

SLUNCH

SUNDERE, MÆTTENDE OG SMAGFULDE SNACKS

MEGATREND: Kernesund SLUNCH

Tilbyd dine gæster små
kantinepraktiske snackretter
hele dagen, før og efter frokost.



SLUNCH

...betyder Snacking lunch
og er en megatrend.



70-90%

snacker mindst 1-3 mindre
'måltider' om dagen og spiser
et til to større måltider.



MEGATREND

KERNESUND SLUNCH



Få en smagfuld, fleksibel og grønnere snackingkultur som dine kantinegæster efterspørger. Imødekom det stigende behov blandt dine kantinegæster for håndholdte, grab'n go snacks hele dagen. SLUNCH betyder snacking lunch.

「4 HURTIGE OM SLUNCH」

1 FLEKSIBLE MENUER

hvor valgmuligheder
er i fokus.

2 MENU TRENDS

inspireret af aktuelle
matrends og
snackingkultur.

3 SUNDERE, MÆTTENDE OG SMAGFULDE SNACKS

der skaber begejstring
og matcher kostkrav.

4 ALL-DAY LØSNINGER

tilfredsstil gæsternes
behov hele dagen
på arbejde.

SUNDERE, MÆTTENDE OG SMAGFULDE SNACKS

Dine kantinegæsters adfærd er i bevægelse. Nye gæstetyper og snackingkultur betyder, at dine kunder allerede nu, har nye krav til indbydende, sundere, mættende snacktilbud i hele åbningstiden.

De 'nye' gæstetyper er krævende og flydende i deres 'måltider'. De har max 1-2 hovedmåltider, resten af tiden snacker de og de efterspørger grab'n go mættende spændende snacks kl. 10-14. Betyder det, at frokosten kl. 12, som vi kender den, er på vej væk? Nej, men færre vil spise frokost på et fast tidspunkt. Allerede nu efterspørger kantinegæster 'all-day' snackbuffeter.

Hos Good Food Group har vi hele tiden øje for, hvordan vi kan bidrage til at være din gode partner ift. dine gæster nye behov og krav. Vores tre Slunch koncepter er kernesunde, nemme at mikse og kører videre fra formiddag over til frokostbuffet og så supplere, variere efter frokost.

GRØN & PROTEINRIG

Til dine gæster som efterspørger grønne, mættende og proteinrig Slunch. Her går ingen sukkerkold. Vi har valgt at arbejde med tidens mest populære grønne kilder og planterige proteiner og skabt masser af god smag med disse næringsgivende og vegetabiliske råvarer.

KNAS & FIBERRIG

Den gode energi fra nødder, frø, kerner, ærter, tørret frugt og bønner. Og sådan kunne vi blive

ved. Kald det bare vegetabiliske venner eller planteverdens superfoods. Slunch med god smag og bid, som giver dine gæster gode, gavnlige kostfibre fra ingredienserne.

SØDME & FORKÆLELSE

Selvforkælelse som frister med sødme fra tørret frugt og sirup og masser af gode fedtsyrer fra fx chia-frø og forskellige nødder. Vi har bredden med, så du kan tilbyde tidlig Slunch fx Chia bowl eller fx Cookie plantesnack som sen Slunch.

GRØN & PROTEINRIG

Søde og lækre snack cookies.



GRØN & PROTEINRIG

Grillet rug med edamamepuré.



KNAS & FIBERRIG

Sprøde scones med bid.

VEGETARISK QUINOA SNACKSALAT

10 PERSONER

QUINOA

5 dl quinoa
1,5 ltr vand
1 spsk. salt

FYLD

250 g Svansø artiskokker i olie
200 g Svansø semidried tomater
100 g Svansø grillede peberfrugter
125 g Svansø økologiske dadler uden sten
100 g Svansø grillede aubergine
2 spsk. salt

DRESSING

2 dl Svansø hvidløgsdressing
¼ dl Svansø chilidressing

PYNT

10 basilikumblade

QUINOA

Hæld quinoa i en sigte og skyl dem i koldt vand. Kom dem i en gryde med saltet vand og kog dem i 12 minutter. Hæld vandet fra gennem en sigte og afkøl på et stor fad.

FYLD

Skær artiskokker og semidried tomater i mindre stykker, og vend dem sammen. Hæld olien fra peberfrugterne og skær dem i aflange tynde strimler, og vend i tomatblandingen. Skær dadlerne i små tern. Vend dadler i tomatblandingen sammen med quinoa. Krydr med salt.

DRESSING

Rør de to dressinger sammen.
Anret i glas i lag med grillet aubergine, quinoablanding og dressing. Pynt med basilikumblade.

TIP

Brug grillede courgetter, eller grillede grønne oliven, drys salaten med saltet græskarkerner.



PROTEINRIG SANDWICH MED EDAMAMEPURÉ

10 PERSONER

20 skiver rugbrød

EDAMAMEPURÉ

400 g edamamebønner

100 g parmesan

2 dl Svansø olivenolie

Havsalt

Peber

Lidt citron eller limesaft

FYLD

2 salathoveder

(krølsalat eller salat frillice/crisp)

2 dl Svansø hvidløgsdressing

20 skiver tørret skinke

2 dl Svansø chunky salsa

100 g rucola salat

50 g Svansø ristede/saltede græskarkerner

100 g parmesan

2 dl Svansø olivenolie

Havsalt

Skær rugbrødet i 1 cm tykke skiver, og rist brødsiverne i toaster eller på en grillpande, så de får et flot grillmønster og er let sprøde.

EDAMAMEPURÉ

Smør et lag edamamepuré på alle de grillede rugbrødsskiver. Skyl og del salaten i blade og dæk edamamepurén med salat.

Dryp lidt hvidløgsdressing over salatbladene.

Fordel røget skinke på og smør lidt salsa på skinken. Skyl rucola salat og fordel på skinken, og drys med ristede græskarkerner. Læg et stykke smurt ristet brød over og servér i en sandwichpose.

GRILLEDE NYHEDER

med smag af middelhavet.

Ready to use grillede grøntsager og oliven til salatbuffeten.

**NEM AT OPBEVARE,
NEM AT HÅNTERE
NEM AT ÅBNE**



**GRILLEDE
GRØNTSAGER**
1000 gr. alubag



**GRILLEDE
SQUASH**
1000 gr. alubag



**MARINEREDE
LECCINO OLIVEN**
1000 gr. alubag

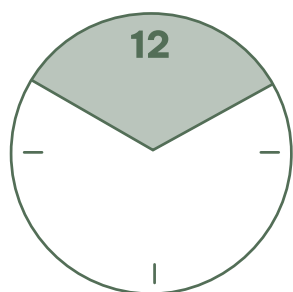


**GRILLEDE
AUBERGINER**
1000 gr. alubag

KIKÆRTE FLADBRØD

MED HUMMUS,
ATISKOKKER
OG GRØN PESTO

Scan
for opskrift



NYE SPISEVANER

Du skal være klar til at dække dine kantinegæsters behov, når som helst fra de møder ind til de går hjem.

27%

spiser tre måltider om dagen.

70-90%

snacker mindst 1-3 mindre 'måltider' om dagen og spiser et til to større måltider (alt efter alder/børn).

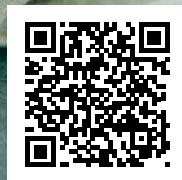
PROTEIN GRAB'N HAPS FYLDT MED LINSER OG GRØNT

TIP

Kom en skive tørret skinke på de færdigbagte stykker, eller drys med parmesan.



Scan
for opskrift



SPRØDE SCONES MED BID

10 PERSONER

DEJ

140 g hvedemel
50 g Svansø 5-kornsblanding
50 g Sun Island mandelmel
2 tsk. bagepulver
½ tsk. havsalt
1 spsk. tørret oregano
½ tsk. friskkværnet peber
115 g smør
30 g parmesan
1 æg
1,5 dl piskefløde eller Danica Cusine 30%

DRYS

20 g parmesanost
40 g Svansø hasselnøddeflager

DEJ

Bland hvedemel, 5-kornsblanding, mandelmel og bagepulver, havsalt, oregano og peber sammen.

Skær smørret i små tern og ælt det ind i blandingen, brug en gaffel og fingerne. Riv parmesan let groft og vend i, dejen skal være let klisteret. Rør æg og piskefløde sammen (gem lidt til at pensle sconesene med) og ælt i dejen. Drys et bord med mel og ælt dejen til den er glat, den må ikke være for tør.

Rul dejen ud, så den er 3 cm tyk. Med en udstikker på 6 cm i diameteren (og 3 cm i højden) stikkes cirkler ud i dejen.

Stil dem på en bageplade med bagepapir og pensle med resten af æggeblandingen og drys med hasselnøddeflager. Bag i en 180°C varm ovn i 15-20 minutter til de er flotte gyldne. Afkøl på en rist.

TIP

Drys evt. med salte mandler.



FIBERRIG LINSESALAT

TOPPET MED NØDDEKNAS



TIP

Brug røde linser i stedet for grønne

Scan for opskrift



NYHEDER

i vores store sortiment



SVANSØ CHILIDRESSING
Cremet konsistens og en medium stærk chilismag.
875 gr.



SVANSØ HVIDLØGSDRESSING
Cremet, yoghurtbaseret dressing med en fyldig smag af hvidløg.
875 gr.



SVANSØ CHUNKY SALSA
Smagfuld, mexicansk-inspireret tomatsauce med stykker af tomat, chili, jalapeño og løg.
2200 gr.



SVANSØ AIOLI
Den har en cremet smag, og er lavet på ægte mayonnaise tilsat hvidløg.
5000 gr.

FINGERNEM BEARNAISE KYLLING SANDWICH

MED SPRØDE NØDDER



Scan for opskrift



VEGETARISK CHRISPY

BØNNE LAG PÅ LAG SNACK

10 PERSONER**INGREDIENSER**

500 g Svansø økologiske sorte bønner
250 g grillet squash og grillet aubergine
200 g Svansø kikærter
1/2 dl Svansø olivenolie
Salt og friskkværnet peber

DRESSING

250 g Svansø chunky salsa
50 g Svansø chilidressing

PYNT

Bredbladet persille

FREM GANGSMÅDE

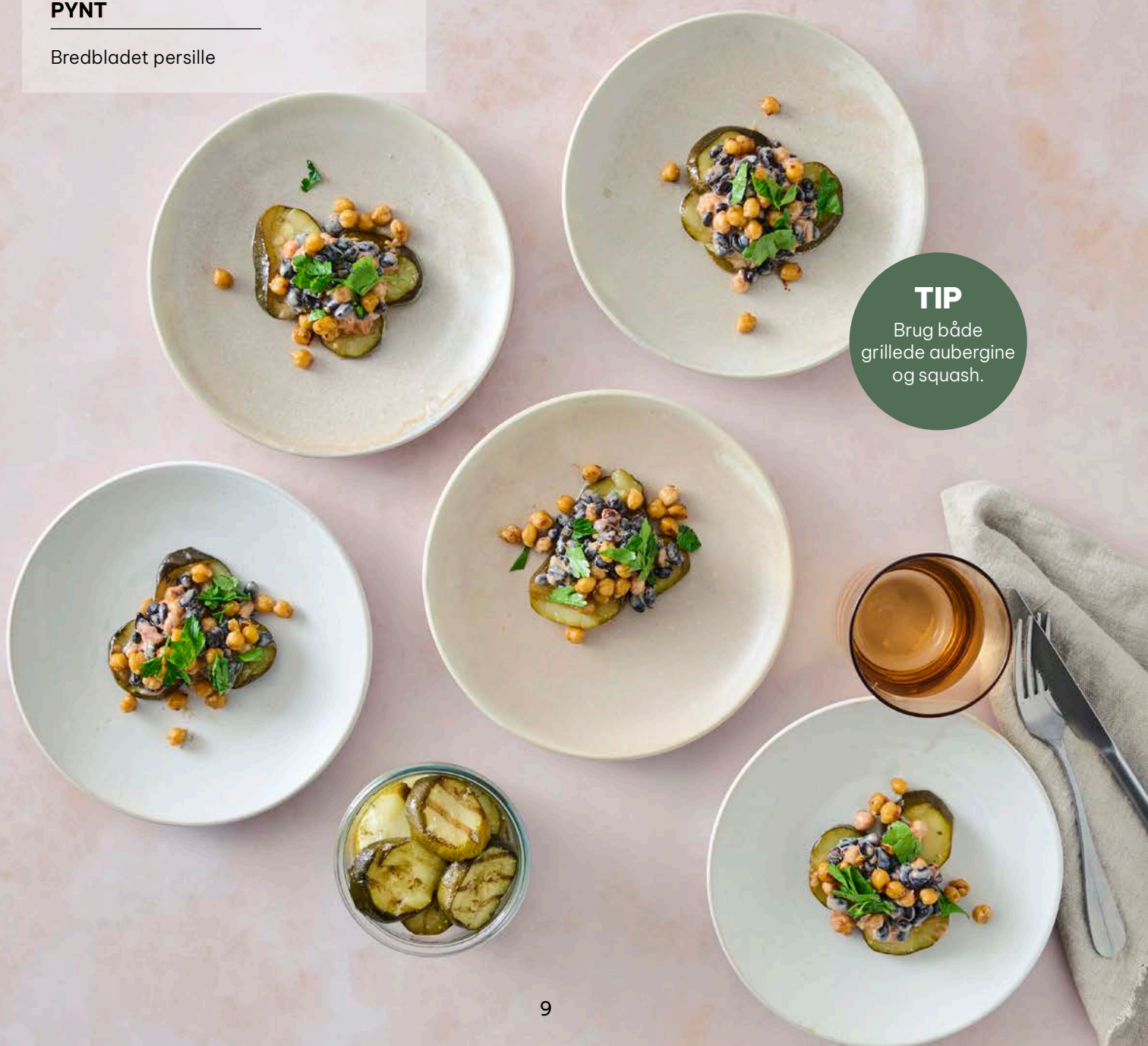
Læg bønner og kikærter i blød og kog dem som anvist på pakkerne (kog dem hver for sig). Skyl dem godt og sigt dem fri fra væde.

Dup kikærterne tørre på et rent viskestykke og rist dem på en pande med olie og salt, til de er sprøde.

Vend bønnerne med salsa og chilidressing. Fordel i små skåle eller på et lag af grillet courgetter på små tallerkener. Drys med de ristede kikærter.

TIP

Brug både grillede aubergine og squash.



SNACKING

GULERODS BITES

ANTAL

10 kugler

GULERODS BITES

300 g Svansø økologiske dadler
100 g Svansø tørrede abrikoser
2 dl vand
100 g Sun Island papaya i tern
250 g gulerødder
200 g kokosolie
200 g Sun Island mandelmel
1 dl kakao

PYNT

100 g cashewnødder
50 g Svansø kokoschips

FREMGANGSMÅDE

Kog dadlerne i 3 minutter i vand. Blend dem, og abrikoserne til en ensartet masse. Vend papaya tern i.

Skræl gulerødderne og riv dem helt fint, rør dem eller det i massen sammen med smeltet kokosolie, mandelmel og kakao, til en fast dej. Stil den på køl i 30 minutter.

Rul dejen i kugler på størrelse med golfbolde.

Hak cashewnødderne fint og bland sammen med kokosflager. Tril kuglerne i massen, så der er kokos og nødder på hele kuglen.



TIP

Kan også dyppes i smeltet chokolade, før de rulles i nødder og kokos.



SNACK

COOKIES

MED PEANUTBUTTER,
DADLER OG ABRIKOSER



TIP

Overtræk med
mælkechokolade
eller hvid
chokolade.

Scan
for opskrift



SØD ENERGI

BOOSTER

FYLDT MED FRUGT
OG NØDDER



Scan
for opskrift



CHIA

MORGENSTARTER

LAVET PÅ FRUGTGRØD



Scan
for opskrift





PROFESSIONAL



Jakobsens
- ren natur

