

Grisekød			Energi (kJ)	Protein (g/100 gram)			Fedt (pr. 100g)					Vitaminer (pr. 100 g)					Mineraler (pr. 100 g)					Kilde(r)			
Udskæring	Nyt navn	Delpølse	Gennemsnit	Gennemsnit	Minimum	Maksimum	Gennemsnit (g)	Minimum (g)	Maksimum (g)	Mættet fedt (g)	Kolesterol (mg)	Thiamin/B1-vitamin (mg)	Riboflavin/B2-vitamin (mg)	Niacin/B3-vitamin (mg)	B6-vitamin (mg)	B12-vitamin (µg)	D-vitamin (µg)	Jern (mg)	Zink (mg)	Selen (µg)	Chrom (µg)	Kalium (mg)			
<b>Kam</b>																									
Svinekam med svær til flæskesteg	Flæskesteg af kam	Mod skinke		18,1	16,8	19,2	23,3	19,2	27,1														1 + 2		
		Midterstykke		18,9	17,8	20,1	21,3	17,1	24,2																
		Mod nakke		16,8	16,4	18,0	25,2	22,0	28,8																
		<b>Hel udskæring</b>	1114	18,3	13,7	22,5	21,7	11,6	31,7	8,6	69,0	0,63	0,12	5,49	0,29	0,85	0,54	0,43	1,26	7,15	5,14	292			
Svinekam uden svær, svinekotelet	Filet fra gris med 3 mm fedtkant, Kotelet med fedtkant	Mod skinke		21,1	20,6	21,9	10,6	8,4	12,1														1 + 2		
		Midterstykke		21,3	21,1	21,4	9,5	8,3	10,2																
		Mod nakke		18,8	17,8	20,0	14,3	11,4	16,1																
		<b>Hel udskæring</b>	820	19,2	16,6	21,8	13,3	6,4	23,4	5,1	63,0	0,83	0,14	6,38	0,32	0,76	0,61	0,49	1,40	10,80	5,30	320			
Svinefilet, Kotelet uden fedtkant/fadkotelet	Filet med 0-1 mm fedtkant fra gris, Minutkotelet eller Kotelet uden fedtkant	Mod skinke		22,9	22,7	23,1	4,3	3,7	4,6														1 + 2		
		Midterstykke		22,9	22,4	23,5	3,6	3,4	3,8																
		Mod nakke		21,3	20,6	21,8	6,3	5,7	7,1																
		<b>Hel udskæring</b>	547	21,9	20,0	23,0	4,7	3,4	7,1		62,0						0,52								
Filet Royal af svinefilet, Sauté-skiver af svinefilet, Medaljon af svinefilet	Filet Royal eller Filet fra gris, helt afpudset	<b>Hel udskæring</b>	450	22,3	20,4	23,6	1,9	0,6	4,0	0,8	60,0	0,81	0,20	3,90	0,37	0,65	0,49	0,71	3,60	6,90	5,30	400	1		
Herregårdskotelet/ Skaffkotelet	Herregårdskotelet uden fedtkant med 4-6 cm ben	<b>Hel udskæring</b>		18,5	15,5	21,1	8,8	6,5	11,0														2		
Hamburgerryg	Hamburgerryg	<b>Hel udskæring</b>	508	18,4			4,9	2,5	9,3	1,8	47,0	0,87	0,11	5,60	0,33	0,43	0,44	0,52	1,39	10,40	30,00	317	1		
<b>Mørbrad</b>																									
Svinemørbrad Royal	Mørbrad Royal fra gris	<b>Hel udskæring</b>					1,4																3		
Svinemørbrad, afpudset	Mørbrad, afpudset fra gris	<b>Hel udskæring</b>	484	21,2	19,6	23,4	3,3	1,7	10,1	1,1	58,0	1,13	0,25	4,20	0,38	0,61	0,51	1,02	1,83	10,40	2,10	480	1		
Svinemørbrad, helt afpudset	Mørbrad, helt afpudset	<b>Hel udskæring</b>	450	21,5	21,1	22,3	2,3	1,9	2,9														2		
<b>Skinke</b>																									
Skinkeinderlår, helt afpudset, Skinkechnitzler, Wokstrimler	Inderlår fra gris, helt afpudset, Schnitzel fra gris, Wokstrimler	<b>Hel udskæring</b>	446	21,4	19,9	23,3	2,2	0,9	3,3	0,8	58,0	1,15	0,12	7,93	0,70	0,70	0,26	0,46	3,57	6,94	0,28	387	1		
Skinkeklump, helt afpudset, Skinke Bites, Skinketern, Skinkestrimler	Klump fra gris, helt afpudset, Skinke Bites, Minuttern, Minutstrimler	<b>Hel udskæring</b>	425	20,8	20,2	21,5	1,9	1,3	2,5		56,0						0,48						1		
Skinketern og skinkestrimler af yderlår	Minuttern og Minutstrimler af yderlår fra gris	<b>Hel udskæring</b>	677	19,0	18,8	19,1	9,6	8,7	10,6		59,0						0,59						1		
	Minuttern og Minutstrimler af 50 % yderlår/culotte og 50 % klump		551	19,9			5,8																		
Skinkeculotte yderlår ca. 2 mm spæk	Culotte, yderlår fra gris, 2-3 mm fedtlag	<b>Hel udskæring</b>	677	19,0	18,8	19,1	9,6	8,7	10,6		59,0						0,59						1		
Skinkesteg, yderlår med svær	Skinkesteg, yderlår, med svær	<b>Hel udskæring</b>	759	18,5	16,7	20,3	12,0	6,7	17,4		60,0						0,61						1		
Skinkemignon	Mignon fra gris, helt afpudset	<b>Hel udskæring</b>	493	19,3	17,8	20,5	4,4	2,1	7,5	1,8	55,0	0,81	0,21	3,30	0,31	0,65	0,51	0,66	3,60	6,90	5,30	280	1		
Hakket svinekød 6% fedt	Hakket grisekød, 5-10% fedt		726	18,4	18,1	18,7	11,2	6,6	16,1	4,0	59,0	0,69	0,21	5,80	0,31	0,84	0,59	0,99	2,34			320	1		
Hakket svinekød 10% fedt	Hakket grisekød, 8-12% fedt		705	18,9	17,0	20,0	10,4	7,6	12,5	3,6	59,0	0,72	0,19	5,98	0,32	0,72	0,59	0,88	2,18			331	1		
<b>Bryst</b>																									
Slag til rullesteg og rullepølse	Slag fra gris, Rullesteg, Rullepølse, Porchetta	<b>Hel udskæring</b>	900	17,9	15,5	20,3	16,1	8,1	24,1	6,4	63,0	0,43	0,15	2,80	0,26	0,65	0,65	0,58	3,60	6,90	5,30	200	1		
Ribsteaks og svinebryst uden svær, 2 mm spæk	Ribsteaks og bryst uden svær, kogestykke, 2 mm spæk		948	17,4	15,5	19,5	17,6	10,1	25,1	7,0	63,0	0,48	0,18	2,80	0,26	0,65	0,67	0,60	3,60	6,90	5,30	200	1		
Svinebryst, kogestykke med svær, Ribbensteg	Bryst fra gris, kogestykke med svær, Ribbensteg	<b>Hel udskæring</b>	1218	16,3	12,3	18,7	25,4	14,2	43,1	9,3	68,0	0,55	0,13	4,52	0,22	0,84	0,71	0,51	1,49		5,30	239	1		
Bacon i skiver	Bacon i skiver, stegestykke		1775	13,0	11,1	14,9	42,0	37,2	49,0	17,1	76,0	0,48	0,16	3,00	0,15	0,65	0,97	0,51	1,98	8,30	2,00	185	1		
Spareribs, revelsben af stegestykke uden svær	Spareribs, revelsben af stegestykke uden svær	<b>Hel udskæring</b>	1255	15,5	12,8	18,3	26,8	16,0	37,5	10,7	67,0	0,48	0,16	2,40	0,20	0,65	0,78	0,51	3,60	6,90	5,30	190	1		
Svinebryst, stegestykke med svær til stegt flæsk, Ribbensteg	Bryst fra gris, stegestykke med svær til stegt flæsk, Ribbensteg	<b>Hel udskæring</b>	1478	15,0	12,2	18,8	33,1	18,3	45,3	12,0	72,0	0,51	0,13	3,80	0,20	0,88	0,91	0,47	1,31	6,90	5,30	217	1		
Svinebryst med svær	Bryst fra gris med svær helt. Stegt flæsk, Ribbensteg	Mod skinke		18,2	16,7	19,3	22,0	20,5	25,6														1 + 2		
		Midterstykke		16,9	16,2	17,5	26,3	24,4	29,0																
		Mod hoved		16,7	15,8	17,3	28,7	27,1	32,3																
		<b>Hel udskæring</b>	1240	17,2	15,6	19,1	25,6	20,5	32,3																
<b>Indmad</b>																									
Svinelever	Lever fra gris	<b>Hel udskæring</b>	516	21,1	18,4	41,7	3,4	2,5	6,6	1,0	300,0	0,30	2,95	16,00	0,67	40,00	0,20	13,40	6,78	47,60	2,71	271	1		
Svinehjerte	Hjerte fra gris	<b>Hel udskæring</b>	432	16,1	15,4	18,4	4,3	2,4	7,2	1,2	131,0	0,44	1,00	6,50	0,44	2,70	0,51	6,00	2,10	12,10	1,00	298	1		
<b>Bov</b>																									
Bovsteaks	Bovsteaks			18,8			12,9																3		
Bovsteg	Bov med svær	<b>Hel udskæring</b>	787	18,2	16,4	19,9	12,9	7,8	18,1		60,0	0,83	0,14	6,38	0,32	0,76	0,62	0,49	1,40	10,20	5,30	320	1		
Bov i tern, bov helt afpudset, uden svær	Bov i tern - bov helt afpudset			20,2			5,3																3		
Hakket svinekød 18% fedt	Hakket grisekød, 15-20% fedt		929	17,1	15,5	18,9	17,2	10,5	21,7	6,3	62,0	0,64	0,19	5,06	0,28	0,85	0,67	0,92	2,24			301	1		
<b>Hoved</b>																									
Kæbeklump, svinekæber, grisekinder	Kæbe, kæbeklump, grisekinder, helt afpudset	<b>Hel udskæring</b>	425	20,8	20,2	21,5	1,9	1,3	2,5		56,0												1		
<b>Nakke</b>																									
Nakkekam med svær til flæskesteg	Nakkesteg	<b>Hel udskæring</b>	1139	16,1	14,1	17,7	23,4	13,8	35,7	8,4	65,0	0,62	0,17	3,71	0,20	0,89	0,73	0,75	2,07	8,90	5,30	276	1		
Nakkefilet, afpudset, Nakkekotelet	Nakkefilet, helt afpudset, Nakkekotelet	Mod skinke		19,2	18,8	19,7	10,5	9,7	11,1														1 + 2		
		Midterstykke		17,6	16,4	18,4	13,1	11,8	14,8																
		Mod bov		18,1	17,3	18,9	14,5	12,4	16,6																
		<b>Hel udskæring</b>	756	17,4	14,9	19,4	12,4	6,1	19,0	5,1	58,0	0,75	0,21	5,18	0,26	0,82	0,64	0,99	2,65	9,20	0,18	327			

Kilder: (1) Frida Fødevedaretdatabase <https://frida.fooddata.dk/>  
(2) DTU Fødeveareinstittet "Næringsindhold i kødudskæringer - danske grise" (2017)  
(3) Danske Slagterier "Udskæring og tilberedning af svinekød" (2002)  
Opdateret: D. 18.02.2022