



Nemt at vælge sundere

# Miniguide Nøglehullet på spisesteder



Nøglehullet på  
spisesteder

[nøglehulletpa spisesteder.dk](http://nøglehulletpa spisesteder.dk)

Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen



Fødevarestyrelsen

4. udgave, opdateret marts 2015

Bestilling: [www.noglehulletpaapisesteder.dk](http://www.noglehulletpaapisesteder.dk)

## Velkommen til Miniguiden

**Med Miniguiden i hånden får du et overblik over, hvilke krav et nøglehulsmærket spisested skal opfylde.**

Alle krav bliver gennemgået, og under hvert krav er der forslag til, hvordan kravet kan opfyldes og dokumenteres.

Alle nøglehulscertificerede spisesteder skal leve op til følgende:

- Krav til uddannelse og kompetencer
- Krav til minimumssortiment af nøglehulsmærkede tilbud
- Krav til ernæringsmæssig sammensætning i de nøglehulsmærkede tilbud
- Krav til markedsføring og formidling

Ved spørgsmål, kommentarer eller behov for sparring, kan 'Sekretariatet for Nøglehullet på spisesteder' altid kontaktes på tlf. 22 86 71 03 i hverdage fra kl. 9-15 eller på [kontakt@noeglehulletpaapisesteder.dk](mailto:kontakt@noeglehulletpaapisesteder.dk).

God fornøjelse.

Med venlig hilsen

Sekretariatet for Nøglehullet på spisesteder



*Det er til enhver tid ordlyden i 'Bekendtgørelse om anvendelse af Nøglehulsmærket på spisesteder 2015', der er gældende.*

## Indholdsfortegnelse

<b>Proces – Fra tilmelding til certificeret spisested</b>	s. 6
• Medlemsside	s. 8
<b>Krav til uddannelse</b>	s. 10
• Gode råd til uddannelse	s. 11
<b>Foreløbig certificering</b>	s. 12
<b>Krav til sortiment</b>	s. 15
<b>Frokost- og/eller aftensservering</b>	s. 16
• Krav til sortiment	s. 17
• Yderligere krav til sortiment v. buffetservering eller anden selvbetjening	s. 18
• Krav til drikkevarer	s. 19
• Gode råd til sortiment	s. 19
• Krav til ernæringsmæssig sammensætning og dokumentation	s. 20
• Ernæringsmæssig sammensætning i madretter	s. 22
• Færdigretter og madretter - Fødevaregruppe 26	s. 23
• Madtærter, pizza og pirogger m.m. - Fødevaregruppe 27b	s. 24
• Sandwich, wraps, smørrebrød m.m. - Fødevaregruppe 28b	s. 25
• Supper - Fødevaregruppe 30b	s. 26
• Småretter og to-komponentsretter - Fødevaregruppe 31b	s. 27
<b>Krav til ernæringsmæssig sammensætning i pålæg, pålægstilbehør, salater og brød ved buffetservering eller anden servering</b>	s. 29
• Pålæg	s. 30
• Pålægstilbehør	s. 31
• Salater og dressinger	s. 32
• Brød	s. 34
<b>Morgenmadsservering</b>	s. 35
• Krav til sortiment	s. 36
• Brunch	s. 36

• Krav til sortiment ved morgenmadsservering	s. 36
• Krav til drikkevarer	s. 37
• Gode råd til sortiment	s. 37
• Krav til ernæringsmæssig sammensætning og dokumentation	s. 38
• Frugt og grønt	s. 40
• Madretter	s. 40
• Morgenmadscerealier	s. 41
• Grød og grødpulver	s. 42
• Mælk og syrnede mælkeprodukter	s. 43
• Brød	s. 44
• Pålæg	s. 45
• Friskost	s. 46
• Ost	s. 47
<b>Markedsføring og formidling af Nøglehullet på spisesteder</b>	s. 48
• Markedsføring og formidling af Nøglehullet	s. 49
• Vejledning og formidling af Y-tallerkenen	s. 50
• Gode råd til markedsføring og formidling af Nøglehullet på spisesteder	s. 50
<b>Certificeringsbesøg</b>	s. 51
<b>Konceptstyrede spisesteder</b>	s. 52
• Krav til konceptstyrede spisesteder	s. 52
• Krav til uddannelse og virksomhedens centrale enhed	s. 53
• Krav til det enkelte konceptstyrede spisested	s. 54
• Krav til markedsføring og formidling af Nøglehullet på spisesteder	s. 55
• Krav til sortiment	s. 55
• Krav til ernæringsmæssig sammensætning ved frokost og/eller aftensservering samt morgenmad	s. 55
<b>Oversigt over fuldkornskrav</b>	s. 56
<b>Oversigt over grove grønsager</b>	s. 57

---

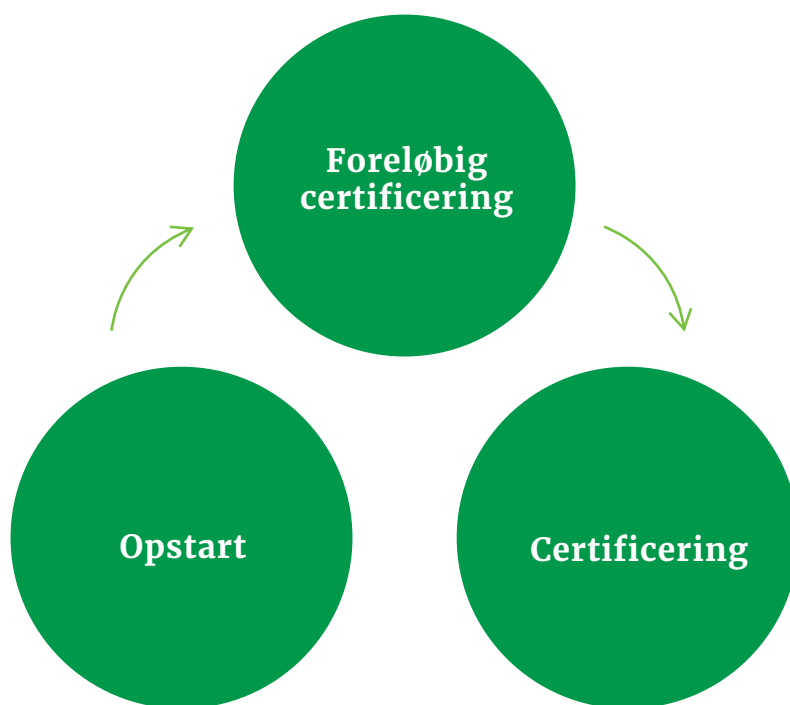
---

# Proces

## -Fra tilmelding til certificeret spisested

---

---



### Opstart

- **Tilmelding**

Tilmelding til ordningen sker ved at udfylde en tilmeldingsformular på [www.noglehulletpaapisessteder.dk](http://www.noglehulletpaapisessteder.dk).

Efter tilmelding sender Sekretariatet en mail med login til medlemsside og Nøglehulsberegner.

- **Uddannelse af personale**

75 % af personalet skal uddannes. Læs mere på side 10.

### Foreløbig certificering

- **Foreløbig certificering**

Når uddannelseskravet er opfyldt, er spisestedet klar til foreløbig certificering og Sekretariatet kontaktes. Læs mere på side 12.

- **Sortiment tilpasses**

Der skal altid serveres et minimumsudbud af nøglehulsmærkede madretter og drikkevarer.

*Frokost- og/eller aftenservering*

Læs mere på side 16 - 34

*Morgenmadsservering*

Læs mere på side 35 - 47

- **Dokumentation systematiseres**

Det skal kunne dokumenteres, at alle krav opfyldes. Læs mere om, hvordan dokumentationskravene opfyldes under de relevante afsnit i denne Miniguide.

- **Formidling på plads**

Det skal være tydeligt at se, at spisestedet er - eller er på vej til at blive - et nøglehulscertificeret spisested. Derfor skal spisestedet tydeligt markedsføre og formidle Nøglehullet ud fra de gældende krav. Læs mere på side 48 - 50.

### Certificering

- **Certificeringsbesøg**

Når spisestedet har opfyldt alle krav, er spisestedet klar til certificering på en aftalt dato. Læs mere på side 51.

- **Årlige kontrolbesøg**

Efter certificering vil spisestedet årligt modtage et kontrolbesøg for at sikre, at spisestedet fortsat opfylder de gældende krav.

---

## Medlemsside

---

På hjemmesiden [www.noglehulletpa spisesteder.dk](http://www.noglehulletpa spisesteder.dk) er der adgang til en medlemsside for spisesteder, der er tilmeldt ordningen.

Medlemssiden kræver login, som bliver udleveret af Sekretariatet. På medlemssiden finder du en række faglige værktøjer, som kan bruges til at opfylde kravene for 'Nøglehullet på spisesteder'.

*Du logger ind på medlemssiden i højre hjørne.*

### **På medlemssiden finder du:**

- Nøglehulsberegneren – Et program til at næringsberegne og vurdere nøglehulsmærkede madretter.
- Opskriftssamling – En samling af nøglehulsmærkede opskrifter (ligger i 10 portioner).
- Webuddannelse – Et uddannelsesmodul, som gør personalet klar til webtesten 'Klar til Nøglehullet på spisesteder'.
- Webtest – Den obligatoriske webtest, som skal bestås af 75 % af spisestedets personale.
- Webshop – Her kan du bestille markedsføringsmaterialer.
- Inspirationsmateriale - Blandt andet grønsagslister, mål og vægtskemaer, gode råd om salt og smag.





## Tips og tricks

- Tast dine egne eller andre inspirerende opskrifter ind i Nøglehulsberegneren - ofte skal der kun mindre justeringer til, før de kan nøglehulsmærkes.
- Brug opskriftssamlingen på medlemssiden, hvis tiden er knap.
- 10 dage om året kan I afvige fra kriterierne, hvis I har temadag, fest m.v. - giv Sekretariatet besked.
- Læs nyhedsbrevet og vær opdateret på nye muligheder, materialer, kampagner m.m.
- Gem linket til Nøglehulsberegneren første gang du logger på - så kan du nemt komme i gang med at beregne.
- Brug grundopskrifter og del evt. dine opskrifter op i dele, så du hurtigt kan kombinere og skabe nye retter.

---

---

# Krav til uddannelse

---

---

Det er et krav, at personalet på et nøglehulsmærket spisested har viden om og forståelse for de principper, som knytter sig til anvendelse af Nøglehulsmærket. Gennem uddannelse opbygges viden og kompetencer, som sikrer ensartethed og korrekt brug af Nøglehulsmærket.

## Hvad er kravet?

Minimum én person fra spisestedet skal kunne:

- Forstå og anvende principperne bag 'Nøglehullet på spisesteder'.
- Forstå og anvende Nøglehullets ernæringsmæssige kriterier i planlægning, tilberedning og sammensætning af hele eller dele af madretter.
- Vurdere og justere sammensætningen af hele eller dele af madretter, så de opfylder Nøglehullets ernæringsmæssige kriterier, samt udarbejde dokumentation for de tilbud, der mærkes med Nøglehullet.
- Fortælle gæsterne om sunde nøglehulsmærkede madretter.

## Hvordan opfyldes kravet?

Kompetencerne skal være erhvervet gennem uddannelse, og dokumenteres ved at fremvise et uddannelsesbevis med:

- Informationer om uddannelsens indhold og varighed
- Uddannelsesstedets navn
- Navn på medarbejderen

Uddannelsen skal være gennemført som tilstedeværelsesundervisning.

Uddannelsen kan fx fås gennem:

- AMU-kurset 'Sunde madretter med Nøglehulsmærke på spisesteder'. Find næste kursus på [www.ug.dk](http://www.ug.dk).
- Anden udbyder – med beskrivelse af mål, der dækker kompetencerne.
- Videregående ernæringsfaglig uddannelse, hvor kompetencekravene indgår som en del af pensum.

Minimum 75 % af spisestedets personale skal kunne:

- Forstå og anvende principperne bag 'Nøglehullet på spisesteder'.
- Fortælle gæsterne om sunde nøglehulsmærkede madretter.

Kompetencerne dokumenteres ved, at fremvise print af bestået test, 'Klar til Nøglehullet på spisesteder'.

Testen ligger på medlemssiden på [www.noglehullepaa spisesteder.dk](http://www.noglehullepaa spisesteder.dk).

**Bemærk**, at kravet om de 75 % gælder alle ansatte på spisestedet, som er ansat mere end 10 timer ugentligt - også serveringspersonale, løsarbejdere mv.

Medarbejdere, som har uddannelsesbevis fra AMU-kurset eller tilsvarende, tæller med i de 75 % og behøver ikke bestå webtesten.

## Gode råd til uddannelse

- Styrk fællesskabet og implementeringen af ordningen og lad gerne flere medarbejdere deltage i AMU-kurset 'Sunde retter med Nøglehulsmærke på spisesteder' eller tilsvarende hos privat udbyder.
- Hold et fagligt 'fyrtaftensmøde' kort efter uddannelsesforløbet for alle medarbejdere i køkkenet. Snak om, hvad I har lært, og hvordan den nye viden kan bruges, så I kommer godt i gang med Nøglehullet.
- Planlæg evt. at alle tager webuddannelsen samme dag, så det faglige forløb kan opstartes i fællesskab.
- Overvej, om der er behov for andre eller flere kurser fra AMU eller lignende, fx i ernæring.

---

---

# Foreløbig certificering

---

---

En foreløbig certificering viser spisestedets gæster, at der arbejdes mod at blive et nøglehulscertificeret spisested.

## Foreløbig certificering

Når 75% af personalet er uddannet og kompetencekravene dermed er opfyldt, kontaktes Sekretariatet, for at spisestedet kan blive foreløbigt certificeret. Så snart spisestedet er foreløbigt certificeret, er der mulighed for at formidle ordningen internt på spisestedet.

Sekretariatet sender en pakke med markedsføringsmaterialer og foreløbig certifikat.

- Mærkatet 'Her tilbyder vi nøglehulsmærkede madretter' placeres i indgangspartiet og det foreløbige certifikat hænges op et synligt sted på spisestedet. De øvrige marketingsmaterialer i pakken, må herefter anvendes.
- Spisestedet har herefter op til 3 måneder til at blive endelig klar til certificering.
- Spisestedet bliver ringet op af den ressourceperson, som vil foretage certificeringsbesøget, for at aftale en dato.



UNDER CERTIFICERING



Nemt at vælge sundere

## Nøglehulscertifikat



### Dette spisested arbejder på at opfylde:

#### ✓ Menu

Tilbyder mindst én Nøglehulsmærket madret hver dag, og tilbyder vand eller Nøglehulsmærkede drikkevarer til maden.

#### ✓ Buffet

For spisesteder som tilbyder salat, brød og pålæg via buffet er der mindst tre salater, én brødtype og to pålægstyper, der lever op til Nøglehullet.

#### ✓ Formidling

Klar formidling af Nøglehullet på spisestedet overfor forbrugeren.

#### ✓ Kompetencer

Spisestedets medarbejdere lever op til de fastsatte krav om uddannelse.

#### ✓ Dokumentation og kontrol

Spisestedet dokumenterer den ernæringsmæssige sammensætning af samtlige Nøglehulsmærkede retter. Spisestedet kontrolleres løbende af Sekretariatet for Nøglehullet på spisesteder med henblik på korrekt brug af Nøglehullet.

#### Spisested:

Dato:

Ansvarlig for besøget:



Nøglehullet på  
spisesteder

nøglehulletpåspisesteder.dk

Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen



---

---

# Krav til sortiment

---

---

Et nøglehulscertificeret spisested skal dagligt servere et minimumsudvalg af nøglehulsmærkede madretter og drikkevarer.

Et spisested kan tilbyde nøglehulsmærkede tilbud ved morgen-, frokost- og aftensservering. Det er valgfrit, om spisestedet vil tilbyde nøglehulsmærkede tilbud ved alle tre serveringer, ved to af serveringerne fx morgen og frokost, eller blot nøjes med én daglig servering fx frokost, så længe minimumskravene til sortiment og udbud overholdes på serveringstidspunktet.

---

---

# Frokost- og/eller aftenservering

---

---



## Krav til sortiment ved frokost- og/eller aftensservering

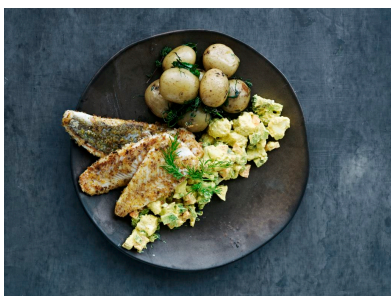
Ved frokost- og/eller aftensservering skal spisestedet mindst tilbyde én nøglehulsmærket madret samt nøglehulsmærkede drikkevarer eller vand.

For spisesteder med buffetsservering eller anden selvbetjening stilles der yderligere krav til udvalget af nøglehulsmærkede madretter. Kravene til udbud og ernæringsmæssig sammensætning af de enkelte hele og dele af madretter gennemgås på de følgende sider.

### Hvad er kravet?

Ved frokost- og/eller aftensservering skal spisestedet som minimum tilbyde:

- En nøglehulsmærket madret.
- Nøglehulsmærkede drikkevarer eller vand.



**OBS!** Ved buffetsservering eller anden selvbetjening, stilles der yderligere krav til sortimentet.

Læs mere om krav til pålæg, pålægstilbehør, salater og brød på siderne 29-34.

### Hvordan opfyldes kravet?

Kravet opfyldes ved, at der på serveringstidspunktet tilbydes mindst én nøglehulsmærket madret, samt at der hertil tilbydes nøglehulsmærkede drikkevarer eller vand.

En nøglehulsmærket madret skal høre ind under en af følgende fødevaregrupper:

- Færdigretter eller madretter - Fødevaregruppe 26. Se side 23.
- Madtærter, pirogger og pizza - Fødevaregruppe 27b. Se side 24.
- Smørrebrød, sandwich, wraps og lignende produkter - Fødevaregruppe 28 b. Se side 25.
- Supper - Fødevaregruppe 30 b. Se side 26.
- Småretter og to-komponentsmadretter - Fødevaregruppe 31. Se side 27.

## Yderligere krav til sortiment v. buffetservering eller anden selvbetjening

Der stilles yderligere krav til udbuddet, hvis spisestedet tilbyder brød og pålæg og/eller salat via selvbetjening/buffet. Kravene sikrer, at tilbuddet om "det sundere valg" er til stede, uanset om gæsten foretrækker at spise madretten, brødet, pålægget, salatbaren eller en kombination af det hele.



## Krav til sortiment af pålæg, salat og brød

### Hvad er kravet?

Hvis et spisested tilbyder pålæg, brød og/eller salat, skal spisestedet – ud over madretten – tilbyde følgende:

**Brød** – Mindst et nøglehulsmærket brød på brødbuffeten.

**Pålæg** – Mindst to nøglehulsmærkede pålægstyper på pålægsbuffeten:

- Kødpålæg.
- Fiskepålæg.
- Vegetarpålæg.
- Småret og to-komponentsret

**Salat** – Mindst halvdelen af salaterne på buffeten skal være nøglehulsmærkede. Der stilles dog maksimalt krav om tre nøglehulsmærkede salater.

### Hvordan opfyldes kravet?

Du kan læse mere om de specifikke ernæringsmæssige kriterier for:

- Pålæg side 30.
- Pålægstilbehør side 31.
- Salater og dressinger side 32-33.
- Brød side 34.

## Krav til drikkevarer

Spisestedet skal tilbyde vand eller nøglehulsmærkede drikkevarer til den nøglehulsmærkede madret.

Der kan tilbydes mælkeprodukter med max 0,7 g fedt per 100 g/dl fx skummetmælk, minimælk og kærnemælk - eller vand.



## Gode råd til sortiment

- For at bidrage mest muligt til at gæsterne vælger sundere madretter, anbefales det at så stor en del af spisestedets sortiment som muligt lever op til kriterierne for 'Nøglehullet på spisesteder'.
- Det anbefales altid at have fokus på variation og sæsonens råvarer i madretterne.
- Gør nøglehulsmærkede retter til en naturlig og integreret del af udbuddet, og overvej om gæsterne kan hjælpes til at vælge sundere, fx ved indretning og placering af madretter, størrelse på fade og tallerkener, gode tilbud på nøglehulsmærkede retter og lignende.

---

# Krav til ernæringsmæssig sammensætning og dokumentation

---



## Ernæringsmæssig sammensætning

I nøglehulsmærkede tilbud spares der på fedt, salt og sukker og bruges flere kostfibre i form af grønsager, frugt og fuldkorn.

Nedenfor er skitseret, hvilke krav der stilles ved de forskellige typer af tilbud.

	Madretter	Pålæg	Pålægs-tilbehør	Salat	Dressing	Brød
<b>Fedt</b>	•	•	•	•	•	•
<b>Salt</b>	•		•	•	•	•
<b>Sukker</b>	•	•	•	•	•	•
<b>Fibre</b>				•		•
<b>Fuldkorn</b>	•*					•
<b>Energi</b>	•**					
<b>Grønsager</b>	•		•	•		

\* Gælder kun fødevarergruppe 27b, 28b og 31    \*\* Gælder kun ved portionsanretning

Spisestedet skal til enhver tid kunne dokumentere, at de nøglehulsmærkede tilbud lever op til de ernæringsmæssige krav.

På de næste sider gennemgås, hvilke krav der stilles til de enkelte typer af tilbud og der gives forslag til og eksempler på, hvordan kravene opfyldes.

## Generelt for dokumentation

Dokumentation for den ernæringsmæssige sammensætning kan foreligge i form af en næringsberegning, opskrift eller grundopskrift, hvori det tydeligt fremgår, at alle ernæringsmæssige kriterier er opfyldt. Næringsberegningen, opskriften eller grundopskriften skal forefindes i det antal portioner, der produceres på dagen.

Såfremt der tages udgangspunkt i en eksisterende næringsberegning, opskrift eller grundopskrift, der foreligger i et andet portionsforhold, end det der produceres til, er det spisestedets ansvar at tilrette beregningen, så den svarer til det faktiske antal, der produceres til på dagen.

---

---

# Ernæringsmæssig sammensætning i madretter

---

---

## Færdigretter og madretter - Fødevarergruppe 26

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Højst 30 % af energien i madretten må stamme fra fedt. Er madretten en fiskeret med fed fisk (+ 10 % fedt) må op til 40 % af energiindholdet i madretten stamme fra fedt - dog må det fedt, som ikke kommer fra fisk højst udgøre 10 g per portion.

#### **Salt**

Madretten må højst indeholde 1 g salt per 100 g madret.

#### **Sukker**

Madretten må højst indeholde 3 g tilsat sukker per 100 g madret.

#### **Fibre**

Madretten skal mindst indeholde 25 g grønsager og/eller frugt per 100 g madret.

#### **Energi**

Ved portionsanretning skal madretten indeholde mellem 1670 – 3140 kJ. Ved buffetservering er der ikke krav til energiindhold.

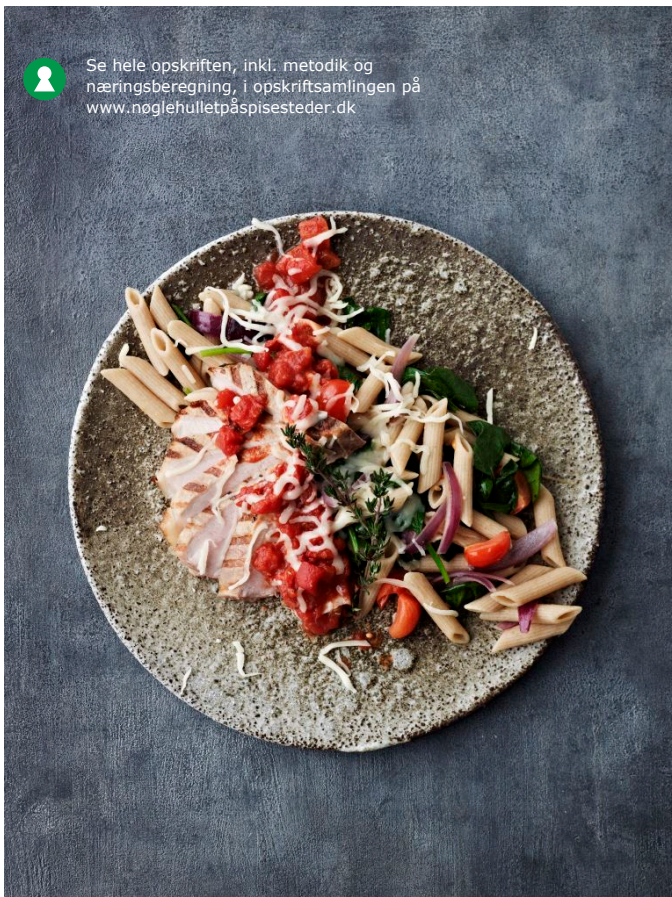
### Hvordan opfyldes kravet?

For at sikre og dokumentere, at den nøglehulsmærkede madret lever op til alle kriterier, skal madretten næringsberegnes til det antal portioner, der produceres til.

**WWW** Klik ind på medlemsiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemsiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.

**Ved portionsanretning:** Vær opmærksom på energirammen (1670 – 3140 kJ), som giver mulighed for at imødekomme gæsternes forskellige ønsker og behov i forhold til portionsstørrelse.

### Eksempel:



Se hele opskriften, inkl. metodik og næringsberegning, i opskriftsamlingen på [www.noglehulstepaesisesteder.dk](http://www.noglehulstepaesisesteder.dk)

#### **Grillet svinefilet med grøn pastasalat** *10 portioner*

##### **Kød:**

1 kg svinefilet/kotelet

##### **Tomatsovs:**

800 g dåse flåede tomater

Salt og peber

Oregano

##### **Grøn pastasalat:**

600 g fuldkornspasta

340 g rødløg i tynde både

625 g friske tomater, kvarte

625 g spinat

Salt og peber

Oregano og friske krydderurter

125 g reven parmesan- eller mozeralleost

Maks. salt i retten er 23 g

## Madtærter, pizza og pirogger m.m. - Fødevaregruppe 27 b

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Højst 30 % af energien i madretten må stamme fra fedt.

#### **Salt**

Madretten må højst indeholde 1,25 g salt per 100 g madret.

#### **Sukker**

Madretten må højst indeholde 3 g tilsat sukker per 100 g madret.

#### **Fibre**

Madretten skal mindst indeholde 25 g grønsager og/eller frugt per 100 g madret.

#### **Fuldkorn**

Madrettens cerealiedel skal mindst indeholde 15 % fuldkorn (regnet på cerealiedelens tørstofindhold).

#### **Energi**

Ved portionsanretning skal madretten minimum indeholde 1050 kJ.

Ved buffetservering er der ikke krav til energiindhold.

### Hvordan opfyldes kravet?

For at sikre og dokumentere, at den nøglehulsmærkede madret lever op til alle kriterier, skal madretten næringsberegnes til det antal portioner, der produceres til.

**WWW** Klik ind på medlemssiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemssiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.

### Eksempel:



Se hele opskriften, inkl. metodik og næringsberegning, i opskriftsamlingen på [www.noglehulletpaapisesteder.dk](http://www.noglehulletpaapisesteder.dk)

#### **Små Pizzaer**

10 portioner

#### **Dej:**

25 g gær  
4 ½ dl lunken vand  
4 g (1 tsk) groft salt  
365 g hvid hvede, grahamsmel eller fuldkornshvedemel  
ca. 340 g hvedemel

#### **Tomatsauce:**

200 g gulerødder  
100 g bladselleri eller rodselleri  
125 g løg  
½ dl olie, gerne olivenolie  
300 g flåede, hakkede tomater  
6 g (1½ tsk) groft salt  
Peber, friskkværnet

#### **Desuden:**

250 g kogt skinke i strimler  
180 g revet, mild ost, maks. 30+, 17 % fedt  
1 spsk. tørret oregano



## Sandwich, wraps, smørrebrød m.m. - Fødevarergruppe 28b

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Højst 30 % af energien i madretten må stamme fra fedt.

#### **Salt**

Madretten må højst indeholde 1 g salt per 100 g madret.

#### **Sukker**

Madretten må højst indeholde 3 g tilsat sukker per 100 g madret.

#### **Fibre**

Madretten skal mindst indeholde 25 g grønsager og/eller frugt per 100 g madret.

#### **Fuldkorn**

Madrettens cerealiedel skal mindst indeholde 25 % fuldkorn (regnet på cerealiedelens tørstofindhold).

#### **Energi**

Ved portionsanretning skal madretten minimum indeholde 1050 kJ.

Ved buffetservering er der ikke krav til energiindhold.

### Hvordan opfyldes kravet?

For at sikre og dokumentere, at den nøglehulsmærkede madret lever op til alle kriterier, skal madretten næringsberegnes til det antal portioner, der produceres til.

**WWW** Klik ind på medlemsiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemsiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.

### Eksempel:



Se hele opskriften, inkl. metodik og næringsberegning, i opskriftsamlingen på [www.noglehulletpaaspisesteder.dk](http://www.noglehulletpaaspisesteder.dk)

#### **Sandwich**

10 portioner

10 fuldkornsboller á 100 g

#### **Pålæg og grønt:**

150 g A 38, maks. 1,5 % fedt

2 ½ spsk citronsaft

2 ½ tsk karry

200 g rucola

250 g agurk

550 g spidskål, fintsnittet

250 g æble i tynde både

2 g (½ tsk) groft salt og peber

350 g kalkunpålæg i tynde skiver

## Supper - Fødevarergruppe 30b

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Højst 30 % af energien i madretten må stamme fra fedt.

#### **Salt**

Madretten må højst indeholde 1 g salt per 100 g madret.

#### **Sukker**

Madretten må højst indeholde 3 g tilsat sukker per 100 g madret.

#### **Fibre**

Madretten skal mindst indeholde 25 g grønsager og/eller frugt per 100 g madret.

#### **Energi**

Ved portionsanretning skal madretten minimum indeholde 630 kJ.

Ved buffetservering er der ikke krav til energiindhold.

### Hvordan opfyldes kravet?

For at sikre, samt dokumentere, at den nøglehulsmærkede madret lever op til alle kriterier, skal madretten næringsberegnes til det antal portioner, der produceres til.

**WWW** Klik ind på medlemssiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemssiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.

### Eksempel:



Se hele opskriften, inkl. metodik og næringsberegning, i opskriftsamlingen på [www.noglehulletpaapisesteder.dk](http://www.noglehulletpaapisesteder.dk)

#### **Gulerodssuppe**

10 portioner

#### **Suppe:**

625 g gulerødder

300 g kartofler

175 g løg

1-2 fed hvidløg

½ dl olie

¾ spsk spidskommen

150 g røde linser

1 ¾ l bouillon fx høsebouillon (ca. 30 g tør konc. vægt)

8 g (1½ tsk) groft salt

peber, friskkværnet

ca. ¾ dl saft af 1 appelsin

#### **Topping:**

3 dl yoghurt naturel med maks. 0,5 % fedt

½-1 stort bundt persille

**Tip:** Brug gerne bælgfrugter, dvs. kikærter, linser eller bønner samt kartofler ved tilberedning af supper. Det giver god fylde og smag.

## Småretter og to-komponentsretter – Fødevarergruppe 31

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Højst 33 % af energien i madretten må stamme fra fedt.  
Er madretten en fiskeret med fed fisk (+ 10 % fedt) må op til 40 % af energien i madretten stamme fra fedt.  
Højst 10 % af energien må stamme fra mættede fedtsyrer.

#### **Salt**

Madretten må højst indeholde 0,8 g salt per 100 g madret.  
Ved portionsanretning må den enkelte portion højst indeholde 2,5 g per portion.

#### **Sukker**

Madretten må højst indeholde 3 g tilsat sukker per 100 g madret.

#### **Fibre**

Madretten skal mindst indeholde 50 g grønsager og/eller frugt per 100 g madret.

#### **Fuldkorn**

Anvendes cerealier i madretten skal cerealiedelen opfylde kravet til fuldkorn.  
Se fuldkornsliste på s. 56

#### **Energi**

Ved portionsanretning skal madretten minimum indeholde 420 kJ.  
Ved buffetservering er der ikke krav til energiindhold.

### Hvordan opfyldes kravet?

For at sikre, samt dokumentere, at den nøglehulsmærkede madret lever op til alle kriterier, skal madretten næringsberegnes til det antal portioner, der produceres til.

**WWW** Klik ind på medlemssiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemssiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.

### Eksempel:



#### **Kikærtfrikadeller med rødbederåkost**

10 portioner



#### **Frikadeller:**

1150 g kogte kikærter  
300 g æg  
22,5 g hvedemel  
10 g hviløg  
10 g citronsaft  
12 g salt  
peber  
evt. stødt spidskommen, chili eller lign.

#### **Rødbederåkost:**

750 g revet rødbede  
500 g revet sellerirod  
500 g revet æble

#### **Dressing:**

150 g fromage frais 0,3 %  
10 g mayonnaise 80 %  
5 g sukker  
5 g citronsaft  
4 g salt  
peber

## Gode råd til ernæringsmæssig sammensætning

- Tag udgangspunkt i de retter, som I normalt tilbyder. Ved at justere lidt på ingredienser, tilberedningsmetoder og sammensætning kan mange af opskrifterne være godt på vej til at leve op til nøglehulskriterierne.
- Tænk kreativt. Med krydderier, friske krydderurter og nye tilberedningsmetoder kan nye muligheder opstå.
- Suppler gerne madretten med et tilbud om salatbuffet eller snackgrønt.
- Fødevarestyrelsen anbefaler, at man får min. 150 g grønsager per måltid.
- Tilstræb at ca. halvdelen af grønsagerne i madretten er grove, fx kål, rodfrugter, porrer, broccoli, ærter, majs, og bælgfrugter.
- Vælg kartofler eller fuldkornsvarianter af fx ris, pasta, bulgur, cous-cous. Gå efter produkter, som lever op til kriterierne for Nøglehulsmærket eller Fuldkornslogoet.
- Brug hovedsageligt fedtstoffer med et lavt indhold af mættet fedt fx planteolie (undtagen palmekerneolie og kokosolie), blød plantemargarine og mayonnaise i begrænsede mængder.
- Vej maksimalt salt af og smag til. Sørg for at flere personer fra køkkenet tilmager maden, samt at der med jævne mellemrum gennemføres smagsbedømmelse blandt gæsterne.

---

---

# Krav til ernæringsmæssig sammensætning i pålæg, pålægstilbehør, salater og brød ved buffetservering eller anden selvbetjening

---

---



## Pålæg

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Pålægget må højst indeholde 10 g fedt per 100 g pålæg. For fiskepålæg gælder dette for andet fedt, end fedt der stammer fra fisken.

#### **Sukker**

Pålægget må højst indeholde 5 g sukkerarter total per 100 g kød- eller fiskepålæg, og 3 g sukkerarter total per 100 g vegetarpålæg.

#### **Salt**

Vegetarpålæg må højst indeholde 1 g salt per 100 g pålæg. Der er ikke krav til salt i kød- og fiskepålæg.

#### **Yderligere**

Pålægget må være paneret og må indeholde sovs eller lage.

- Kødpålæg skal minimum bestå af 50 % kød (Leverpostej mindst 35 % kød).
- Fiskepålæg skal minimum bestå af 50 % fisk.
- Vegetarpålæg skal minimum bestå af 60 % vegetabiliske råvarer.

### Hvordan opfyldes kravet?

Fremstiller spisestedet selv det pålæg, der tilbydes, skal der fremvises en næringsberegning eller en næringsberegnet grundopskrift som dokumentation for, at alle kriterier er opfyldt.

Ved køb af færdigproduceret pålæg skal næringsdeklaration eller nøglehulsmærke kunne fremvises.

**www** Klik ind på medlemssiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemssiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.

- På spisesteder, som IKKE tilbyder salatbar, SKAL pålægget serveres sammen med en, i forhold til volumen, ligelig mængde pålægstilbehør. Se pålægstilbehør side 31.
- På spisesteder, som tilbyder salatbar, er det en mulighed at servere pålægstilbehør af egen valgfri mængde.
- Ved servering af pålæg skal der være et tilbud om nøglehulsmærket brød på buffeten.

## Pålægstilbehør

### Hvad er kravet?

Pålægstilbehøret skal minimum bestå af 80 % grønsager og/eller frugt.

Der kan tilsættes øvrige ingredienser i en samlet mængde på 20 g/100 g, under forudsætning af, at det færdige pålægstilbehør overholder følgende:

#### **Fedt**

Pålægstilbehøret må højst indeholde 3 g tilsat fedt per 100 g pålægstilbehør.

Pålægstilbehøret må højst indeholde 20 % mættede fedtsyrer.

#### **Sukker**

Pålægstilbehøret må højst indeholde 1 g tilsat sukker per 100 g pålægstilbehør.

#### **Salt**

Pålægstilbehøret må højst indeholde 0,5 g salt per 100 g pålægstilbehør.

#### **Fuldkorn**

Anvendes cerealier i pålægstilbehøret skal cerealiedelen opfylde kravet til fuldkorn. Se fuldkornsliste på s. 56.

**OBS:** Hvis der tilbydes salatbuffet, er pålægstilbehør IKKE et krav, men en mulighed, der kan serveres i en valgfri mængde.

### Hvordan opfyldes kravet?

For at sikre og dokumentere, at det nøglehulsmærkede pålægstilbehør lever op til alle kriterier, kan der tages udgangspunkt i grundopskrifter.

Ved udvikling af egne opskrifter gælder følgende:

- Hvis pålægstilbehøret udelukkende består af frugt og/eller grønt er der ikke behov for dokumentation.
- Blandes pålægstilbehøret med øvrige ingredienser, skal der fremvises dokumentation for, at pålægstilbehøret overholder kriterierne. Dette kan dokumenteres ved fremvisning af grundopskrift eller næringsberegning.

Pålæg og pålægstilbehør kan frit anrettes, efter spisestedets ønsker. Dog skal det tydeligt fremgå, at halvdelen af pålægstilbuddet, i forhold til volumen, udgøres af pålægstilbehør.

**www** Klik ind på medlemssiden for adgang til Nøglehulsregneren. På medlemssiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.

---

## Salater

---

### Hvad er kravet?

Salaten skal minimum bestå af 80 % grønsager og/eller frugt.

50 % af den færdige salat skal bestå af grove grønsager med et kostfiberindhold på ca. 2 g eller herover.

Der kan tilsættes øvrige ingredienser i en samlet mængde på 20 g/100 g, under forudsætning af, at den færdige salat overholder følgende:

#### **Fedt**

Salaten må højst indeholde 3 g tilsat fedt per 100 g salat.

Salaten må højst indeholde 20 % mættede fedtsyrer.

#### **Sukker**

Salaten må højst indeholde 1 g tilsat sukker per 100 g salat.

#### **Salt**

Salaten må højst indeholde 0,5 g salt per 100 g salat.

#### **Fuldkorn**

Ved tilsætning af cerealier i salaten skal cerealiedelen opfylde kravet til fuldkorn. Se fuldkornsliste på side 56.

### Hvordan opfyldes kravet?

- Hvis salaten udelukkende består af grove grønsager, er der ikke behov for dokumentation.
- Blandes salaten med øvrige ingredienser, skal der fremvises dokumentation for, at salaten overholder kriterierne. Dette kan dokumenteres ved fremvisning af grundopskrifter eller næringsberegning.

**www** Klik ind på medlemssiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemssiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.





---

## Dressinger

---

### Hvad er kravet?

Der kan tilbydes nøglehulsmærkede dressinger til de nøglehulsmærkede salater. Dressingerne skal opfylde følgende kriterier:

#### Oliebaserede dressinger:

##### **Fedt**

Dressingen må højst indeholde 20 % mættede fedtsyrer.

##### **Salt**

Dressingen må højst indeholde 0,8 g salt per 100 g dressing.

##### **Sukker**

Dressingen må højst indeholde 5 g sukkerarter per 100 g dressing.

#### Øvrige saucer og dressinger:

##### **Fedt**

Dressingen må højst indeholde 5 g fedt per 100 g dressing. Mættede fedtsyrer må højst udgøre 33 % af fedtindholdet.

##### **Salt**

Dressingen må højst indeholde 0,8 g salt per 100 g dressing.


##### **Sukker**

Dressingen må højst indeholde 5 g sukkerarter per 100 g dressing.

### Hvordan opfyldes kravet?

For at sikre og dokumentere, at den nøglehulsmærkede dressing lever op til alle kriterier, skal dressingen næringsberegnes.

Ved køb af færdigproduceret dressing skal næringsdeklaration eller nøglehulsmærke kunne fremvises.

 Klik ind på medlemssiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemssiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.

---

## Brød

---

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Brødet må højst indeholde 7 g fedt per 100 g brød.

#### **Salt**

Brødet må højst indeholde 1,25 g salt per 100 g brød.

#### **Sukker**

Brødet må højst indeholde 5 g sukkerarter totalt per 100 g brød.

#### **Fibre**

Brødet skal mindst indeholde 5 g kostfibre per 100 g brød.


#### **Fuldkorn**

Brødet skal mindst indeholde 25 % fuldkorn (regnet på cerealiedelens tørstofindhold).

### Hvordan opfyldes kravet?

Fremstiller spisestedet selv brødet skal der fremvises næringsberegning eller grundopskrift som dokumentation for, at alle kriterier er opfyldt.

Ved køb af færdigproduceret brød/brødblanding skal næringsdeklaration fremvises eller brødet skal bærer Nøglehulsmærket eller Fuldkornslogoet.

 Klik ind på medlemssiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemssiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.



### Grundopskrift – Brød

6 dl væske (vand og/eller nøglehulsmærket surmælksprodukt)  
15-50 g gær (afhængig af hævetiden)  
minimum 500 g fuldkornsmel  
maksimum 500 g hvedemel  
12 g (1 spsk) groft salt  
14 g (1 spsk) sukker

Derudover kan der tilsættes begrænsede mængder olie (3/4 dl) eller olieholdige kerner (150 g), frø eller nødder (130 g). Brug Nøglehulsberegneren som hjælp til vurdering af konkret mængde.

---

# Morgenmadsservering

---



## Krav til Sortiment ved morgenmadsservering

Ved morgenmadsservering skal spisestedet mindst tilbyde to tilbud frugt og/eller grønt og ét nøglehulsmærket morgenmadstilbud samt nøglehulsmærkede drikkevarer eller vand.

### Brunch

Det er muligt at tilbyde nøglehulsmærket brunch på et nøglehulscertificeret spisested. Ved brunchservering skal spisestedet som minimum opfylde kravene til sortiment og ernæringsmæssig sammensætning ved frokostservering. Der er muligt også at servere tilbud inden for morgenmadskriterierne, dog forudsat, at spisestedet lever op til sortimentskravene for både frokost- og morgenmadsservering.

### Hvad er kravet?

Ved morgenmadsservering skal spisestedet som minimum tilbyde:

- Mindst to tilbud frugt og/eller grønt
- Mindst ét nøglehulsmærket morgenmadstilbud
- Nøglehulsmærkede drikkevarer eller vand

Et nøglehulsmærket morgenmadstilbud kan være et af følgende:

- Mindst ét tilbud, som lever op til Nøglehulsbekendtgørelsens kriterier for madretter i fødevarergruppe 26, 27b, 28b, 30b eller 31.

Eller

- Mindst ét tilbud grød eller morgenmadscerealier med mælk eller syrnede mælkeprodukt.

Eller

- Mindst ét brød- og pålægstilbud.

For brød og pålægstilbuddet gælder følgende:

- Brød - Mindst ét tilbud, som lever op til kriterierne for nøglehulsmærket brød
- Pålæg – Mindst to tilbud nøglehulsmærket pålæg, heraf skal der mindst være:
  - Ét tilbud kød- eller fiskepålæg.
  - Og
  - Ét tilbud vegetabilsk pålæg eller friskost eller ost.

### Hvordan opfyldes kravet?

Dokumenteres ved, at der tilbydes mindst to tilbud frugt og/eller grønt, samt mindst én af de valgfrie nøglehulsmærkede morgenmadstilbud, og at der hertil tilbydes nøglehulsmærkede drikkevarer eller vand.

De nøglehulsmærkede tilbud skal leve op til Nøglehulsbekendtgørelsens kriterier. Du kan læse mere om de specifikke ernæringsmæssige kriterier for:

Madretter se side 22 - 27.

Morgenmadscerealier, grød og mælkeprodukter side 41 - 43.  
Brød- og pålægstilbud side 44 - 47.

---

## Krav til drikkevarer

---

Spisestedet skal tilbyde vand eller nøglehulsmærkede drikkevarer til den nøglehulsmærkede madret.

Der kan tilbydes mælkeprodukter med max 0,7 g fedt per 100 g. fx skummetmælk, minimælk og kærnemælk eller vand.



## Gode råd til sortiment

- For at bidrage mest muligt til at gæsterne vælger sundere, anbefales det at så stor en del af spisestedets sortiment som muligt lever op til kriterierne for 'Nøglehullet på spisesteder'.
- Det anbefales, at have fokus på variationen i de nøglehulsmærkede tilbud.
- Gør nøglehulsmærkede retter til en naturlig og integreret del af udbuddet, og overvej om gæsterne kan hjælpes til at vælge sundere, fx ved indretning og placering af de nøglehulsmærkede tilbud, størrelse på fade og tallerkener, gode tilbud på nøglehulsmærkede retter og lignende.

---

# Krav til ernæringsmæssig sammensætning og dokumentation

---



## Ernæringsmæssig sammensætning

I nøglehulsmærkede morgenmadstilbud spares der på fedt, salt og sukker og bruges flere kostfibre i form af grønsager, frugt og fuldkorn.

Nedenfor er skitseret, hvilke krav der skal opfyldes ved de forskellige morgenmadstilbud.

	Madretter	Morgenmads-cerealier og grød	Mælke-produkter	Brød	Pålæg	Friskost og ost
<b>Fedt</b>	•	•	•	•	•	•
<b>Salt</b>	•	•		•		•
<b>Sukker</b>	•	•	•	•	•	
<b>Fibre</b>		•		•		
<b>Fuldkorn</b>	•*	•		•		
<b>Energi</b>	•**					

\* Gælder kun fødevarergruppe 27b, 28b og 31    \*\* Gælder kun ved portionsanretning

## Generelt for dokumentation

Dokumentation for den ernæringsmæssige sammensætning kan foreligge i form af en næringsberegning, opskrift eller grundopskrift, hvori det tydeligt fremgår, at alle ernæringsmæssige kriterier er opfyldt. Næringsberegningen, opskriften eller grundopskriften skal forefindes i det antal portioner, der produceres på dagen.

Såfremt der tages udgangspunkt i en eksisterende næringsberegning, opskrift eller grundopskrift, der foreligger i et andet portionsforhold, end det der produceres til, er det spisestedets ansvar at tilrette beregningen, så den svarer til det faktiske antal, der produceres til på dagen.

---

## Frugt og grønt

---

### Hvad er kravet?

#### Frugt

Der må tilbydes alle former for uforarbejdet frugt og bær.

#### Grønt

Der må tilbydes alle former for uforarbejdede grønsager.

### Hvordan opfyldes kravet?

Mindst 2 tilbud af frugt og/eller grønt á minimum 50 g per portion.

Frugt og grønt kan frit blandes og anrettes efter spise-stedets ønsker.

Frugt og grønt må ikke tilsættes andre ingredienser.



---

## Madretter

---

De ernæringsmæssige kriterier for madretter ved morgenmadsservering svarer til de ernæringsmæssige kriterier ved frokost- og aftensservering. Se derfor side 23 - 27 for ernæringsmæssig sammensætning i madretter.



## Morgenmadscerealier

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Morgenmadscerealierne må højst indeholde 7 g fedt per 100 g morgenmadsprodukt.

#### **Salt**

Morgenmadscerealierne må højst indeholde 1,25 g salt per 100 g morgenmadsprodukt.

#### **Sukker**

Morgenmadscerealierne må højst indeholde 13 g sukkerarter totalt per 100 g morgenmadsprodukt. Heraf må tilsat sukker højst udgøre 10 g per 100 g morgenmadsprodukt.

#### **Fibre og fuldkorn**


Morgenmadscerealierne skal indeholde mindst 6 g kostfibre per 100 g morgenmadsprodukt og mindst 50 % fuldkorn regnet på produktets tørstofindhold.

### Hvordan opfyldes kravet?

Fremstiller spisestedet selv de morgenmadscerealier, der tilbydes, skal der fremvises næringsberegning eller grundopskrift som dokumentation for, at alle kriterier er opfyldt.

Ved køb af færdigproduceret morgenmadsprodukt skal næringsdeklaration fremvises eller produktet skal bære Nøglehulsmærket eller Fuldkornslogoet.

Morgenmadscerealier skal altid serveres sammen med et mælkeprodukt (se side 43). Morgenmadscerealier og mælkeprodukt kan frit anrettes og kombineres efter spisestedets ønsker, så længe kravene til udbud og ernæringsmæssig sammensætning er opfyldt.

 **www** Klik ind på medlemssiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemssiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.



## Grød og grødpulver

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Grød og grødpulver må højst indeholde 5 g fedt per 100 g grød.

#### **Salt**

Grød og grødpulver må højst indeholde 0,5 g salt per 100 g grød.

#### **Sukker**

Grød og grødpulver må højst indeholde 5 g sukkerarter totalt per 100 g grød.

#### **Fibre og fuldkorn**

Grød og grødpulver skal indeholde mindst 6 g kostfibre per 100 g grød samt mindst 50 % fuldkorn regnet på produktets tørstof.

### Hvordan opfyldes kravet?

Fremstiller spisestedet selv den grød, der tilbydes, skal der fremvises næringsberegning eller grundopskrift som dokumentation for, at alle kriterier er opfyldt.

Ved køb af færdigproduceret grødprodukt skal næringsdeklaration fremvises eller produktet skal bære Nøglehulsmærket eller Fuldkornslogoet.

[www](#) Klik ind på medlemssiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemssiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.



## Mælk og syrnede mælkeprodukter

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Mælk og syrnede mælkeprodukter må højst indeholde 0,7 g fedt per 100 g mælkeprodukt.

#### **Sukker**

Mælk og syrnede mælkeprodukter må højst indeholde 9 g sukkerarter totalt per 100 g mælkeprodukt.

### Hvordan opfyldes kravet?

Tilbyder spisestedet mælk eller syrnede mælkeprodukter, skal spisestedet kunne fremvise næringsdeklaration fra producenten.

Mælkeproduktet skal altid serveres sammen med morgenmadscerealier. Se side 41.



## Brød

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Brødet må højst indeholde 7 g fedt per 100 g brød.

#### **Salt**

Brødet må højst indeholde 1,25 g salt per 100 g brød.

#### **Sukker**

Brødet må højst indeholde 5 g sukkerarter totalt per 100 g brød.

#### **Fibre og fuldkorn**

Brødet skal mindst indeholde 5 g kostfibre per 100 g brød, og mindst 25 % fuldkorn regnet produktets tørstof.

### Hvordan opfyldes kravet?

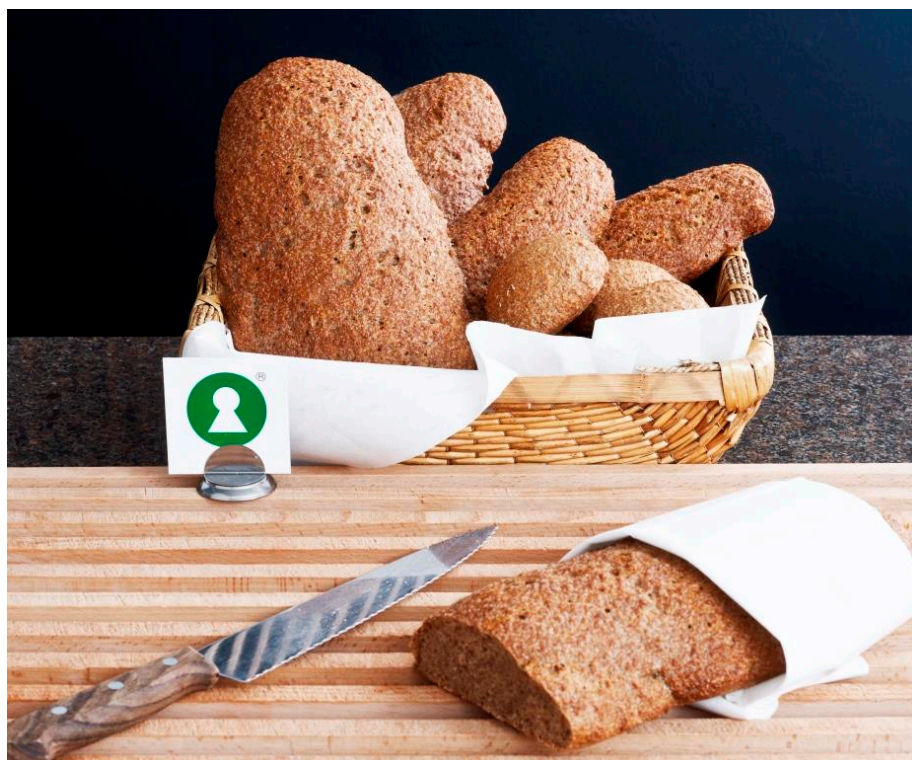
Fremstiller spisestedet selv brødet skal der fremvises næringsberegning eller grundopskrift som dokumentation for, at alle kriterier er opfyldt.

Ved køb af færdigproduceret brød/brødblanding skal næringsdeklaration fremvises eller brødet skal bære Nøglehulsmærket eller Fuldkornslogoet.

Brødet skal altid serveres sammen med et pålægs- eller ostetilbud.

**www** Klik ind på medlemsiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemsiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.

*Se grundopskrift for brød på side 34.*



## Pålæg

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Pålægget må højst indeholde 10 g fedt per 100 g pålæg. For fiskepålæg gælder dette for andet fedt end fedt der stammer fra fisken.

#### **Sukker**

Pålægget må højst indeholde 5 g sukkerarter total per 100 g kød- eller fiskepålæg, og 3 g sukkerarter total per 100 g vegetarpålæg.

#### **Salt**

Vegetarpålæg må højst indeholde 1 g salt per 100 g pålæg. Der er ikke krav til salt i kød- og fiskepålæg.

#### **Yderligere**

Pålægget må være paneret og må indeholde sovs eller lage.

- Kød- og fiskepålæg skal minimum bestå af 50 % kød (Leverpostej mindst 35 % kød).
- Fiskepålæg skal minimum bestå af 50 % fisk.
- Vegetarpålæg skal minimum bestå af 60 % vegetabiliske råvarer.

### Hvordan opfyldes kravet?

Fremstiller spisestedet selv det pålæg, der tilbydes, skal der fremvises en næringsberegning eller en næringsberegnet grundopskrift som dokumentation for, at alle kriterier er opfyldt.

Indkøber spisestedet et færdigproduceret pålægsprodukt, er dokumentationen en næringsdeklaration, eller at pålægget er nøglehulsmærket af producenten.

Pålægget skal altid serveres sammen med et brødtilbud.

**www** Klik ind på medlemssiden for adgang til Nøglehulsregneren. På medlemssiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.



## Friskost

### Hvad er kravet?

#### Fedt

Friskost må højst indeholde 5 g fedt per 100 g friskost.

#### Salt

Friskost må højst indeholde 0,9 g salt per 100 g friskost.

### Hvordan opfyldes kravet?

Fremstiller spisestedet selv den friskost, der tilbydes, skal der fremvises næringsberegning eller grundopskrift som dokumentation for, at alle kriterier er opfyldt.

Ved køb af en færdigproduceret friskost skal næringsdeklaration fremvises eller friskosten skal bære Nøglehulsmærket.

Friskost skal altid serveres sammen med et brødtilbud.

**WWW** Klik ind på medlemssiden for adgang til Nøglehulsberegneren. På medlemssiden findes faglige værktøjer og inspiration til udvikling af nøglehulsmærkede retter.



## Ost

### Hvad er kravet?

#### **Fedt**

Ost må højst indeholde 17 g fedt per 100 g ost.

#### **Salt**

Ost må højst indeholde 1,6 g salt per 100 g ost.

### Hvordan opfyldes kravet?

Ved køb af en færdigproduceret ost skal næringsdeklaration fremvises eller osten skal bære Nøglehulsmærket.

Ost skal altid serveres sammen med et brødtilbud.





---

# Markedsføring og formidling af Nøglehullet på spisesteder

---





## Markedsføring og formidling af Nøglehullet

### Hvad er kravet?

#### Klistermærke i indgangsparti

En mærkat, der viser, at spisestedet kan benytte Nøglehulsmærket, skal sidde i indgangspartiet. Hvis det ikke er muligt, skal det sidde på en anden synlig plads.



#### Certifikat et synligt sted

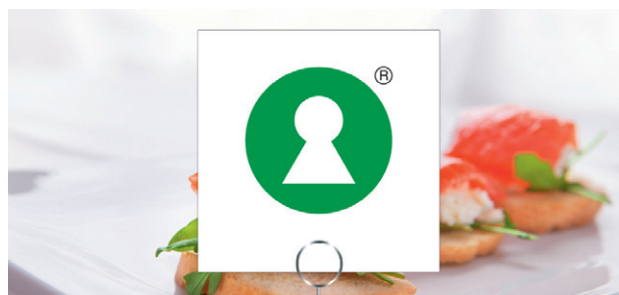
Spisestedets officielle certifikat skal placeres et synligt sted, så gæsterne let kan se det. Hvis spisestedets udformning eller størrelse forhindrer dette, skal certifikatet være synligt på spisestedets hjemmeside.



#### Synligt Nøglehul ved de nøglehulsmærkede tilbud

Der skal placeres et synligt nøglehulsmærke ved alle hele eller dele af madretter, der tilbydes som nøglehulsmærkede retter – både på buffet, menukort/tavler mv.

Den generelle markedsføring må fortælle, at der er mulighed for at træffe et sundere valg i spisestedet. Men IKKE at spisestedet i sin helhed er sundt eller sundere end andre spisesteder.



Spisestedet må udelukkende benytte Nøglehullet i sammenhæng med de tilbud, der lever op til kravene for Nøglehulsmærket. Dette skal sikre, at spisestedet ikke vildleder gæsterne.

#### Grafisk udformning

Få vejledning til hvordan Nøglehullet kan og må anvendes i 'Designmanual for Nøglehullet på spisesteder'.

## Vejledning og formidling af Y-tallerkenen

### Hvad er kravet?

Ved selvbetjening skal spisestedet yde vejledning, så gæsten bliver i stand til at sammensætte en madret, der sikrer en sundere sammensætning.

Spisestedet skal derfor klart og tydeligt formidle principperne i Y-tallerkenen tæt ved de nøglehulsmærkede madretter, der tilbydes.

Y-tallerkenen er defineret som en tallerken inddelt i tre dele bestående af 1/5 protein (kød, fisk, æg eller bælgfrugter) 2/5 stivelse (brød, kartofler, ris eller pasta) og 2/5 grønsager og frugt. Y-tallerkenmodellen viser størrelsesforholdene mellem de tre dele.



### Hvordan opfyldes kravet?

Spisestedet kan opfylde kravet om formidling af Y-tallerkenen ved, at der dagligt tydeligt illustreres overfor gæsten, hvordan dagens madret bør fordeles på tallerkenen. Det kan eksempelvis gøres på følgende måder:

- Y-tallerkenplakaten placeres et oplagt og tydeligt sted på spisestedet.
- Den nøglehulsmærkede madret anrettes og fotograferes, så gæsterne let kan se, hvordan de selv bør lægge maden op på tallerkenen. Det kan gøres elektronisk via billede på infoskærm, intranet eller ved en fysisk tallerken på buffeten,



## Gode råd til markedsføring og formidling af Nøglehullet på spisesteder

- Brug den materialepakke, spisestedet har modtaget fra Sekretariatet, til at få et overblik over de muligheder for markedsføring, der findes, og vælg de materialer, der fungerer bedst på eget spisested.
- På [www.nøglehulletpåspisesteder.dk](http://www.nøglehulletpåspisesteder.dk) er der en række markedsføringsmaterialer klar til brug.
- Afhold et par gange om året små formidlingsevents for gæsterne, hvor formålet er at guide og hjælpe dem mest muligt med at bruge Y-tallerkenen.

## Certificeringsbesøg

Certificeringsbesøg varetages af en ressourceperson fra 'Sekretariatet for Nøglehullet på spisesteder'.

Hovedformålet med et certificeringsbesøg er at kontrollere, om spisestedet anvender 'Nøglehullet på spisesteder' korrekt. Derudover har besøget til formål at give spisestedet faglig sparring, samt at opsamle viden og erfaringer.

### Form og indhold

Det første besøg, certificeringsbesøget, finder sted, på en aftalt dato.

Besøget har en varighed af ca. 2 timer. Det forventes, at der er en repræsentant fra spisestedet til stede, som kan besvare spørgsmål, fremvise dokumentation etc.

Ved besøget gennemgås følgende:

- Nøglehulsmærket sortiment og markedsføring.
- Dokumentation for uddannelse og ernæringsmæssig sammensætning i de nøglehulsmærkede tilbud samt en vurdering af disse.
- Dialog - erfaringsudveksling og vejledning/sparring

På baggrund af det gennemgåede vurderes det om spisestedet kan certificeres. Spisestedet får i forlængelse af certificeringsbesøget mundtlig besked om, hvorvidt Sekretariatet godkender spisestedet til certificering. I tvivlstilfælde kan afgørelse komme efterfølgende.

Sekretariatet fremsender det endelige certifikat samt evt. opmærksomhedspunkter, fra besøget, som spisestedet skal følge op på.

*Sekretariatet kontakter spisestedet, når det er tid til det årlige kontrolbesøg.*

---

---

# Konceptstyrede spisesteder

---

---

## Konceptstyrede spisesteder

Et konceptstyret spisested er defineret ved, at det indgår som en del af flere spisesteder, som er forbundet via en central enhed. Hvad der serveres på det enkelte spisested, fastlægges af den centrale enhed. Det konceptstyrede spisested har ikke mulighed for at servere en anden menu, end det der er fastlagt centralt, således vil alle konceptstyrede spisesteder under samme centrale enhed tilbyde den samme menu. Det er den centrale enhed, der fastlægger og planlægger menuen, samt udarbejder dokumentation for den ernæringsmæssige sammensætning af de madretter og dele heraf, der serveres på det konceptstyrede spisested.

## Krav til konceptstyrede spisesteder

Et konceptstyret spisested skal følge de samme krav til sortiment og ernæringsmæssig sammensætning af nøglehulsmærkede madretter, som øvrige spisesteder der er nøglehulscertificerede. Da udvikling, ansvar og organisering af konceptstyrede spisesteder er placeret centralt, adskiller kravene til uddannelse og dokumentation samt tillægskravene til markedsføring sig fra øvrige spisesteder.

På de næste sider ses de krav, som gør sig særligt gældende for konceptstyrede spisesteder.

---

## Krav til uddannelse

---

For konceptstyrede spisesteder gælder følgende regler for uddannelse og dokumentation heraf. Kravene til uddannelse er for det konceptstyrede spisested placeret to steder, dels hos virksomhedens centrale enhed (fx hovedkontoret), og dels hos selve spisestedet.

---

## Krav til virksomhedens centrale enhed

---

### Hvad er kravet?

De personer, der i virksomheden har ansvaret for fastsættelse, beregning og dokumentation af de nøglehulsmærkede madretter, skal kunne:

- Forstå og anvende principperne bag 'Nøglehullet på spisesteder'.
- Forstå og anvende Nøglehullets ernæringsmæssige kriterier i planlægning, tilberedning og sammensætning af hele eller dele af madretter.
- Vurdere og justere sammensætningen af hele eller dele af madretter, så de opfylder Nøglehullets ernæringsmæssige kriterier, samt udarbejde dokumentation for de tilbud, der mærkes med Nøglehullet.
- Fortælle gæsterne om sundere nøglehulsmærkede madretter.

Den centrale enhed skal kunne fremvise et overordnet uddannelsesprogram, som er egnet til at dokumentere, at det konceptstyrede spisesteds medarbejdere besidder de krævede kompetencer.

### Hvordan opfyldes kravet?

Kompetencerne skal være erhvervet gennem uddannelse. Medarbejderen skal have et uddannelsesbevis fra uddannelsesstedet med informationer om uddannelsens indhold, varighed, uddannelsesstedets navn og navnet på medarbejderen. Uddannelsen skal være gennemført som tilstedeværelsesundervisning.

Beviset kan fx fås via:

- AMU-uddannelsen 'Sundere retter med 'Nøglehulsmærke på spisesteder'. Kontakt nærmeste AMU-udbyder for mere info.
- Uddannelse via anden udbyder – med beskrivelse af mål, der dækker kompetencerne.
- Videregående ernæringsfaglig uddannelse, hvor kompetencekravene indgår som en del af pensum.

Uddannelsesprogrammet skal godkendes af 'Sekretariatet for Nøglehullet på spisesteder' for at være gyldigt.

---

## Krav til det enkelte konceptstyrede spisested

---

### Hvad er kravet?

På hvert konceptstyrede spisested skal minimum én person med ledelsesansvar kunne:

- Redegøre for principperne bag 'Nøglehullet på spisesteder'.
- Redegøre for og formidle, hvordan spisestedet har skabt eller tilrettet deres sortiment.
- Redegøre for og formidle, hvordan de nøglehulsmærkede tilbud er sammensat, og på hvilken måde de adskiller sig fra det øvrige sortiment.

### Hvordan opfyldes kravet?

Kompetencerne skal være erhvervet gennem uddannelse. Uddannelsen skal være gennemført som tilstedeværelsesundervisning.

Kompetencerne kan fx opnås via:

- Intern uddannelse på spisestedet, der indgår som et led i et overordnet uddannelsesprogram, der er godkendt af 'Sekretariatet for Nøglehullet på spisesteder'.
- AMU-uddannelsen 'Sundere retter med 'Nøglehullet på spisesteder'. Kontakt nærmeste AMU-udbyder for mere info.
- Uddannelse via anden udbyder – med beskrivelse af mål, der dækker kompetencerne.
- Videregående ernæringsfaglig uddannelse, hvor kompetencekravene indgår som en del af pensum på tidspunktet for uddannelsens begyndelse.

Kompetencerne skal kunne dokumenteres med bevis for gennemført uddannelse. Kompetencerne afprøves tillige med spørgsmål i forbindelse med certificering og årlige besøg fra 'Sekretariatet for Nøglehullet på spisesteder'.

---

Alle øvrige medarbejdere på det konceptstyrede spisested skal kunne:

- Forstå principperne bag 'Nøglehullet på spisesteder'.
- Fortælle gæsterne om sundere nøglehulsmærkede madretter.

Kompetencerne kan enten erhverves via det webbaserede uddannelsesforløb, som findes på [www.noglehulletpa-spisesteder.dk](http://www.noglehulletpa-spisesteder.dk), eller via gennemførelse af relevant intern uddannelse i virksomheden, som er godkendt af 'Sekretariatet for Nøglehullet på spisesteder'.

Dokumentation for kompetencerne kan være en af følgende:

- Bevis for gennemført uddannelse.
- Print af bevis for bestået webtest fra [www.noglehulletpa-spisesteder.dk](http://www.noglehulletpa-spisesteder.dk). Medarbejderens navn skal fremgå af beviset.

Kompetencerne afprøves med spørgsmål i forbindelse med certificering og årlige besøg fra 'Sekretariatet for Nøglehullet på spisesteder'.

---

## Krav til markedsføring og formidling af Nøglehullet på spisesteder

---

Et konceptstyret spisested er, som udgangspunkt, underlagt samme krav til markedsføring og formidling af Nøglehullet på spisesteder (s. 46) som øvrige spisesteder. Dog er nedenstående tilføjelse gældende for det konceptstyrede spisested.

### Hvad er kravet?

Der skal altid være synlig og tilgængelig information om 'Nøglehullet på spisesteder' ved bestilling og servering af hele og dele af nøglehulsmærkede madretter.

### Hvordan opfyldes kravet?

Kravet kan fx opfyldes ved:

- At der ved bestillingen udleveres en folder til gæsten.
- At gæsten ved servering udleveres en folder, bakkervis eller lignende.
- At materialet er opstillet på spisestedet et synligt sted, hvor gæsten henvises til i forbindelse med bestilling.

---

## Krav til sortiment

---

Et konceptstyret spisested er underlagt samme krav til sortiment af hele og dele af nøglehulsmærkede madretter som øvrige spisesteder.

Kravene til sortiment ved frokost- og/eller aftensservering fremgår af side 15 – 19.

Kravene til sortiment ved morgenmadsservering fremgår af side 35 -37.

---

## Krav til ernæringsmæssig sammensætning ved frokost- og aftensservering

---

Et konceptstyret spisested er underlagt samme krav til ernæringsmæssig sammensætning i hele og dele af nøglehulsmærkede madretter som øvrige spisesteder.

Kravene til ernæringsmæssig sammensætning ved frokost- og/eller aftensservering fremgår af side 20 – 34.

---

## Krav til ernæringsmæssig sammensætning ved morgenmadsservering

---

Et konceptstyret spisested er underlagt samme krav til ernæringsmæssig sammensætning i hele og dele af nøglehulsmærkede madretter som øvrige spisesteder.

Kravene til ernæringsmæssig sammensætning ved morgenmadsservering fremgår af side 38 – 47.

## Krav til indhold af fuldkorn i de forskellige fødevarergrupper

Fødevarergruppe	Mindste fuldkornsindhold regnet på produktets tørstofindhold	Mindste kostfiber indhold pr. 100 g
Mel, flager, gryn og knækkede kerner	100 %	6 g
Ris	100 %	3 g
Morgenmadscerealier og müsli	55 %	6 g
Morgenmadscerealier og müsli - <i>glutenfri</i>	20 %	6 g
Grød og grødpulver	55 %	1 g
Brød og brødmix	30 %	5 g
Brød og brødmix - <i>glutenfri</i>	10 %	5 g
Rugbrød og rugbaserede produkter	35 %	6 g
Knækbrød og skorper	50 %	6 g
Knækbrød og skorper - <i>glutenfri</i>	15 %	6 g
Pasta (ikke fyldt)	50 %	6 g
Pasta (ikke fyldt) - <i>glutenfri</i>	Intet krav	Intet krav
Færdigretter beregnet til hovedmåltid - 3 komponent	Se relevant fødevarergruppe her i skema	
Pirogger, pizza og andre tærter	30 %	
Pirogger, pizza og andre tærter - <i>glutenfri</i>	10 %	
Smørrebrød, sandwich, wraps og lign	30 %	
Smørrebrød, sandwich, wraps og lign - <i>glutenfri</i>	10 %	
Supper	Se relevant fødevarergruppe her i skema	
Færdigretter ikke beregnet til hovedmåltid - 2 komponent	Se relevant fødevarergruppe her i skema	



## Oversigt over grove grønsager (ca. 1,9 – 6 g kostfibre /100 g)

	<i>g kostfibre/100 g</i>
Brune, røde, hvide bønner, linser, kikærter	6 til 10
Grønkål	6,2
Ærter	5,9
Artiskok	5,4
Avocado	5,2
Pastinak	4,5
Persillerod	4,3
Rosenkål	4,1
Persille	4,1
Rodselleri/knoldselleri	3,9
Rabarber	3,8
Glaskål	3,6
Broccoli	3,4
Skorzonnerod	3,3
Grønne bønner	3,2
Savoykål	3,1
Kålrabi	2,9
Forårsløg	2,6
Jordkok	2,6
Majs	2,5
Purløg	2,4
Aubergine	2,4
Blomkål	2,4
Hvidkål	2,3
Gulerod	2,3
Rødbede	2,3
Porre	2,2
Fennikel	2
Kørvel	2
Rødkål	2
Majroe	2
Løg	1,9
Spinat	1,9
Spidskål	1,9

## Hvem står bag Nøglehullet på spisesteder?

Nøglehullet er et fælles nordisk ernæringsmærke. I Danmark er det Fødevarestyrelsen, der har ansvaret for Nøglehullet, og som kontrollerer, at reglerne overholdes. For at anvende Nøglehullet på spisesteder, skal spisestederne certificeres. Certificeringsordningen er frivillig.

'Nøglehullet på spisesteder' administreres og kontrolleres endvidere af Fødevarestyrelsen.

'Nøglehullet på spisesteder' er baseret på de samme krav, som gælder for de Nøglehulsmærkede produkter i butikkerne.

### Kontakt 'Sekretariatet for Nøglehullet på spisesteder'

Ved spørgsmål eller behov for faglig sparring kan Sekretariatet kontaktes på tlf. 22 86 71 03. Telefonen er åben alle hverdage mellem 9.00 og 15.00.

Sekretariatet kan også kontaktes via mail på [kontakt@noeglehullepaa spisesteder.dk](mailto:kontakt@noeglehullepaa spisesteder.dk)