dressing med max 5 gram fedt pr. 100 gram	<input type="checkbox"/> (1 p)
Som ovenstående. Derudover er der kun brugt magre mælke- og/eller tilsvarende vegetabiliske -produkter med højst 5 gram fedt pr 100 g til dressingerne i de blandede salater. Dog må der blandes olie i salaterne under forudsætning af, at det samlede fedtindhold for de enkelte salater ikke overstiger 2,5 g pr. 100 g.	<input type="checkbox"/> (2 p)

10b. Hvilke slags 'toppings' tilbydes i salatbuffeten? (sæt ét kryds)

Salatbuffeten indeholder 'toppings' med en stor mængde af mættet fedt, fx (feta)ost, bacon og smørstegte croutoner	<input type="checkbox"/> (0 p)
Der er enten ingen 'toppings' eller kun 'toppings' med en lav andel af mættet fedt, fx oliven, nødder, mandler, hvidløg i olie og solsikkefrø	<input type="checkbox"/> (1 p)

11. Hvor mange dage på en uge tilbydes kage/fede brødtyper/dessert? (tjek menuplanen for den sidste uge og sæt ét kryds)

Tilbydes mere end én dag ugentligt	<input type="checkbox"/> (0 p)
Tilbydes højst én dag om ugen	<input type="checkbox"/> (1 p)
Tilbydes aldrig eller højst én dag om ugen. Hvis der serveres kage/fede brødtyper/dessert, så er fedtstoffet hovedsagelig med en lav andel af mættet fedt	<input type="checkbox"/> (2 p)

12. Tilbydes udelukkende mælk med højst 0,7 gram fedt pr. 100 gram (dvs. skummet, kærne- og mini-mælk)? (sæt ét kryds)

Nej	<input type="checkbox"/> (0 p)
Ja	<input type="checkbox"/> (1 p)

Fisk

De næste spørgsmål handler om servering af fisk. Kun fiskeprodukter med mindst 50 % fisk tæller med. Med fede fisk menes fisk med mere end 8 gram fedt pr. 100 gram, fx sild, makrel, laks og hellefisk. Middelfede og magre fisk og skaldyr har mindre end 8 gram fedt pr. 100 gram, fx tun (i vand/tomat), torsk, rejer og krabbe.

13. Er mindst én af dagens kolde retter med fisk eller skaldyr? (sæt ét kryds)

Nej	<input type="checkbox"/> (0 p)
Ja	<input type="checkbox"/> (2 p)
Ja, og der veksles over en hel uge imellem forskellige typer af fisk i de kolde retter (tjek menuplanen for den sidste uge, om der er serveret mindst én fed og én middelfed/mager fisk)	<input type="checkbox"/> (3 p)

14. Er mindst én af de varme retter set over hele ugen med fisk? (sæt ét kryds)

Nej	<input type="checkbox"/> (0 p)
Ja	<input type="checkbox"/> (2 p)
Ja, og der veksles over en hel måned imellem forskellige typer af fisk i de varme retter (tjek menuplanen for den sidste måned, om der er serveret mindst én fed og én middelfed/mager fisk)	<input type="checkbox"/> (3 p)

Salt

Det næste spørgsmål handler om salt i brødet og regler for brug af salt i kantinen. Vedrørende spørgsmål 15: For at opfylde krav til nøglehulsmærkning og fuldkornslogoet, må der højst være 0,5 gram natrium pr. 100 gram brød. Det svarer til 1,3 gram salt pr. 100 gram brød.

15. Hvad er indholdet af salt i brødet? (sæt ét kryds)

Saltindholdet er ikke undersøgt, eller opfylder ikke krav til nøglehulsmærkning for salt	<input type="checkbox"/> (0 p)
Mindst halvdelen af brødet på buffeten opfylder krav til nøglehulsmærkning for salt	<input type="checkbox"/> (1 p)
Alt brødet på buffeten opfylder krav til nøglehulsmærkning vedrørende salt	<input type="checkbox"/> (2 p)

16. Hvilke regler er der for brugen af salt ved tilberedning? (sæt ét kryds)

Opfylder ikke nedenstående	<input type="checkbox"/> (0 p)
Salt bruges i afmålte begrænsede mængder	<input type="checkbox"/> (1 p)
Som ovenfor. Derudover gennemføres mindst to gange om året smagsbedømmelser for salt blandt kunderne for at sikre, at maden ikke saltes for kraftigt	<input type="checkbox"/> (2 p)

17. Hvilke muligheder er der for at salte maden for kunderne? (sæt ét kryds)

Opfylder ikke nedenstående	<input type="checkbox"/> (0 p)
Muligheden for, at kunderne selv salter maden begrænses, fx ved at mindske antallet af saltbøsser i kantinen	<input type="checkbox"/> (1 p)



Sukker

De næste spørgsmål handler om udbud af sukkersødet saft/sodavand, adgang til koldt vand, samt salg af slik

18. Tilbydes sukkersødet saft og/eller sodavand? (sæt ét kryds)

Saft/sodavand med sukker er en del af buffetudbuddet (0 p)

Saft/sodavand med sukker er *ikke* en del af buffetudbuddet (1 p)

Saft/sodavand med sukker er *ikke* en del af buffetudbuddet og *ikke* til salg (2 p)

19. Er der fri adgang til koldt kilde- eller postevand? (sæt ét kryds)

Nej (0 p)

Ja (2 p)

20. Er der salg af slik? (sæt ét kryds)

Ja, der er 5 eller flere slags slik til salg (0 p)

Ja, der er 2-4 slags slik til salg (1 p)

Nej, der sælges ikke slik (2 p)

Sammentælling af point

Her kan du regne din samlede score ud for hver af buffetens dele. For hver box tæller du de point sammen, der er opnået for de angivne spørgsmål.

Serveres der ikke varme retter, kopieres point fra den kolde afdeling hertil.

	Kolde retter	Varme retter	Salatbuffet	Andet: Kage, frugt, slik og drikkevarer	
Fuldkorn	Spørgsmål 1 (max 3 p) <input type="text"/>	Spørgsmål 2 (max 3 p) <input type="text"/>	Spørgsmål 3 (max 2 p) <input type="text"/>		= <input type="text"/> (max 8 p)
Frugt- og grønt	Spørgsmål 4 (max 3 p): <input type="text"/>	Spørgsmål 5 (max 3 p): <input type="text"/>	Spørgsmål 6a+6b+6c (max 4 p) <input type="text"/>	Spørgsmål 7 (max 3 p) <input type="text"/>	= <input type="text"/> (max 13 p)
Fedt	Spørgsmål 8a+8b+8c (max 3 p) <input type="text"/>	Spørgsmål 9a+9b (max 3 p) <input type="text"/>	Spørgsmål 10a+10b (max 3 p) <input type="text"/>	Spørgsmål 11+12 (max 3 p) <input type="text"/>	= <input type="text"/> (max 12 p)
Fisk	Spørgsmål 13 (max 3 p) <input type="text"/>	Spørgsmål 14 (max 3 p) <input type="text"/>			= <input type="text"/> (max 6 p)
Salt	Spørgsmål 15 (max 2 p) <input type="text"/>	Spørgsmål 16+17 (max 3 p) <input type="text"/>			= <input type="text"/> (max 5 p)
Sukker				Spørgsmål 18+19+20 (max 6 p) <input type="text"/>	= <input type="text"/> (max 6 p)
	= <input type="text"/> (max 14 p)	= <input type="text"/> (max 15 p)	= <input type="text"/> (max 9 p)	= <input type="text"/> (max 12 p)	= <input type="text"/> (max 50 p)



Kommentarer