

Lunchmat i Uppsala 2001

- Undersökning av matens energi- och fettinnehåll

av Helena Karlén Nilsson, Marianne Arnemo och Wulf Becker



LIVSMEDELS
VERKET

NATIONAL FOOD
ADMINISTRATION, Sweden

Produktion:
Livsmedelsverket, Box 622
SE-751 26 Uppsala, Sweden
Teknisk redaktör:
Merethe Andersen
Tryck:
Livsmedelsverkets repro
Uppsala 2005-03-22

Livsmedelsverkets rapportserie är avsedd för publicering av projektrapporter, metodprövningar, utredningar m m. I serien ingår även reserapporter och konferensmaterial. För innehållet svarar författarna själva.

Rapporterna utges i varierande upplagor och tilltrycks i mån av efterfrågan. De kan rekvireras från Livsmedelsverkets kundtjänst (tel 018-17 55 06) till självkostnadspris (kopieringskostnad + expeditonsavgift).

Innehåll

Sammanfattning	3
Bakgrund	4
Genomförande	4
Provtagning och analys	4
Intervjuer med ägare/kockar	5
Resultat	6
Näringsinnehåll	6
Nyckelhålsmärkning	6
Faktorer som påverkar fettinnehållet	8
Diskussion	9
Referenser	12
Bilaga 1. Instruktioner för provtagning av maträtter	
Bilaga 2. Sammanställning av de analyserade maträtternas fettinnehåll	
Bilaga 3. Intervjuer med deltagande restauranger	
Bilaga 4. Intervjufrågor	

Sammanfattning

I december 2000 och januari-mars 2001 genomfördes en undersökning av energi- och fettinnehållet i lunchrätter i nio utvalda lunchrestauranger i Uppsala. Utgångspunkter för urvalet var bl.a. att restaurangerna serverade en nyckelhålmärkt maträtt eller motsvarande, eller att de ingått i tidigare undersökningar som Livsmedelsverket genomfört. Förutom att analysera näringsinnehållet var syftet att närmare utreda vilka faktorer som kan tänkas ligga bakom skillnader i fettinnehållet. Fem av de restauranger man besökte serverade nyckelhålmärkta rätter, en hade ”dagens smala” på menyn. En restaurang serverade endast vegetarisk mat. Från varje restaurang togs sex rätter, oftast dagens eller motsvarande.

Endast den mat som las upp på tallriken samlades in och skickades till laboratoriet där portionerna vägdes. Eventuella oätliga delar, t.ex. ben, togs bort och innehållet av protein, fett, vatten och aska analyserades. Innehållet av kolhydrater räknades som rest. För varje portion beräknades energi- och näringsinnehåller per 100 gram, liksom energifördelning, dvs. energiprocent (E%) från protein, fett och kolhydrater.

Efter provtagningen och analyserna av proverna intervjuades restaurangernas ägare eller kockar av en nutritionist. Intervjun inleddes med en genomgång av resultaten från respektive restaurang. Därefter fick de besvara frågor om vilka matlagningsmetoder de använde, vilken fettsort som användes i matlagningen och i vilken utsträckning, hur mycket färdigprodukter som köptes in, metoder för nyckelhålmärkning, receptanvändning m.m.

Resultaten visar att det genomsnittliga energiinnehållet för varje restaurang varierade mellan 1380 kJ (330 kcal) och 2600 kJ (630 kcal) per portion, vilket motsvarar 15-28 procent av energibehovet för en kvinnlig referensperson. Fettinnehållet varierade mellan i genomsnitt 10 och 26 g/portion, motsvarande 26 till 38 procent av energiinnehållet (E%). För tre av restaurangerna var det genomsnittliga fettinnehållet över 35 E%, medan det för tre andra var under 30 E%. Fem av de tio provtagna nyckelhålmärkta rätterna innehöll mer fett än märkningen tillåter (högst 17 g/portion), men betydligt fler rätter var så magra att de skulle kunna märkas.

Tillagningsmetoder, receptur och råvaruval har stor betydelse för rättens energi- och fettinnehåll. Bättre kunskap och medvetenhet hos personalen på restaurangerna om hur man lagar hälsosam och god mat är en förutsättning för att öka utbudet och tillgängligheten av måltider som bidrar till att näringsrekommendationerna kan uppfyllas.

Bakgrund

Undersökningar av mat som serveras på lunchrestauranger visar att bl.a. fettinnehållet ofta är högt, men att betydande variationer förekommer, dels mellan olika kategorier restauranger, dels mellan till synes likartade rätter (Becker 1998; Kruse et al. 1990; Jansson 1992; Green-Palo 1992; Projekt Hämtlunch 1992, Friedl & Callmer 2002). Rätternas fettinnehåll tenderar att vara lägre i personalmatsalar, medan det är högre i rätter från pizzerior och snabbmatsställen. Kundens möjligheter att göra en bedömning av rättens näringsinnehåll är därmed små och möjligheterna att påverka sammansättningen inskränker sig som regel till valet av tillbehör. Ibland kan man välja kokt potatis eller ris istället för stekt potatis eller pommes frites. Genom att erbjuda nyckelhålmärkta lunchrätter ges kunden information om fettsnåla alternativ.

Syftet med undersökningen var att analysera energi- och fettinnehållet i lunchrätter från några utvalda restauranger i Uppsala samt att närmare utreda vilka faktorer som kan tänkas ligga bakom skillnaderna i fettinnehållet. Ett sammandrag av resultaten har tidigare redovisats i en artikel i *Vår Föda* (Arnemo et al. 2001). Mot bakgrund av arbetet med att se över nyckelhålmärkningen ges här en mer fullständig redovisning av undersökningen.

Genomförande

Undersökningen genomfördes under perioden december 2000 och mars 2001. Nio lunchrestauranger i Uppsala ingick i undersökningen. Utgångspunkter för urvalet var bl.a. att restaurangerna serverade en nyckelhålmärkt maträtt eller motsvarande, eller att de ingått i tidigare undersökningar som Livsmedelsverket genomfört (Kruse et al. 1990). Restaurangerna kontaktades per telefon och inbjöds att delta i undersökningen.

Provtagning och analys

Provtagningen av maten utfördes av Uppsala kommuns miljö- och hälsoskyddsinspektörer (Anna Nilsson, Theresia Marklund, Åsa Johansson, Anna Örtelius, Yvonne Eriksson, Åsa Lindberg). Från varje restaurang togs sex rätter, oftast dagens eller motsvarande. Information om den provtagna rätten, rättens namn, beskrivning och ingredienser, noterades i ett protokoll (bilaga 1). Bara den mat som las upp på tallriken samlades in. På laboratoriet vägdes portionerna.

Eventuella oätliga delar, t.ex. ben, togs bort och innehållet av protein, fett, vatten och aska analyserades med standardmetoder (ALcontrol Laboratories, Uppsala). Innehållet av kolhydrater räknades som rest. För varje portion beräknades energi- och näringsinnehåller per 100 gram, liksom energifördelning, dvs. energiprocent (E%) från protein, fett och kolhydrater.

Intervjuer med ägare/kockar

Efter provtagningen och analyserna av proverna intervjuades restaurangernas ägare eller kockar av en nutritionist (HKN). Intervjun inleddes med en genomgång av resultaten från respektive restaurang. De som intervjuades fick också en kort beskrivning av rekommendationer för energi och energigivande näringsämnen i en lunch, för att lättare kunna tolka sina egna analysvärden.

Därefter fick de besvara frågor om vilka matlagningsmetoder de använde, fettsort som användes i matlagningen och i vilken utsträckning, hur mycket färdigprodukter som köptes in, metoder för nyckelhålsmärkning, receptanvändning m.m. (se bilaga 4).

Resultat

Fem av de restauranger man besökte serverade nyckelhålmärkta rätter, en hade "dagens smala" på menyn. En restaurang serverade endast vegetarisk mat och erbjöd ett nyckelhålmärkt alternativ. Samtliga restauranger hade salladsbuffé. Fyra serverade lätt dressing, men det framgick inte hur mycket fett den innehöll. Hälften av restaurangerna hade hårt bröd, två hade fullkornsbröd.

Näringsinnehåll

Energiinnehållet i de serverade rätterna varierade kraftigt, från 700 till 3600 kJ per portion. Medelvärdet för de sex provtagna rätterna var per restaurang 1400 kJ till 2600 kJ per portion (Tabell 1). I dessa värden ingår inte energi från tillbehör, dvs. bröd, matfett, dryck och salladsbuffé, vilket oftast inkluderas i lunchpriset. Rätter med lågt energiinnehåll var i allmänhet de vegetariska. Undantag var t.ex. vegetarisk pizza.

Fettinnehållet varierade avsevärt mellan maträtterna, från 3 till 47 gram per portion, och motsvarade 9-60 procent av energiinnehållet (E%). Medelvärdet för de olika restaurangerna varierade från 10 till 26 gram fett per portion, medan variationen i E% var från 26 till 38 E% (Tabell 1). Rätter med mycket lågt fettinnehåll hade oftast ett lågt energiinnehåll. I bilaga 2 redovisas fettinnehållet i samtliga provtagna rätter.

Nyckelhålmärkning

Av de tolv maträtter, som märkts som fettsnåla (tio nyckelhålmärkta och två dagens smala), innehöll sju maträtter mindre än 17 gram fett, vilket är gränsen för att få märka med nyckelhålet, fyra 18-24 gram fett, och en 31 gram fett per portion. Totalt 23 maträtter innehöll under 17 gram fett per portion. Av dessa var dock endast 5 märkta.

Två av restaurangerna med nyckelhålmärkta maträtter hade som ambition att all mat som serveras ska vara fettsnål och hälsosam och de har genomgående lyckats bra med hela sin meny och skulle i princip kunna nyckelhålmärka alla sina rätter. De tre restauranger som inte serverade nyckelhålmärkt mat serverade ett par maträtter, som skulle varit möjliga att nyckelhålmärka. Sex av de nio restaurangerna hade en eller flera maträtter som innehöll mer än 40 E% fett.

Tabell 1. Innehåll av energi och fett i lunchrätter från 9 restauranger.
Medelvärde av 6 rätter per restaurang.

Restau- rang	Nyckelhåls- rätter	Energi/ kJ/port	kcal/port	Fett (g/port)	Fett E%	Kolhydrater E%	Protein E%
A	3	1380	330	10	26	61	13
B	2	1970	465	14	26	47	26
C	2	2200	525	21	35	45	20
D	2	2630	630	22	29	46	25
E	-	2250	540	22	36	47	17
F	1	2510	605	24	34	49	18
G	-	2240	535	24	38	39	23
H	-	2640	630	25	34	44	22
I	*	2570	610	26	37	43	20

* 2 ”dagens smalaste” (det smalaste alternativet den aktuella dagen)

Faktaruta

Vad krävs för en nyckelhålsmärkt rätt?

Nyckelhålsmärkning av en maträtt baseras på fetthalten uttryckt per portion *eller* i energiprocent (E%). Utgångspunkten är en komplett rätt, t.ex. köttgryta med ris, pytt i panna fiskgratäng med potatismos, grönsakspaj, spaghetti med köttfärsås.

En portion ska innehålla

- Högst 17 gram fett (eller högst 30 E%)
- Kött, fisk eller vegetabiliskt alternativ
- Potatis, pasta, ris eller deg

Faktorer som påverkar fettinnehållet

Här ges en kortfattad sammanfattning av resultaten av intervjuerna. En mer detaljerad beskrivning finns i bilaga 3. Både receptur, råvaror och tillagningsmetod har betydelse för fettinnehållet. De maträtter som tillagats på stekbord hade ofta ett fettinnehåll som låg över nyckelhålsnivån. Stekbordet används till att steka panerade livsmedel, kött, potatis och för wok. Den mest förekommande matlagningsmetoden var annars tillagning i varmluftsugn. Sex av nio restauranger sprayar ugnblecken med rapsolja som är en fettsnål och effektiv metod. Fyra av restaurangerna använder stekbordet till att bryna kött och köttfärs, två av dessa steker också panerade livsmedel på stekbord. Potatis och köttfärs steks i vissa fall på stekbord men utan fett. Två av restaurangerna serverar wokad mat, som steks på stekbord.

Exempel på fettsnåla matlagningsmetoder som användes:

- Köttfärssås: köttfärsen kokas direkt med övriga ingredienser i såsen eller steks på stekbord utan fett, vätskan kokas bort.
- Köttfärsbiffar: steks i ugn.
- Stekt potatis: på stekbord utan fett eller steks i ugn
- Såser: mjölk används som vätska och toppreds med maizena.
- Panerade livsmedel: steks på bleck i varmluftsugn

Sju av nio restauranger följde inte recept i sin tillagning, fem av dem använde recept som inspirationskälla och två ansåg inte att de behövde recept. På en restaurang planerades inköpen efter recepten och en använde recept i undervisningssyfte, eftersom den ingick i en utbildning.

Diskussion

Tidigare undersökningar av lunchmåltiders näringsinnehåll har funnit att fetthalten generellt sett är hög, men att det förekommer skillnader mellan olika slags restauranger och att fetthalten kan variera kraftigt i likartade maträtter (Kruse et al. 1990; Becker 1998; Friedl & Callmer 2002). Näringsinnehållet i den färdiga rätten påverkas bl.a. av receptur, berednings- och tillagningsmetoder samt proportioner av olika måltidskomponenter. Mängd och typ av tillbehör har vidare betydelse för hela måltidens näringsinnehåll. Gästerna har oftast små möjligheter att påverka sammansättningen av maträtten. Ibland kan man välja mellan kokt och stekt potatis, ris eller pasta och olika tillbehör t.ex. såser. Gästen kan också genom sitt val av tillbehör som sallad, dressing, bröd och matfett påverka energi- och näringsinnehållet i lunchen.

Resultaten av vår undersökning visar att energi- och fettinnehållet i rätterna varierar avsevärt och att faktorer som tillagningsmetod, råvaror och receptur inverkar. Enligt de Svenska näringsrekommendationerna (SNR 1997) bör en lunchmåltid ge 25-35 procent av dagens energi och näringsintag. Det genomsnittliga energiinnehållet i rätterna för alla utom en restaurang motsvarade 21-28 procent av referensvärdet för dagligt energiintag hos en vuxen kvinna. För en av restaurangerna var värdet endast 15 procent. Lämpliga val av tillbehör i form av bröd, matfett, sallad, dryck och eventuell dressing kan ge i storleksordningen 5-10 procent av referensvärdet. Rätter med lågt energiinnehåll var i allmänhet de vegetariska med undantag för vegetarisk pizza. De innehöll ofta så lite energi att man måste komplettera med mycket sallad och bröd för att måltiden ska ge åtminstone 25 procent av referenspersonens energibehov.

För tre av restaurangerna ligger fettinnehållet i rätterna i genomsnitt något i överkant (> 35 E%), medan genomsnittet för tre restauranger var under 30 E%. Fettinnehållet i rätterna var i genomsnitt lägre (21 g/portion, 33 E%) än i Hälsomålets (Friedl & Callmer 2002) undersökning (33 g/portion, 45 E%). Detta kan delvis bero på att urvalet av restauranger i vår undersökning omfattade flera som serverade nyckelhålmärkta alternativ och att dessa rätter ingick i provtagningen.

Näringsinnehållet i den kompletta måltiden är beroende på vad gästen väljer av de olika tillbehören. Den serverade maten står dock som regel för merparten av energi- och näringsinnehållet i måltiden. Tillbehör i form av bröd, sallad, matfett eller dressing samt dryck kan bidra med varierande mängd energi och fett bl.a. beroende på val av matfett, dressing och sallader. I Hälsomålets undersökning bidrog tillbehören med i genomsnitt en tredjedel av energi- och fettinnehållet i den kompletta måltiden. Väljer man lättmargarin och sallader utan dressing/olja blir bidraget av fett betydligt mindre.

De lunchrestauranger (6 st) som serverar en nyckelhålsrätt rätt (eller ”dagens smala”) har i vissa fall svårt att hålla nyckelhålsrekommendationerna. Det tyder på att man inte har helt klart för sig vad som krävs för att hålla fettinnehållet i maträtten på en acceptabel nivå. Det kan bero på att man inte följer recept, inte kontrollerar råvarorna och att personalen inte är observant på att det är nyckelhålsmärkt mat man lagar. Däremot var det förhållandevis många maträtter (23 st) som uppfyllde kriteriet för nyckelhålsmärkning och därmed skulle ha kunnat märkas. Av dessa var dock endast 5 märkta. Den restaurang som serverade ”dagens smala” var säker på att rätten är den smalaste på menyn, trots att inga näringsberäknade recept användes. En av de provtagna maträtterna var dock magrare än de två som märkts ”dagens smala”.

För att kunna laga mer fettsnålt och därigenom erbjuda fler nyckelhålsmärkta luncher skulle restaurangerna behöva mer vägledning, t.ex. bra recept för inspiration, en lista över livsmedel och matlagningssätt som är lämpliga att använda, enkla beräkningsprogram för hur man kombinerar måltidskomponenter och räknar ut energiprocent fett (E%) för att hålla nyckelhålsgränsen. På Livsmedelsverkets webbplats finns numera ett enkelt program som möjliggör beräkning av energiprocent i ett recept eller en maträtt.

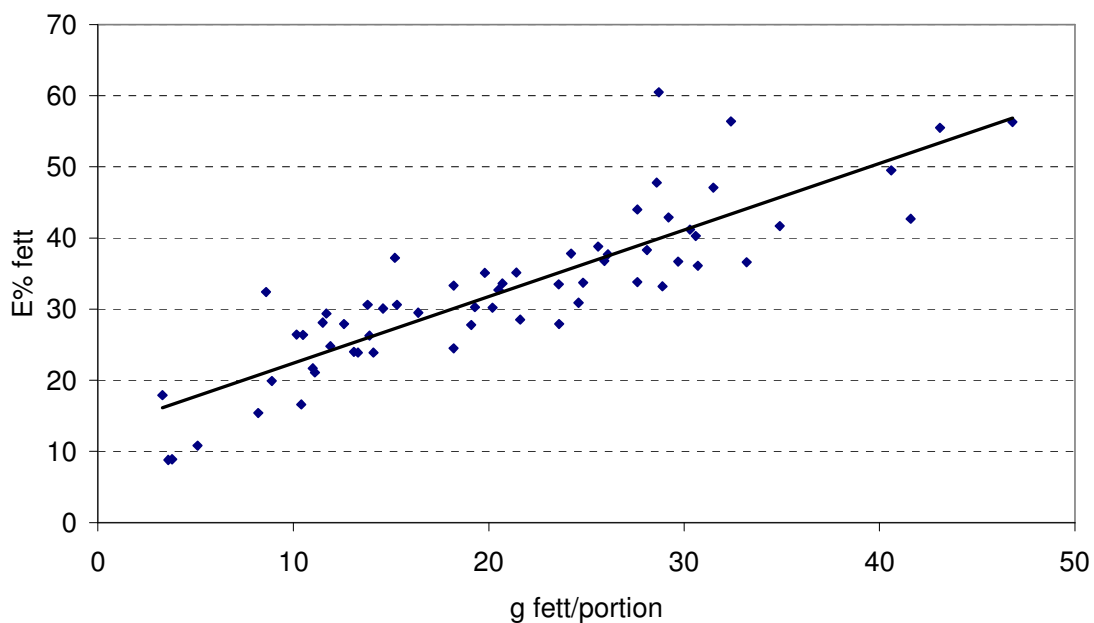
Ett sätt att öka möjligheten att servera nyckelhålsmärkta rätter kan vara att enbart ha energiprocent som kriterium för fetthalten, vilket är fallet för förpackad färdiglagad mat. En analys av resultaten från analyserna antyder att gränsen för total fettmängd per portion i genomsnitt ligger omkring 20 gram för att uppfylla kriteriet 30 E% (figur 1).

När rätterna kategoriserades efter huvudingrediens (fisk, korv, kött, färs, kyckling, vegetarisk) visade det sig att rätter med korv (4 st) genomgående hade mer än 30 E% fett (41-56 E%). För övriga rätter var den genomsnittliga fetthalten omkring 30 E%. Variationen var dock betydande. I rätter med fisk (17 st) var variationen 9 till 55 E%, i rätter med kött (15 st) 17 till 48 E%. Tillbehör som typ av potatis och sås kan tillsammans med variationer i råvarornas sammansättning och proportioner mellan huvudkomponenter bidra till den stora variationen i fettinnehåll.

En förutsättning för att lyckas med att servera magrare alternativ och nyckelhålsmärkt är att restaurangpersonalen tar ett större ansvar och arbetar medvetet både vid tillagning och val av ingredienser.

En speciell, eventuellt obligatorisk, utbildning för restaurangansvarig och personal som serverar nyckelhålsmat kan vara en väg att gå. Att det behövs ett större utbud av hälsosammare lunchmåltider råder det ingen tvekan om och därför behövs en nyckelhålsymbol man kan lita på. Urholkas innebörden på grund av för feta lunchrätter är det risk för att symbolen tappar sin trovärdighet även i andra sammanhang.

Relation mellan mängd fett i lunchrätter uttryckt i gram per portion och energiprocent



Figur 1. Relation mellan mängden fett i måltiden uttryckt i gram per portion och i energiprocent (E%).

Referenser

Arnemo M, Becker W, Karlén Nilsson H. Lunchmaten – stora variationer i fettinnehåll mellan restauranger. Vår Föda 2001; 53(4): 22-23.

Becker W. Snabbmat – tomma kalorier eller nyttigt? Vår Föda 1998;50(1): 14-16.

Friedl A, Callmer E. Dagen rätt i Sverige. Rapport nr 22, Centrum för Tillämpad Näringslära. Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting, 2002.

Green-Palo M, Olausson E. Näringsanalyser av lunchmat i Umeå. Vår Föda 1992; 44; 431-4.

Jansson B. Lunchmat i Dalarna. Vår Föda 1992; 44: 425-30.

Kruse B, Jacobsson E, Torelm I, Becker W. Fett och energi i lunchmåltider. Vår Föda 1990; 42: 448-56.

Svenska Näringsrekommendationer 1997. Vår Föda 1997; 49(1): xx??

Projekt ”Hämtmat”, Stockholms Stad, Miljö- och hälsoskyddsnämnden 1992. Se Becker 1998.

Projekt ”Fett i lunchmat”. Landstinget i Sörmland. Manuskript 1995. Se Becker 1998.

Torelm I. Snabbmaten - för fet men ger för lite energi. Vår Föda 2003;55(2):

Bilaga 1.

Instruktioner för provtagning av maträtter

Avsikten med provtagningen är att analysera innehållet av fett, protein, aska, vatten samt att beräkna kolhydrat- och energiinnehåll i lunchrätter serverade på några restauranger i Uppsala. Provtagning avser den serveringsfärdiga maten, dvs den portion som läggs upp på tallriken. Dryck, bröd, matfett, sallad, dressing och annat tillhör provtas inte. Däremot antecknas om detta ingår. Provtagning avser dagens rätt eller motsvarande och nyckelhålmärkta maträtter under tre dagar av en vecka.

Vid kontakt med restaurangen presenteras undersökningen och här nämns att provtagningen avser analys av näringsinnehållet. Provtagningen sker lämpligen i samband med att provtagaren äter lunch på den aktuella restaurangen. En portion av dagens rätt eller motsvarande provtas i ett lämpligt kärl.

Formulär

Datum, namn på restaurang, provtagare och maträtt med samtliga ingående ingredienser enligt menyn (kött/fisk, potatis/ris/pasta, varma eller kalla grönsaker, sås och liknande, kryddgrönt) noteras på ett provtagningsprotokoll. Det noteras även om maträtten är nyckelhålmärkt eller inte.

I kolumnen ”egna kommentarer” uppges information såsom om det t ex fanns mycket synligt fett som inte togs bort före analys (stekt fläsk t.ex.) eller om något avvek från menyn.

Provets vikt noteras och rätten fotograferas. Eventuella beståndsdelar som inte äts tas därefter bort (ben, citrusskal m.m.) och portionen samt avfall vägs på nytt innan provet går till analys. Samtliga vikter noteras på provtagningsprotokollet. Provet förvaras sedan fryst till dess analys sker.

Bilaga 2. Sammanställning av de analyserade maträtternas fettinnehåll

Sammanställning av de analyserade maträtternas fettinnehåll (gram fett per portion och energiprocent). Sorterat efter gram fett per portion. Totalt 54 maträtter.

- Medelvärde 20,9 g fett per portion
- Antal rätter som var nyckelhålmärkta: 10. Dessutom var 2 rätter märkta som ”dagens smala”.
- Antal rätter med max 17 gram fett per portion: 23 st.
- Av dessa 23 var 6 nyckelhålmärkta. De resterande 4 nyckelhålmärkta rätterna låg över gränsen.
- Antal rätter med under 30 gram fett per portion: 43 st (av 54)

	Restaurang	Maträtt	Nyckelhål?	Fett (g/port)	E% fett
1	A	Gratinerad löksoppa	Ja	3,3	17,9
2	D	Pocherad fiskfilé, haricot vert, sås	Nej	3,6	8,8
3	A	Pasta med currysås	Ja	3,8	8,9
4	A	Pasta m tomatröra	Ja	5,1	10,8
5	B	Halstrad havsabborre, wokgrönsaker, jasminris	Ja	8,2	15,4
6	A	Grönsaker m smuldegstäcke	Nej	8,6	32,4
7	G	Kokt fisk m äggsås	Nej	8,9	19,9
8	G	Broccoligratäng, ris, skinka	Nej	10,4	16,6
9	E	Kycklingwok, kokos, apelsin	Nej	10,5	26,4
10	F	Pasta Tortellini (pastakuddar, spenat, ricottaost, tomatsås)	Nej	11	21,7
11	C	Kött röra m bönor o grönsaker	Nej	11,1	21,1
12	A	Grönsaksgratäng	Nej	11,5	28,1
13	C	Fiskgryta m rotsaker	Ja	11,7	29,4
14	H	Kokt kummel, vitvinsås, lök, champinjoner	Nej	11,9	24,8
15	B	Ostgrat. Kassler m tomatsås, risotto	Nej	12,6	27,9
16	B	Spansk fiskgratäng m crabfish, oliver	Nej	13,1	24
17	I	Räkor Indienne m ris	Nej	13,3	23,9
18	B	Ost- och olivköttfärslimpa, dragonsås, potatis	Nej	13,8	30,6
19	H	Oxstek, senapssås, sallad	Nej	14,1	23,9
20	F	Pasta Del Pescatore (räkor, musslor, kräftstjärtar, tomat, purjo, saffran)	Ja	14,6	30,1
21	E	Wok (BBQ wokad karré)	Nej	15,2	37,2
22	G	Fisk under kaviartäcke	Nej	15,3	30,6

	Restaurang	Maträtt	Nyckel-hål?	Fett (g/port)	E % fett
23	B	Grön currykryddad kyckling m tagliatelle	Nej	16,4	29,5
24	D	Panerad schnitzel, ärtor, stekt potatis	Nej	18,2	24,5
25	E	Paprikaschnitzel, rödvinsås	Nej	18,2	33,3
26	H	Älgefärsbiff, potatis, gelé, morötter, enbärsgräddsås, inlagd gurka	Nej	19,1	27,8
27	B	Fisk o skaldjursgryta m tomat o broccolisås, ris	Ja	19,3	30,3
28	I	Sydfransk fiskgryta m aioli	Dagens smala	19,8	35,1
29	D	Flygande Jakob	Ja	20,2	30,2
30	F	Pasta Del Pescatore (räkor, musslor, kräftstjärtar, purjolök, lök, saffran)	Nej	20,5	32,7
31	C	Levergryta m ris	Ja	20,7	33,6
32	I	Ungersk gulasch m paprikaris	Dagens smala	23,6	27,9
33	F	Pasta della chef (strimlad biff, champinjoner, lök, gräddsås, cognac)	Nej	24,6	30,9
34	E	Broströmmare, potatismos, ärtor	Nej	25,6	38,8
35	C	Fiskgratäng m potatis	Nej	26,1	37,7
36	H	Kreolsk köttgryta (oliver, paprika, syltlök, cabanoz), ris, morötter	Nej	27,6	33,8
37	I	Kycklingklubba m oreganosås, sallad	Nej	27,6	44
38	D	Oxjärpar, gräddsås, stekt potatis	Nej	28,1	38,3
39	C	Pasta m broccoli o bacon	Nej	28,6	47,8
40	A	Krämig fänkålslåda	Nej	28,7	60,5
41	D	Ärtsoppa, pannkakor, sylt, grädde	Nej	28,9	33,2
42	F	Pasta Mama Rosa (räkor, purjo, rostad paprika, gorgonzolasås)	Nej	29,2	42,9
43	E	Pastabiff (biff i dijonsenap)	Nej	29,7	36,7
44	C	Isterband m stuvad potatis	Nej	30,3	41,2
45	I	Pasta med strimlad kassler o broccoli	Nej	30,6	40,3
46	D	Kokt laxfilé, limesås, ris	Ja	30,7	36,1
47	G	Stekt sill, löksås, potatis	Nej	31,5	47,1
48	G	Korvgryta m rotfrukter	Nej	32,4	56,4
49	H	Kroppkakor, smör, lingonsylt	Nej	33,2	36,6
50	E	Pasta carbonara	Nej	34,9	41,7
51	I	Chorizo m potatismos o grillgurka	Nej	40,6	49,5
52	F	Pasta Verdi (marinerade champinjoner, zucchini, paprika, lök, oliver)	Nej	41,6	42,7
53	H	Bräckt lax, potatis, gurka, morötter, sås verte	Nej	43,1	55,5
54	G	Julkorv, senapssås, potatismos	Nej	46,8	56,3

Bilaga 3.

Intervjuer med deltagande restauranger

Tillvägagångssätt

Restaurangerna valdes i samarbete mellan Livsmedelsverket och Miljö- och hälsoskyddsnämnden. Nio restauranger av olika karaktär valdes, några i centrum och några i industriområdet utanför Uppsala. Av resursskäl begränsades antalet restauranger till nio med sex prover per restaurang. Provtagningarna skedde under december 2000 och januari 2001. Intervjuerna skedde under februari-mars 2001.

Varje restaurang kontaktades per telefon för information och för att boka en tid för intervjuer. Varje intervju har tagit ca en timme. Intervjuerna utfördes av Helena Karlén Nilsson.

Inledningsvis gjordes en genomgång av restaurangens analysvärden (tabell 1-9) Restaurangerna fick också en kort beskrivning av rekommendationer för energi och energigivande näringsämnen i en lunch, för att lättare kunna tolka sina egna analysvärden.

Därefter ställdes ett antal frågor (se bilaga 4) för att få uppgifter om vilka matlagningsmetoder varje restaurang använder, vilka fettsorter som används i matlagning och i vilken utsträckning, hur mycket färdigprodukter som köps in, metoder för nyckelhålmärkning, receptanvändning m m.

Svaren för respektive restaurang är sammanställda nedan. Alla restauranger har varit mycket positiva till projektet och var villiga att delta fler gånger.

Intervjusammanställningar

Restaurang A

Restaurangen är helt vegetarisk, har 50-100 gäster per dag. I dagens lunch ingår salladsbord, bröd, smör och kaffe. Dryck kostar extra. Det finns inte olika portionsstorlekar.

Nyckelhålsrätt finns minst en (1) per dag på menyn. De flesta rätter kan antagligen vara nyckelhålsmärkta enligt ägaren, men märks ej upp med symbol. De som är

nyckelhålmärkta är inte näringsberäknade men ägaren känner sig säker på att de är fettsnåla och ligger under gränsvärdena.

Menyn består av tre huvudrätter per dag: en gratäng, en pasta och en soppa. Dessutom finns alltid tre olika pajer och två olika sallader.

De egna målen är att servera fettsnål, vegetarisk mat och att alltid ha en veganrätt att erbjuda. Tallriksmodellen appliceras inte. Recept används i mycket liten utsträckning, de är mest en källa till inspiration, detta gäller även nyckelhålsrätter.

Matlagningsteknik och fettval

Restaurangen har inte stekbord eller stekpannor utan använder kastruller och varmluftsugn. Bryning av t ex lök görs i kastrull med lite rapsolja i botten, sedan bygger de på med grönsaker. Ugnsbleck smörjs med rapsolja. I all matlagning används rapsolja, till salladsbordet och till inläggningar används olivolja. Grönsaksgratängerna görs med en botten av ris som sedan fylls på med grönsaker som får ett täcke av ost. Potatisgratänger innehåller tomatröra och får ett täcke av crème fraiche + lite grädde. Potatisgratänger nyckelhålmärks aldrig. Inga pulver-såser/-soppor förekommer utan är egentillverkade. Smör finns till några rätter (t ex smuldeg).

Produktval och halvfabrikat

- Den ost som används i matlagningen är Riddarost 28 % fett (45+)
- Pannkakor och raggmunkar köps färdiga och värms i ugn eller mikrovågsugn.
- En av de två salladsdressingarna är köpt.
- Surkål köps färdig

Tillbehör

Salladsbordet har ett standardinnehåll och består av: riven vitkål, kokt pasta, grönsaker i skålar (morot, rödbeta, gurka, tomat, isbergssallad), tsatziki (riven gurka, naturell mild yoghurt, kryddor, vitlök), rättika med senapsdressing, inlagd paprika, råmixade grönsaker med lättmajonnäs, strimlade morötter inlagda i olja och kryddor, surkål, riven kålrot/kålramb, couscous med tomat och gurka, majs, ättiksgurka, färska champinjoner med olja och kryddor, potatissallad med olja och kryddor, vita och bruna bönor med olja och kryddor, ananas, gul lök, russin, rostade solrosfrön, blomkål med olja och kryddor samt pepperoni. Två salladsdressingar finns – en hemgjord gjord på senap och olivolja (dubbel mängd senap mot olja), kryddor och vatten. Den andra dressingen är färdigköpt och är en italiensk lätt dressing som består av vatten, vin och honung. Den innehåller ingen olja (130 kJ eller 31 kcal per 100 gr, < 0,2 gram fett per 100 gram). Mjukt, hembakat bröd finns på salladsbordet, ej hårt bröd. Som matfett finns smör och Lätta att välja mellan.

Gästens valmöjligheter

Gästen får sin mat serverad på tallrik. Eftersom det är gratänger och liknande maträtter är det inte fråga om att ha möjlighet att välja mellan ris eller potatis som tillbehör. Däremot kan gästen välja ris istället för pasta.

Restaurang A:s provanalyser

Maträtt	Nyckelhål?	Port.vikt i gram	Fett (g/port)	Energi/port (kcal)	Energi/port (kJ)	E% fett	E% kolh	E% prot
Gratinerad löksoppa	Ja	500	3,3	170	700	17,9	69,9	12,1
Pasta med currysås	Ja	385	3,8	381	1579	8,9	79,2	12
Pasta med tomatröra	Ja	466	5,1	420	1770	10,8	77,4	11,8
Grönsaker med smuldegstäcke	Nej	308	8,6	230	990	32,4	51,1	16,5
Grönsaksgratäng	Nej	427	11,5	363	1495	28,1	57,5	14,4
Krämig fänkålslåda	Nej	334	28,7	430	1770	60,5	28,8	10,7

Alla maträtter utom en hade ett mycket lågt fettinnehåll och ett lågt totalenergi-värde. Tre maträtter var nyckelhålmärkta och innehöll mellan tre och fem gram fett per portion och mellan 700 och 1800 kJ per portion. Grönsaksgratängen som analyserades hade ett lågt fettinnehåll tack vare att gratänger tillagas med mycket ris och grönsaker och endast ett tunt täcke av ost. Maträtten med smuldeg bestod av mjöl, smör och ost men endast ett tunt täcke läggs på grönsakerna. En maträtt hade en hög fettandel, ”krämig fänkålslåda”, som bestod av en svampsås gjord på mjölk och lite grädde samt ett osttäcke.

Restaurang B

Restaurangen har ca 350 gäster per dag, varav ungefär hälften arbetar i samma hus som restaurangen.

I dagens rätt ingår salladsbuffé, bröd, smör, dryck och kaffe. Förutom dagens rätt finns à la carte-rätter att beställa i en speciell avdelning. Olika portionsstorlekar finns inte.

En (1) nyckelhålsrätt finns dagligen. Dessa maträtter var från början näringsberäknade men recepten följs inte slaviskt. Restaurangen använder bl a nyckelhålsrecept som är näringsberäknade från ICAs hemsida. Nyckelhålsprincipen används i all matlagning, det används minimalt med fett och all personal är medvetna i sin matlagning och i sina livsstilar.

Recept i allmänhet används som inspiration men följs inte noggrant. Recepten utgör grunden för matlagningen.

Restaurangen har inte ett stort behov av utveckling för tillfället (de vill inte ändra på en fungerande profil). Däremot skulle restaurangägaren själv gärna ha mer ledarskapsträning som är gjord för just denna bransch. Det finns många utbildningar men inte många som är specialinriktade för restaurangbranschen där ägare är självlärda, ofta har låg utbildning, och där det ofta blir kulturkrockar m m.

Den egna målsättningen är att tillgodose en bred publik med god och hälsosam mat. Restaurangens speciella inriktningar är thaimat och svensk husmanskost. I övrigt är maten mycket internationell.

Matlagningsmetodik och fettval

Restaurangen har ett stekbord som används framförallt till wokad mat och till att steka egna pannkakor. I övrigt steks och tillagas/värms det mesta i varmluftsugn. Inget fett används vid ugnstekning, vid stekning på stekbord används rapsolja. Till à la carte-mat används olivolja eller i vissa fall smör. Ibland blandas smör med olivolja. Köttfärs förbryns (till köttfärssås och chili con carne t ex) på stekbord med lite matolja. När potatisgratänger tillagas görs de enligt Livsmedelsverkets nyckelhålsperm med 20-30 % grädde och resten mjölk. Alla såser och soppor är egna (inga pulversåser) och toppreds med maizenamjöl eftersom det är lättare att använda än vetemjöl. Pannkakor serveras med hallongrädde (hallonsylt och grädde). Korv steks som regel alltid i ugn. Exempel på dagens nyckelhålsrätt är rökt kalkonbröst, bayonneskinka med potatisgratäng, fisk och kyckling.

Majonnäsen har en fetthalt på 80 %.

Produktval och halvfabrikat

- Köttfärssort är 70/30 blandning.
- Köttbullar och kåldolmar köps in färdiga och värms i ugn.
- Till korvrätter köps den nyckelhålsmärkta (falukorv).

Tillbehör

Salladsbuffén består av vissa fasta ingredienser såsom isbergs- och kålsallad samt blandade grönsaker. Sedan finns en s k rörlig del som består av linser, groddar, bönor, ärtor m m, ibland i lätta marinader av vinäger (men utan oljor). Tre dressingar finns att välja på, en italiensk salladsdressing av lika delar olja, vatten och vinäger, en vitlöksdressing gjord på yoghurt till största delen plus lite majonnäs, lite matlagningsyoghurt eller crème fraiche, och sedan en rhode island dressing som görs på samma sätt som vitlöksdressing men innehåller annan kryddning. Dessutom finns vinäger och olja i flaskor som gästen kan ta av själv. Hårt och mjukt bröd finns och som matfett kan gästen välja mellan Lätta och smör. Det

mjuka brödet är hembakat och bakas på en mjölsort som innehåller bl a vetekross, rågsikt och solrosfrön.

Gästens valmöjligheter

Gästen får maten serverad på tallrik. Det finns oftast möjlighet att välja mellan kokt potatis eller ris eftersom båda brukar finnas på menyn. Gästen ser i en monter vilka rätter som erbjuds den dagen, upplagda på tallrikar.

Restaurang B:s provanalyser

Maträtt	Nyckelhål?	Port.vikt i gram	Fett (g/port)	Energi/port (kcal)	Energi/port (kJ)	E% fett	E% kolh	E% prot
Halstråd havsabborre, wokgrönsaker, jasminris	Ja	429	8,2	470	1970	15,4	56,8	27,8
Fisk o skaldjursgryta med tomat o broccolisås, ris	Ja	470	19,3	564	2350	30,3	48,6	21,1
Ostgratinerad kassler med tomatsås, risotto	Nej	349	12,6	380	1680	27,9	44,6	27,5
Spansk fiskgratäng med crabfish, oliver	Nej	365	13,1	470	2110	24	51,8	24,2
Ost- och olivkött-färslimpa, dragonsås, potatis	Nej	374	13,8	410	1680	30,6	37,2	32,2
Grön currykryddad kyckling med tagliatelle	Nej	529	16,4	492	2060	29,5	45,1	25,4

Två analyserade maträtter var nyckelhålmärkta. Den ena, halstråd havsaborre med grönsaker och ris, låg mycket lågt i fetthalt (ca 8 gram fett), den andra, fisk- och skaldjursgryta med broccolisås och ris hade en något högre fetthalt än vad som tillåts för nyckelhål (ca 19 gram istället för 17 gram fett per portion). En förklaring kan vara att lax använts som fisksort. I övrigt har för denna rätt lök frästs i olja, tomat, fisk och skaldjur kokats med buljong och toppats med lite grädde. Övriga analyserade maträtter hade en fetthalt på under 17 gram per portion trots att de inte var nyckelhålmärkta. Detta beror på att mycket lite fett används vid tillagningen och att rätterna tillagats i ugn.

Restaurang C

Restaurangen är ur detta projekts synvinkel en annorlunda restaurang eftersom det är en skola för blivande kockar/biträdande kockar och ekonomibiträden (AMU utbildning). Åldern på eleverna varierar därför mellan ca 20 och 50 år. Utbildningen kan ta upp till 60 elever åt gången och eleverna har som krav att de ska söka (och helst ha) ett jobb som kock efter kursens slut. Serveringsutbildning

ingår som modul men det finns inte en separat serveringslinje. Utbildningarna varierar i tid beroende på förkunskaper. För blivande kockar finns dels en grundkurs på 34 eller 36 veckor och en individuell utbildning på 25 veckor som påbyggnad med vikt på det individuella valet av arbete (à la carte, storkök eller kallskänk). 80 procent av utbildningen är praktisk och 20 procent teoretisk. Eleverna börjar som nybörjare i metodkök och går sedan vidare till storkök, kallskänk och à la carte matlagning.

Restaurangen serverar 200-230 gäster per dag och maten tillagas av eleverna (dock inte av nybörjarna).

Dagens rätt inkluderar, salladsbuffé, bröd, smör, dryck och kaffe. På menyn finns dagligen ett nyckelhålsalternativ, ett vegetariskt alternativ och en soppa. Dessutom finns en pastarätt, en husmanskost. Totalt alltså fem rätter.

Recept följs för nyckelhålsrätterna (SLVs nyckelhålspärm). När det gäller recept i övrigt följs de noggrant eftersom det är en skola. I slutet av utbildningen lär sig dock eleverna att laga mat utan recept. Tallriksmodellen tas upp i samband med den teoretiska delen och i samband med uppläggning av mat.

Matlagningsmetodik och fettval

Eleverna börjar i ett sk metodkök där de lär sig olika metoder (bräsera, steka, koka etc). Denna mat serveras inte i restaurangen utan äts av eleverna själva. Metod-köket är till för att lära ut matlagningsgrunderna och de lär sig arbeta med och läsa recept.

Nästa steg är matlagning i storkök, kallskänk och à la carte-kök (separata kök). Det finns gott om utrymme och om maskiner i varje köksdel eftersom varje utbildningsdel ska använda sig av alla matlagningsmetoder. Stekbord, vanliga spisar, varmluftsugnar, fritöser och blandningsmaskiner finns i alla delar. I storkök finns dessutom bageriugn och köttkvarn, i kallskänken finns en glassmaskin och i bageriet finns även jässkåp. Man kan alltså inte säga att maten tillagas för restaurangens gäster på ett speciellt sätt utan alla sätt tillämpas. Det blir därför både smalt, fet mat, kokt och stekt mat. De använder också olika sorters fett i matlagningen för att se skillnader (olja/margarin/smör).

Vid tillagning av köttfärs lärs olika metoder ut men kocken själv anser att färs som bryns i lite fett först ger godare smak (påverkar troligen vad eleverna i storkök och à la carte lär sig). Vid tillagning av potatisgratänger testas olika metoder, både fettsnåla och feta. Eleverna lär sig att inte hälla över stekfett efter t ex stekt fläsk, men det sparas för de gäster som ber speciellt om det. När det gäller såser används mer grädde och smör i à la carte-matlagning än i övriga kök. Såser reds med både

botten- och toppredningar. Bakning av bröd görs av eleverna och en buffert finns av bake-off bröd i frysen. Majonnäsen är egentillverkad.

Produktval och halvfabrikat

- En del halvfabrikat används för att eleverna ska lära sig hantera varorna. Exempel på dessa är panerad rödspätta och schnitzlar.
- Redning av såser görs med maizenamjöl.
- Generellt försöker de köpa in olika produkter.

Tillbehör

Salladsbuffén varieras, men isbergssallad, kålsallad och morötter finns alltid. Sedan varierar de med bönor, oliver och grönsaker. Tre olika dressingar finns att välja mellan. En vinäggrett på olja och vinäger i ungefär lika delar, som späds med lite vatten. En rhode islanddressing består av majonnäs med tillsats av lite chilisås och andra kryddor. Den tredje dressingingen är gräddfilsbaserad och smaksätts med t ex roquefortost eller kryddor.

Gästens valmöjligheter

Gästen får sin mat serverad på tallrik. Det finns inte hel och halv portion förutom för barn som får halv portion. Gästen kan alltid välja mellan ris, kokt potatis eller stekt potatis som tillbehör. Gästen ber själv om detta, annars frågar personalen. Gästen ser i en monter vilka rätter som erbjuds den dagen, upplagda på tallrikar.

Restaurang C:s provanalyser

Maträtt	Nyckel-hål?	Port.vikt i gram	Fett (g/port)	Energi/port (kcal)	Energi/port (kJ)	E% fett	E% kolh	E% prot
Kötttröra med bönor och grönsaker	Nej	442	11,1	442	1945	21,1	57,9	21
Fiskgryta m rotsaker	Ja	377	11,7	350	1470	29,4	43,6	27
Levergryta med ris	Ja	357	20,7	540	2280	33,6	46,8	19,7
Fiskgratäng med potatis	Nej	483	26,1	630	2560	37,7	35,6	26,6
Pasta med broccoli och bacon	Nej	304	28,6	517	2219	47,8	40	12,2
Isterband med stuvad potatis	Nej	445	30,3	670	2710	41,2	43,2	15,6

Två nyckelhålsrätter analyserades. Den ena rätten hade en fetthalt som höll sig under gränsen för märkningen (fiskgryta med ca 12 gram fett). Grytan hade tillagats i gryta enligt SLVs receptpärm. Den andra rätten, levergryta med ris, hade ett något för högt värde (ca 21 gram) och det var svårt att säga vad som hänt under

tillagningen eftersom receptet var från SLVs pärm med recept för nyckelsmärkta rätter. Eventuellt hade levern stekts med en panering och sugit upp mer fett än vad den annars skulle gjort. Övriga maträtter låg på eller under 30 gram fett per portion.

Restaurang D

Restaurangen har numera upphört. Kocken var vid intervjutillfället ny sedan en månad och även tillfällig restaurangchef. Restaurangen hade ca 200 gäster per dag. Restaurangen inriktade sig på husmanskost och någon mer annorlunda maträtt per dag. Husmanskosten såldes mest, nyckelhålsrätterna valdes också ofta. De ovanliga rätterna valdes mer sällan av gästerna.

Dagens varmrätt serverades med salladsbuffé och till en extra kostnad även smör, bröd och dryck. Halv portion erbjuds.

Menyn består av sex rätter per dag (2 dagens rätt varav en nyckelhålsmärkt, 1 vegetarisk, 1 pasta, 1 hamburgare/tacos eller liknande samt en bakpotatis eller paj). Dessutom finns färdiga smörgåsar att köpa. En speciell sk lättlunch finns inte. Nyckelhålsrätterna är näringsberäknade och kommer från Livsmedelsverkets nyckelhålspärm eller är Partena Caters egna recept som distribueras genom ett intranät.

Personalen är positiv till att ha och följa recept, speciellt när det gäller nyckelhålsrätter. För övriga maträtter är recepten mest inspiration och vägledning, personalen improviserar gärna. Det finns intresse för att få nya recept. Det finns även behov av utveckling för att locka fler gäster och kocken vill gärna starta ett matråd med den största kundkretsen för att diskutera restaurangens utbud, miljö m m.

Matlagningsmetodik och fettval

Restaurangen har både varmluftsugnar och stekbord. Stekbordet används inte i stor utsträckning utan det mesta steks/värms i ugn, även stekt potatis. Helt kött förbryns som regel inte. Ugnsblecken smörjs med rapsolja (Albasauce från Alba Margarin, kallas såsbas) i sprayflaska. Det är lätt att styra mängden fett med hjälp av sprayflaska istället för att smörja blecken. Rapsoljan används till all varm matlagning såsom stekning och bryning. Om fett behövs i en varm sås kan samma produkt användas då den smakar som skirat smör. Ibland kan grädde användas som smakförhöjare i såser.

Köttfärs förbryns inte vid tillagning av t ex köttfärssås. Färsen kokas direkt med övriga ingredienser.

Till potatisgratänger används en blandning av mjölk och grädde, där gräddmängden är mindre än mjölmängden (kunde dock inte ange exakta mängder).

Stekfett från t ex stekt fläsk sparas separat till de gäster som ber speciellt om att få det över maträtten.

Produktval och halvfabrikat

- Köttfärsort är 70/30 blandning (70 nötkött/30 fläsk) eller rent nötkött.
- Alla varma och kalla såser/soppor gör de själva, Inga pulversåser/-soppor förekommer.
- Pannkakor köps färdiga och värms i ugn. Blecken sprayas med rapsolja.
- Schnitzlar köps färdigpanerade och steks i oljade bleck i ugn.
- Korv används inte till nyckelhålsrätter utan ingår i den vanliga menyn för dagens rätt. De köper därför aldrig nyckelhålsmärkt korv.

Tillbehör

Restaurangen har ett buffébord med tillbehör som består av grönsaker, bröd, smör och salladsdressing. Grönsakerna består oftast av isbergssallad, tomat, gurka, rivna morötter, kålsallad och majs. Grönsakerna kan dock variera efter vad som finns i köket. Mjukt och hårt bröd finns, det mjuka är inte hembakat. Som matfett finns Lätta och Bregott att välja mellan. Två salladsdressingar tillagas. En vinägg-grette gjord på 2 delar olja, 1 del vinäger och lite vatten och en dressing gjord på majonnäs och gräddfil eller majonnäs och filmjolk. Proportionerna är ca 30 % majonnäs och 70 % fil. Fetthalten på majonnäsen är 80 %.

Gästens valmöjligheter

Gästen får sin mat serverad på tallrik. Gästen kan oftast få välja mellan ris eller kokt/stekt potatis. Om alternativen finns framme frågar personalen vad gästen önskar, annars får gästen själv fråga. Vid platsbrist vid disken finns kokt ris eller kokt potatis inne i köket istället.

Restaurang D:s provanalyser

Maträtt	Nyckelhål?	Port.vikt i gram	Fett (g/port)	Energi/port (kcal)	Energi/port (kJ)	E% fett	E% kolh	E% prot
Flygande Jakob	Ja	381	20,2	610	2480	30,2	44,7	25,1
Kokt laxfilé, limesås, ris	Ja	415	30,7	750	3150	36,1	44,8	19,1
Pocherad fiskfilé, haricot vert, sås	Nej	500	3,6	360	1500	8,8	46,2	45
Panerad schnitzel, ärtor, stekt potatis	Nej	455	18,2	640	2730	24,5	55,2	20,3
Oxjärpar, gräddsås, stekt potatis	Nej	477	28,1	670	2720	38,3	36,1	25,6
Ärtsoppa, pannkakor, sylt, grädde	Nej	536	28,9	750	3220	33,2	50,3	16,4

Kocken var förvånad över resultaten i analysen av nyckelhålsrätten kokt lax. Den hade ett högt innehåll av fett trots att den nyckelhålmärkts (ca 31 gram) och han tror det beror på att någon ingrediens har bytts ut i limesåsen. Normalt sett görs limesåsen på enbart kvarg som bas men den kan ha bytts ut mot t ex kvarg + mjölk eller annan mjölkprodukt av misstag. Den andra nyckelhålsrätten, flygande jakob, låg något för högt i fetthalt per portion (20 gram fett). Maträtten innehåller stekt kyckling, bechamelsås på standardmjölk, banan och jordnötter. Den andra fiskrätten som analyserades låg mycket lågt i fetthalt (knappt fyra gram) och de övriga maträtterna låg under 30 gram fett per portion. Den panerade schnitzeln och oxjärparna stektes i ugn istället för på stekbord, liksom den stekta potatisen. Gräddsåsen bestod av mest standardmjölk med en liten skvätt grädde.

Restaurang E

Restaurangen ägs och drivs av restaurangkedjan Amica. Restaurangen har 200-220 gäster per dag. Menyer och inköpslistor läggs upp centralt i Stockholm för alla restauranger i Sverige och löper på åtta veckor i taget. Restaurangchefen kan inte påverka utbudet av maträtter utan åtgång rapporteras för varje restaurang per dator och den centrala enheten bygger upp menyer efter vad som går bra och inte. Alla restauranger har likadana menyer.

I dagens lunch ingår råkost, hårt bröd och matfett. Hembakat mjukt bröd och dryck liksom kaffe kostar extra. Halv portion kan fås till ett något lägre pris.

Restaurangen erbjuder inte nyckelhålmärkt mat. Som fettsnålt alternativ erbjuds salladsbuffé som huvudrätt till samma pris som för övriga lunchrätter.

Dagligen erbjuds fyra alternativ: vegetarisk salladsbuffé, en pastarätt, en wokad rätt och en husmanskost. Enligt restaurangchefen äter ca hälften av gästerna salladsbuffé som lunchrätt och resterande är uppdelat på pasta, wok och husman. Personalen får många frågor från män om fettinnehåll och ägginnehåll. Råkost till dagens lunch består av kålsallad, isbergssallad och rivna morötter.

Recept följs noggrant eftersom Amicas inköpslistor läggs upp efter recepten. Alla rätter är näringsberäknade men varje enskild restaurang tar inte del av beräkningarna utan de finns som underlag centralt. Det är inte aktuellt med externa recept.

Tallriksmodellen används som utgångspunkt endast för husmanskosten eftersom gästen tar resterande rätter själv.

Utveckling sker genom Amica kontinuerligt. De har kurser regelbundet i vad de kallar "kloka köket" som tar upp hygien, livsmedelssäkerhet, köksekonomi, temamat m m.

Matlagningsmetodik och fettval

Restaurangen har ett litet stekbord och varmluftsugnar. Stekbordet används till den wokade maten men i övrigt steks det mesta i ugn. Exempel på rätter som steks i ugn är fiskrätter och pannbiff, stekt fläsk däremot steks på stekbord. Halvfabrikat köps förbrynta och värms eller steks färdiga i ugn. Blecken till ugn sprayas med rapsolja. I övrigt används rapsolja i matlagningen förutom till vissa maträtter såsom stekt strömming, redningar och bakverk då margarin eller smör används. Till köttfärssås bryns köttfärsen först, dock utan fett. Potatisgratänger görs ytterst sällan men kan dyka upp på den vegetariska buffén och görs då med en blandning av grädde och mjölk (50/50). Potatissallader finns ofta och då både majonnäs-baserad och oljebaserad. Stekfett sparas inte vid stekning av t ex fläsk. Pannkakor värms i ugn eller i mikrovågsugn och serveras med sylt och grädde. Ärtsoppa och annan soppa gör restaurangen själva, liksom schnitzlar (kyckling och kotlettrad) som paneras på restaurangen. Korv används i liten utsträckning. Korv stroganoff görs på falukorv som förbryns på stekbord och tillagas sedan i gryta. Falukorv tillreds även i ugn med en lök- och tomatröra. Isterband steks i ugn. Stekt potatis tillagas bara när det blir mycket kokt potatis över. Potatisen steks då på stekbord med lite olja.

Produktval och halvfabrikat

- Halvfabrikat som köps in är pannbiff, rulader, schnitzlar och järpar och pannkakor.
- Till majonnäsbaseade såser används 80 %-ig majonnäs (ej lättmajonnäs).
- Köttfärssort är 100 % nötkött.
- Restaurangen gör inga pulversåser utan alla är egna och reds med bottenredning (margarin).
- Nyckelhålskorv köps inte in (bara standard fetthalt).

Tillbehör

Råkosten ingår i dagens rätt (se ovan). Mjukt, hembakat bröd samt hårt bröd finns. Som matfett till bröd finns Flora och olivolja (kan hållas på brödet eller på tallriken för att doppa brödet i det) som alternativ. Två salladsdressingar finns att välja mellan, en vinägrett som består av lika delar olja, vatten och vinäger, samt en på enbart gräddfil och kryddor.

Gästens valmöjligheter

Gästen tar själv all mat utom husmanskosten som varmhålls på platta med värme både under och ovanför vilket innebär risk för att man bränner sig. Därför läggs husmanskosten upp på tallrik och serveras gästen. Gästen kan alltid välja mellan ris eller kokt potatis. När en kund beställer husmanskost frågar personalen vilket tillbehör som önskas.

Restaurang E:s provanalyser

Maträtt	Nyckel-hål?	Port.vikt i gram	Fett (g/port)	Energi/port (kcal)	Energi/port (kJ)	E% fett	E% kolh	E% prot
Kycklingwok, kokos, apelsin	Nej	340	10,5	340	1460	26,4	55,6	18
Wok (BBQ wokad karré)	Nej	338	15,2	370	1520	37,2	50,2	12,6
Paprikaschnitzel, rödvinsås	Nej	405	18,2	490	2030	33,3	46,3	20,4
Broströmmare, potatismos, ärtor	Nej	458	25,6	600	2430	38,8	39,8	21,3
Pastabiff (biff i dijonsenap)	Nej	443	29,7	710	2970	36,7	48,6	14,6
Pasta carbonara	Nej	383	34,9	730	3100	41,7	42,9	15,4

Alla maträtter utom en hade en fetthalt på under 30 gram fett per portion. En av maträtterna innehöll ca 35 gram fett och bestod av pasta carbonara med bacon och grädde. Fetthalterna i övriga rätter kunde hållas relativt låt genom ugnstekning eller genom wokning i wokpanna med ytterst lite olja. En ”broströmmare” är en färsbiff som liknar biff à la Lindström som man lagar själva, förbryner på stekbord och steks klar i ugn.

Restaurang F

Restaurangen är en italiensk lunchrestaurang med ett mycket bestämt italienskt koncept. Den har ca 200-300 gäster per dag. I dagens rätt ingår sallad, bröd, smör, dryck och kaffe.

Menyn består av pasta, pizza och två andra alternativ. Den del av menyn som består av pasta och pizza växlar aldrig utan består av samma rätter varje dag. Däremot växlar de två andra alternativen ibland. Vid undersökningstillfället bestod menyn av fyra olika pastarätter, fyra olika pizzor samt bakad potatis eller revbensspjäll med tillbehör. Det finns en (1) nyckelhålsrätt varje dag och som alltid är Pasta Pescatore och säljer bra. Receptet för denna maträtt har en gång i tiden näringsberäknats av ägarna men personalen är så van vid att laga de rätter de har på menyn att recept inte följs längre. Restaurangchefen visste inte vad näringsvärdet var för nyckelhålsrätten men var säker på att den skulle vara inom gränserna.

Recept finns för de maträtter som serveras men används mycket lite då personalen är van vid tillagningen av just de rätterna. Det finns inte behov av fler recept. En eventuell utveckling skulle vara att ta in fler vegetariska maträtter då det efter-

frågas mer idag. Gäster frågar oftare efter vegetariska rätter idag än för något år sedan. Restaurangen betalar en avgift till slakteriet för BSE-kontroll och tar allt kött /fågel från samma leverantör. Endast svenskt kött används. I övrigt vill restaurangen inte ändra på sitt koncept för utbudet, inte heller lägga till för många maträtter. Har provat med glutenfri mat som ”specialitet” men det var inte stor efterfrågan på det.

Matlagningsmetodik och fettval

Under förmiddagen förkokas och kyls pastan, och såser förbereds. När en gäst beställer en pastarätt värms en portion pasta samtidigt som en portion sås wokus utan fett. Detta läggs sedan på tallrik och serveras. Till en av pastarätterna, Della Chef, förbryns köttet först. I övrigt förbryns inte råvaror. Fettvalet för att bryna kött är rapsolja med vitlök i. I övrigt används olivolja som matlagingsfett.

Pizzabottnar köps färdiga. Några pizzor görs i ordning före lunch och varmhålls i ugn, sedan görs de efterhand under dagen. Osten som används är riven mozzarella. Revbenspjäll tillagas i ugn ca 10 minuter medan gästen väntar och serveras nylagat. Den penslas inte med olja utan endast med kryddor.

Bakpotatis förbereds genom ugnsbakning och värms i vattenbad vid beställning.

Majonnäsen som används är 80 %-ig.

Produktval och halvfabrikat

- Köttfärsort är 100 % nöt
- Alla varma och kalla såser gör man själva. Inga pulversåser förekommer.
- Halvfabrikat såsom pannkakor, schnitzlar eller korv används inte då det inte förekommer på menyn.
- Till redning av pastasåser används maizenamjöl.

Tillbehör

Restaurangen har ett buffébord med tillbehör som består av grönsaker, bröd, smör och salladsdressing. Grönsakerna består oftast av isbergssallad, kålsallad och ibland andra salladsgrönsaker. Brödet är mjukt och hembakat (hårt bröd finns ej). Bröd bakas dagligen på plats i köket. Som matfett finns Lätta och Bregott att välja mellan. Två salladsdressingar tillagas. Den ena en vinägrette på lika delar olja, vinäger och vatten och den andra en dressing gjord på ca 70 % majonnäs, 20 % filmjök och 10 % gräddfil. Recept följs för dressingarna.

Gästens valmöjligheter

Gästen får sin mat serverad på tallrik. Gästen kan inte välja mellan olika alternativ såsom ris eller potatis då det är en pastarestaurang.

Restaurang F:s provanalyser

Maträtt	Nyckel-hål?	Port.vikt i gram	Fett (g/port)	Energi/port (kcal)	Energi/port (kJ)	E% fett	E% kolh	E% prot
Pasta Del Pescatore (räkor, musslor, kräftstjärtar, tomat, purjo, saffran)	Ja	348	14,6	420	1810	30,1	48,5	21,4
Pasta Tortellini (pastakuddar, spenat, ricottaost, tomat, sås)	Nej	306	11	460	1870	21,7	63,9	14,4
Pasta Del Pescatore (räkor, musslor, kräftstjärtar, purjolök, lök, saffran)	Nej	477	20,5	570	2340	32,7	48,5	18,8
Pasta della chef (strimlad biff, champinjoner, lök, gräddsås, cognac)	Nej	440	24,6	700	2950	30,9	52,7	16,5
Pasta Mama Rosa (räkor, purjo, rostad paprika, gorgonzolasås)	Nej	361	29,2	610	2530	42,9	37,7	19,5
Pizza Verdi (marinerade champinjoner, zucchini, paprika, lök, oliver)	Nej	325	41,6	880	3580	42,7	42,6	14,7

Nyckelhålsrätten, Del Pescatore, höll sig med sina knappt 15 gram fett inom gränserna för nyckelhålsreglerna, både vad gäller fett per portion och vad gäller fettenergi procent vilket låg precis på 30 %. Övriga rätter höll sig under 30 gram fett per portion förutom den vegetariska pizzan Verdi som innehöll drygt 40 gram fett. Detta kan eventuellt förklaras genom de marinerade champinjoner (olivolja) och oliverna. I pastarätten Della Chef förbryns köttet och rätten innehöll ca 25 gram fett. Den rätt som innehöll gorgonzola hade en fetthalt på knappt 30 gram.

Restaurang G

Restaurangen har ca 140 gäster per dag. Restaurangens målsättning är att servera god och nyttig husmanskost, varav en av rätterna gärna ska vara en ”ny” maträtt (annorlunda).

I dagens rätt ingår salladsbuffé, smör, bröd, dryck och kaffe. Gästen kan även välja halv portion.

Det finns inget nyckelhålsalternativ men istället är restaurangen med i Projekt Vägkrogen sedan projektets början (och var vid undersökningstillfället fortfarande med i Hjärt- Lungfondens regi) och har därför dagligen en maträtt som är märkt med vägkrogsmärket (= fettsnålt). Det saknas dock uppgifter om någon av de provtagna rätterna var märkta med vägkrogsmärket.

Recept används som inspirationskälla och idébank, men följs inte noggrant. Restaurangen vill gärna ha mer idéer om sallader och dressingar, de kan tänka sig en utbildningsdag om detta. Det finns intresse på restaurangen för utbildning, temadagar och kurser som inspiration.

Tallriksmodellen används som utgångspunkt vid uppläggning av maträtterna. Mat som ska skickas till dagis vägs. Ny personal väger övriga portioner för att få blick för portionsstorlekar.

Matlagningsmetodik och fettval

Både stekbord och varmluftsugn används beroende på maträtt. All panerad mat steks på stekbord (med fett), stekt potatis steks på stekbord men utan fett. Det matlagningsfett som används är flytande margarin (Melba, vegetabiliskt och mjölkfritt). Pannbiff steks enligt Projekt Vägkrogens utbildning i ugn med lätt pensling av soja. Köttfärs till köttfärssås förbryns men utan fett (vattnet kokas bort). Till potatisgratänger görs sås av matlagningsgrädde blandat med (proportionerna ca 70 % mjölk och 30 % grädde). Alla såser toppreds och enbart mjölk används som vätska, grädde används aldrig i såserna. När stekt fläsk serveras hålls stekfettet bort och används inte för servering. Fisk steks i regel i ugn.

De egna pannkakorna serveras med en sylt/gräddblandning där grädden består av enbart matlagningsgrädde. Den egna ärtsoppa innehåller inte något fläsk eller grönsaksbuljong utan är vegetarisk och relativt fettsnål. Falukorv steks oftast i ugn istället för på stekbord. Övriga korvrätter steks på stekbord och varmhålls i ugn.

Som majonnäs används lättmajonnäs som blandas ut med vatten.

Produktval och halvfabrikat

- Restaurangen har inga halv- eller helfabrikat utan gör allt själva, inklusive panerade maträtter och pannkakor. Pulversoppor eller pulversåser förekommer inte.
- Köttfärssort är 70/30-blandning.
- Grönsaker och rotfrukter är mycket populära och det är stor åtgång på dessa varor.
- Lättmajonnäs används till dressingar och all matlagning.

- Olika korvrätter finns med i planering av menyn. Falukorv (ej nyckelhål), frukostkorv, isterband, prinskorv m fl köps in.
- Endast svenskt nötkött används.

Tillbehör

Restaurangen har ett stort salladsbord som gästen tar själv av. De har dagligen 20-24 skålar med varierande grönsaker och grönsaksblandningar. Vid salladsbordet finns hembakat mjukt bröd (med vetekross och vetekli), hårt bröd och glutenfritt, hårt bröd. Som matfett finns Bregott och Lätta som alternativ. Lätta går åt mer än Bregott. Två dressingar finns att välja mellan, den ena en vinäggrett som består av olja, vinäger och vatten (proportionerna ca 30 % olivolja, 65 % vatten, 5 % vinäger), samt en majonnäs-baserad dressing där lättmajonnäs blandas med vatten till en "lagom" konsistens och kryddor blandas i.

Gästens valmöjligheter

Gästen får maten serverad på tallrik vid en disk och har möjlighet att välja mellan ris, eller kokt/stekt potatis. Kokt potatis finns alltid och personalen frågar om gästen önskar kokt eller stekt potatis. Gästen har även möjlighet att välja hel eller halv portion.

Restaurang G:s provanalyser

Maträtt	Nyckelhål?	Port.vikt i gram	Fett (g/port)	Energi/port (kcal)	Energi/port (kJ)	E% fett	E% kolh	E% prot
Kokt fisk med äggsås	Nej	445	8,9	400	1650	19,9	39,4	40,7
Broccoligratäng, ris, skinka	Nej	519	10,4	570	2280	16,6	58,1	25,2
Fisk under kaviartäcke	Nej	425	15,3	425	1870	30,6	36,3	33,1
Stekt sill, löksås, potatis	Nej	375	31,5	600	2480	47,1	38,7	14,2
Korvgryta med rotfrukter	Nej	444	32,4	490	2130	56,4	31,6	12,1
Julkorv, senapssås, potatismos	Nej	544	46,8	710	3050	56,3	32,8	10,8

Tre av rätterna hade mer än 30 gram fett per portion och runt 50 energiprocent fett. Alla tre är klassiskt feta maträtter och bestod av sill eller korv. Julkorvrätten var fetast och de 47 gram fett den innehöll kan förklaras av fet korv, senapssås innehållande olja och hemlagat potatismos med lite mjölk och lite såsbas. Övriga tre maträtter, varav två fisk, hade låga fetthalter och hade kunnat märkas som nyckelhålrätter.

Restaurang H

Restaurangen har 150-200 gäster per dag. Svensk, fettsnål husmanskost är restaurangens profil. Priser på dagens rätt varierar. I grundpriset ingår enbart själva maträtten. Bröd, dryck och kaffe kostar extra. Sallad/råkost läggs direkt på tallriken utan dressing. Det finns inte olika portionsstorlekar/priser. Alla portioner är generöst tilltagna i storlek.

Nyckelhålsrätter finns inte. All mat lagas dock med tanke på det ska vara fettsnålt. Tallriksmodellen används inte medvetet, utan det är mer en fråga om att lägga upp maten ”på känn”.

Restaurangen vill inte ändra sin inriktning åt något håll, de har inte så stort behov av utveckling. Klassiska maträtter är populära och emellanåt testas nya rätter vilket också brukar vara populärt. Däremot vill restaurangen börja med nyckelhålsmärkt mat och funderar på att skaffa Livsmedelsverkets pärm för detta. I övrigt används inte recept mer än till inspiration och idéer. Maträtterna är ungefär desamma som när ägarnas föräldrar drev samma restaurang och recepten har förts vidare genom muntlig tradition.

Matlagningsmetodik och fettval

Stekbord finns inte, mest beroende på platsbrist. Det som används är konventionell ugn och spis med stekpannor/kastruller. Kött och köttfärs förbräns i stekpanna och steks sedan färdigt i ugn. Pannbiffar försteks i stekpanna och steks färdiga i ugn. Som matlagningsfett till stekning används Alba margarin men smör finns för vissa maträtter också. Fisk pocheras oftast på plattan. Stekt potatis erbjuds i stort sett aldrig, kokt potatis och ris finns dagligen. Potatisgratäng finns heller inte i utbudet. Vid stekning av fläsk sparas inte stekfettet.

Majonnäs används i såser och det är svårt att veta fetthalten på majonnäsen eftersom den är egentillverkad. Pannkakorna är egna och steks i stekpanna.

Produktval och halvfabrikat

- Köttfärssort är en 50/50 blandning. Förr användes 70/30 men de har övergått till den andra sorten pga att den är billigare.
- Inga pulversåser används, alla såser och soppor är egna.
- Pannkakor och ärtsoppa är egentillverkade.
- Det halvfabrikat som används är färdigpanerad fisk.
- Korv som köps in är framförallt falukorv och lunchkorv. Korv förekommer inte ofta på menyn.

Tillbehör

Salladsbuffé finns inte. Gästen får dressing på den tilldelade salladen/råkosten om han/hon ber om det (majonnäsbaserad) men den står inte framme. Som råkost används mest morötter. Bröd och smör tar gästen själv, det mjuka brödet är köpt och som matfett finns Lätt & Lagom och Bregott att välja mellan.

Gästens valmöjligheter

Gästen får sin mat serverad på tallrik. Gästen kan alltid välja mellan kokt potatis eller ris (stekt potatis finns i stort sett aldrig på menyn).

Restaurang H:s provanalyser

Maträtt	Nyckel-hål?	Port.vikt i gram	Fett (g/port)	Energi/port (kcal)	Energi/port (kJ)	E% fett	E% kolh	E% prot
Kokt kummel, vitvinssås, lök, champinjoner	Nej	518	11,9	420	1760	24,8	46,5	28,7
Oxstek, senapsås, sallad	Nej	523	14,1	520	2200	23,9	39,5	36,6
Älgfärsbiff, potatis, gelé, morötter, enbärsgräddsås, inlagd gurka	Nej	580	19,1	640	2550	27,8	52,5	19,7
Kreolsk köttgryta (oliver, paprika, syltlök, cabanoz), ris, morötter	Nej	468	27,6	700	3040	33,8	46	20,2
Kroppkakor, smör, lingonsylt	Nej	510	33,2	820	3370	36,6	53	10,4
Bräckt lax, potatis, gurka, morötter, sås verte	Nej	458	43,1	690	2890	55,5	28,5	16

Fettinnehållet i portionen med bräckt lax med potatis, grönsaker och sås verte är högt (43 gram). Troligen beror det på såsen i maträtten då den är baserad på egentillverkad majonnäs. Maträtten kroppkakor med smör hade ett fettinnehåll på ca 33 gram medan övriga maträtter låg under 30 gram fett per portion (12-28 gram per portion) beroende på att ugnen används istället för att steka i stekpanna (färsbiffarna bryntes dock innan i stekpanna), att kokt potatis serveras istället för stekt potatis och att såserna tillagades fettsnålt. Till ca 3 liter sås används ca 3 msk crème fraiche. Det är alltså inte någon grädde i ”gräddsåsen” men blir gräddig och kan hålla en relativt låg fetthalt.

Restaurang I

Restaurangen har ca 350-400 gäster per dag, plus ca 100 på en filial som den levererar mat till. Restaurangen lagar även mat till konferenser, kvällscatering och fester utöver luncherna. Proverna som togs för analys togs från filialen. Restaurangens profil är hemlagad husmanskost.

I dagens rätt ingår sallad, bröd, smör, dryck och kaffe. Gästen kan välja bort bröd + dryck till ett reducerat pris. Påfyllning är gratis och utnyttjas mycket.

På dagens meny finns tre olika dagens rätter, en soppa, 1-2 sallader, pajer, smörgåsar, hamburgertallrik med eller utan ost, à la carte (lite finare råvaror och tillagas efter beställning), ett vegetariskt alternativ och VIP-lunch som bör förbeställas.

Restaurangen erbjuder inte nyckelhålmärkta luncher. Däremot förekommer ”dagens smalaste” på menyn men följer inte nyckelhålets regler utan ska vara det smalaste alternativet den dagen. Restaurangen hade nyckelhålsrätter förr men det tog för lång tid att göra/lägga upp, och de sålde inte så bra. Ägaren säger själv att med många studenter som gäster går det åt mest fet mat istället. De ”smala” recepten näringsberäknas inte.

Recept följs i stort sett inte utan fungerar som inspiration. Menyn läggs upp varje vecka efter prisuppgifter från leverantörer på olika varor, det finns ingen löpande meny på t ex 6 veckor utan det varierar hela tiden efter priser och idéer. Det enda återkommande är pannkakor med ärtsoppa.

Matlagningsmetodik och fettval

Både stekbord och varmluftsugnar används. Stekbordet används till stekning av panerade livsmedel (bryner för att sedan bli färdiga i ugn), pannbiff, stekt potatis m m. Det fett som används är antingen margarin, såsbas eller rapsolja, beroende på vilket som står närmast till hands och maträtt. Ibland blandas olja och margarin. Ugnsbleck smörjs med ytterst lite flytande margarin (sprayflaska). Fett till stekbord tas med stekspade. Pasta förkokas i vattenbad och värms i kantiner efterhand. Ris och potatis kokas dagligen, pasta kokas nästan dagligen och stekt potatis steks på överbliven kokt potatis (i stort sett dagligen).

Köttfärs förbryns i margarin eller olja. Potatisgratäng görs aldrig till lunch (tar för lång tid och för mycket plats). Stekfett efter stekt fläsk sparas inte, fläsk och bacon får rinna av innan det serveras.

I såser används mest mjölk men ibland tillsätts grädde (på 40 liter sås ca 6 liter grädde). Pulversåser används (brunsås, bearnaisesås och hollandaisesås).

Brunsåsen är den som används mest och varieras. Soppor är egentillverkade, pannkakor köps färdiga och värms i ugn med lite fett.

Korv serveras en dag per vecka (varieras och kan vara t ex chorizo, isterband eller falukorv). Falukorv tillagas i ugn med tomatsås. Korv stroganoff kokas ihop utan förbryning. Stekt falukorv förekommer inte. Chorizo och isterband steks i ugn utan fett.

Produktval och halvfabrikat

- Köttfärssort är 100 % nötkött
- Som majonnäs används lättmajonnäs, 40 %-ig
- Pulversåser används som bas till många såser
- Exempel på mat som köps färdig är köttbullar, schnitzlar, pannkakor, panerad rödspätta och kåldomar.
- Nyckelhålsmärkt korv eller andra nyckelhålsprodukter köps inte in.

Tillbehör

Salladsbuffén har en fast del med linser, bönor, strimlad vitkål och rivna morötter. Sedan varieras buffén med olika grönsaker, kokt, kall pasta och frukt. Två dressingar finns, en Rhode Island gjord på två delar lättmajonnäs och en del gräddfil + lite vatten till lagom konsistens och kryddor. Den andra dressingen är en vinäggrett gjord på hälften olja och hälften vatten och vinäger. Hårt och mjukt bröd finns (grovt och vitt, ej hembakat). Som matfett finns Lätta, smör, Lätt & Lagom och Bregott att välja mellan.

Tallriksmodellen används inte vid uppläggning av mat (gästen tar själv potatis), däremot används portionssevar för t ex såser.

Gästens valmöjligheter

Gästen får kött, fisk, ris och pasta serverad på tallrik. Vid tillbehörbordet finns kokt/steckt potatis och ris eller pasta som gästen tar själv. Med stort klientel av studenter är stekt potatis det som går mest till dagens lunch. Att ta bort stekt potatis från menyn skulle föranleda stora protester. Till och med till lasagne tar gästerna stekt potatis. Stekt potatis står dock inte med på menyn.

Restaurang I:s provanalyser

Maträtt	Nyckel-hål?	Port.vikt i gram	Fett (g/port)	Energi/port (kcal)	Energi/port (kJ)	E% fett	E% kolh	E% prot
Räkor Indienne med ris	Nej	380	13,3	490	2050	23,9	60	16
Sydfransk fiskgryta med aioli	Dagens smalaste	348	19,8	490	2090	35,1	44,2	20,7
Ungersk gulasch med paprikaris	Dagens smalaste	462	23,6	740	3140	27,9	42	30,2
Pasta med strimlad kassler och broccoli	Nej	470	30,6	660	2820	40,3	42,1	17,6
Chorizo med potatismos och grillgurka	Nej	520	40,6	730	3020	49,5	39,1	11,4
Kycklingklubba med oreganosås, sallad	Nej	300	27,6	540	2310	44	29,2	26,8

Två rätter benämnda ”dagens smala alternativ” (se ovan) analyserades. Den ena rätten, fiskgryta med aioli, innehöll ca 20 gram fett motsvarande 35 E%. Den ingående aiolin bestod av majonnäs (även om den är 40 %-ig). Personalen sa till gäster som valde detta alternativ att aiolin är frivillig och att den ökar mängden fett i portionen. Den andra ”smala” maträtten var gulasch med ris och innehöll 24 gram fett motsvarande 28 E%. Till denna rätt bryns tärnat ytterlår och lök och detta får sedan koka i buljong. Den maträtt som visade sig smalast var en räkrätt med ris (allt kokat) men den hade inte märkts som en smal rätt. Den fetaste rätten innehöll ca 41 gram fett motsvarande 50 E% och bestod av chorizokorv med potatismos. Chorizokorven steks i ugn utan fett och potatismoset är hemlagat med standardmjölk och lite smör. Grillgurkan som ingick var hackad, inlagd gurka (ej med majonnäs).

Bilaga 4.

Intervjufrågor

- Intervjupersonens position, namn, datum
- Antal ätande gäster per dag
- Vad ingår i priset?
- Nyckelhål: finns på menyn? Dagligen? Näringsberäknade?
- Matlagningsteknik, användning av fett (steka, förbryna, i köttfärsås, i gratänger m m)
- Fettsorter i matlagningen
- Princip för stekfett, t ex vid stekt fläsk, hälla över eller ej?
- Övriga råvaror:
 - Färssort
 - Varma såser – egna eller pulver
 - Pannkakor – egna eller färdiga
 - Övriga hel- halvfabrikat (schnitzel, ärtsoppa...)
 - Korvsorter
- Tillbehör: vad finns, fetthalter på matfett, brödsorter, hembakat?, dressingarnas innehåll, råkost varianter?
- Tar kunden måltiden själv eller får på tallrik? Valmöjlighet för t ex ris/potatis, val av portionsstorlekar? Frågar personalen kunden vilket den vill ha?
- Egna målsättningar med menyer, speciella inriktningar...tallriksmodellen?
- Följer man recept? Hur användbara är recept?
- Behov av ändringar, utveckling i någon riktning? Intresse för nya recept?

1. Utvärdering av Livsmedelsverkets Riksprojekt 2002–2003 av R Lindqvist och E Hay.
2. Interkalibrering av laboratorier. Mikrobiologi – Livsmedel, januari 2004 av C Normark.
3. Proficiency Testing – Food Chemistry, Nutritional Components, Round 33, March-April 2004 by L Merino.
4. Examination of Residues in Live Animals Products – Results of the Control 2003 by I Nordlander.
5. Proficiency Testing – Food Chemistry, Trace Elements in Food, Round T–9 by C Åstrand and L Jorhem.
6. Riksprojekt 2002. Salmonella i frukt och grönsaker.
7. Projektinriktad kontroll 2003–2004. Granskning av salmonellaförekomst i köttberedningar införda till Sverige från annat EU-land av A Brådenmark.
8. Proficiency testing. Food microbiology – April 2004 – by Å Rosengren and C Normark.
9. Proficiency Testing. Drinking water microbiology – 2004:1, March – by T Šlapokas and M Ljunge.
10. Rapportering om livsmedelstillsyn 2003 – Kommunernas rapportering om livsmedelstillsyn av D Rosling.
11. Rapportering av dricksvattentillsyn 2003 – Kommunernas rapportering om dricksvattentillsyn av D Rosling.
12. The Swedish Monitoring of Pesticide Residues in Food of Plant Origin: 2003, EC and National Report by A Andersson, A Jansson and G A Eskhult.
13. Mat och hälsa i undervisningen – skolan och lärarutbildningen av M Rosén.
14. Riksprojekt 2003 – Temperaturer i storhushåll och butik av M Lindblad och M Boysen.
15. Synen på tillsyn – utvärdering av tillsyn vid anläggningar med Livsmedelsverkets som tillsynsmyndighet av M Ljung.
16. Dioxins and PCBs in fish oil – a survey of fish oils and fish liver oils sold on the Swedish market in February 2003 by S Wallin, P O Darnerud, R Bjerselius, A Glynn, M Aune and A Andersson.
17. Proficiency Testing – Food Chemistry, Nutritional Components, Round 34, September–October 2004 by L Merino.
18. Nationella mål och strategier för nutrition 1999–2004 – utvärdering av P Hagling och M Ljung.
19. Du blir var du äter – studie om hur den socioekonomiska vardagsmiljön påverkar barns förhållningssätt till mat av M Jansson.
20. Proficiency Testing – Food Chemistry, Vitamins in Foods, Round V-2 by H S Strandler and A Staffas.
21. Validitet av enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna – underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter av H Sepp, U Ekelund och W Becker.
22. Risk profile. Virus in food and drinking water in Sweden – Norovirus and Hepatitis A virus by F Lund and R Lindqvist.
23. Interkalibrering av laboratorier. Mikrobiologi – Dricksvatten 2004:2, september av T Šlapokas, C Gunnarsson och A Gidlund.
24. Interkalibrering av laboratorier. Mikrobiologi – Livsmedel oktober 2004 av C Normark.

1. Verksamhetsplan 2005.
2. Collaborative study of method for detection of Escherichia coli O157 in food – NMKL no 164, 1999, by C Normark.
3. Proficiency Testing – Food Chemistry, Trace Elements in Food, Round T-10 by C Åstrand and L Jorhem.
4. Utvärdering av första etappen av projektet God livsmedelskvalitet i Västernorrland av H Nordenfors och U Fäger.
5. Lunchmat i Uppsala 2001 – Undersökning av matens energi- och fettinnehåll av H Karlén Nilsson, M Arnemo och W Becker.

