Produkt /Product	Porcja / portion [g]	Wartość energetyczna porcji / energy per portion [kcal]	Wartość energetyczna porcji / energy per portion [KJ]	Wartość energetyczna / energy [kcal/100 g]	Wartość energetyczna / energy [KJ/100 g]	Białko w porcji / proteins per portion [g]	Białko / protein [g/100 g]	Węglowodany ogółem w porcji / carbohydrate per portion [g]	Węglowodany ogółem / carbohydrate [g/100 g]	Cukry proste w porcji /sugars per portion [g]	Cukry proste / sugars [g/ 100 g]	Tłuszcz w porcji / fat per portion [g]	Tłuszcz / Fat [g/100 g]	Kwasy tłuszczowe nasycone w porcji / saturated fatty acids per portion [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone / saturated fatty acids [g/100 g]	Sól w porcji / salt per portion [g]	Sól / Salt [g/ 100 g]
Ciasto czekoladowo-pomarańczowe	83	371	1546	445,0	1856,0	4,0	4,8	39,2	47,0	27,5	33,0	21,7	26,0	4,9	5,9	0,2	0,30
Pumpkin loaf cake	102	416	1739	408,0	1705,0	4,4	4,3	51,2	50,2	24,4	23,9	21,9	21,5	5,7	5,6	0,4	0,42
Sernik nowojorski	163	528	2202	325,0	1355,0	9,4	5,8	49,2	30,3	32,8	20,2	32,3	19,9	16,3	10,0	0,0	0,00
Espresso brownie	95	397	1662	418,0	1749,0	4,8	5,1	48,5	51,1	40,0	42,1	20,3	21,4	12,7	13,4	0,1	0,07
Rockslide Brownie	100	430	1800	430,0	1800,0	4,0	4,0	44,0	44,0	33,0	33,0	28,0	28,0	14,0	14,0	0,3	0,33
Szarlotka (jabłecznik)	208	329	1385	158,0	666,0	3,1	1,5	55,3	26,6	32,2	15,5	9,6	4,6	4,6	2,2	0,4	0,17
Ciasto marchewkowe	125	561	2340	449,0	1872,0	4,8	3,8	54,4	43,5	44,1	35,3	35,4	28,3	12,5	10,0	0,2	0,14
Sernik z truskawkami	121	266	1116	220,0	922,0	4,4	3,6	31,3	25,9	23,0	19,0	13,6	11,2	6,8	5,6	0,3	0,28
Coconut brownie	98	426	1783	435,0	1819,0	5,5	5,6	48,4	49,4	42,1	43,0	23,1	23,6	15,0	15,3	0,1	0,10
Pancakes	50	193	795	385,0	1590,0	2,7	5,4	19,1	38,1	9,1	18,2	11,5	22,9	5,0	10,0	0,2	0,30
Jagody w żelu		0	0	186,0	791,0	0,0	0,4	0,0	44,9	0,0	36,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,01
Maliny w żelu		0	0	206,0	875,0	0,0	0,7	0,0	48,9	0,0	40,5	0,0	0,2	0,0	0,0	0,9	0,01
Muffin czekoladowy	130	575	2396	442,0	1843,0	6,4	4,9	58,8	45,2	51,1	39,3	34,1	26,2	8,3	6,4	0,4	0,29
Muffin borówkowy	130	450	1886	346,0	1451,0	6,4	4,9	56,6	43,5	48,9	37,6	21,7	16,7	3,4	2,6	1,0	0,74
Muffin skinny	120	317	1334	264,0	1112,0	6,8	5,7	56,2	46,8	19,6	16,3	9,0	7,5	1,9	1,6	0,5	0,38
Muffin śliwkowy z cynamonem	130	478	2003	368,0	1541,0	6,0	4,6	54,5	41,9	28,2	21,7	26,1	20,1	3,0	2,3	0,9	0,69
Ciastko ciemne z białą czekoladą	90	393	1650	437,0	1833,0	4,7	5,2	54,1	60,1	36,3	40,3	17,9	19,9	8,2	9,1	0,6	0,70
Ciastko jasne z czekoladą	82	385	1617	470,0	1972,0	3,9	4,8	52,6	64,2	31,3	38,2	17,8	21,7	8,4	10,2	0,7	0,90
Orange cookie	86	384	1614	447,0	1877,0	4,4	5,1	56,6	65,8	34,9	40,6	15,2	17,7	7,7	8,9	0,3	0,40
Gofry	90	402	1682	447,0	1869,0	4,1	4,5	49,1	54,5	18,0	20,0	21,2	23,5	9,8	10,9	0,9	1,00
Donut czekoladowy	75	344	1433	458,0	1911,0	4,7	6,2	34,1	45,5	17,3	23,1	21,3	28,4	11,5	15,3	0,3	0,45
Donut nugat	72	338	1403	469,0	1948,0	4,5	6,3	31,6	43,9	15,4	21,4	21,9	30,4	10,0	13,9	0,3	0,45
Donut owoce leśne	72	273	1143	379,0	1588,0	2,6	3,6	36,1	50,1	17,1	23,8	13,1	18,2	7,8	10,9	0,3	0,48
Bułeczka Cynamonowa	143	466	1965	326,0	1374,0	10,0	7,0	76,2	53,3	33,6	23,5	14,9	10,4	5,4	3,8	0,6	0,45
Croissant	53	171	737	322,0	1390,0	3,8	7,1	23,9	45,0	4,3	8,2	7,4	14,0	2,1	4,0	0,1	0,24
Bagel	85	258	1091	303,0	1284,0	8,2	9,6	48,6	57,2	5,1	6,0	3,4	4,0	0,3	0,4	0,3	0,40
Ciabata z indykiem i chutney śliwkowym	218	480	2006	220,0	920,0	24,0	11,0	61,5	28,2	4,4	2,0	16,6	7,6	6,1	2,8	2,8	1,30
Ciabata z pastą jajeczną i twarożkiem	143	312	1313	218,0	918,0	11,6	8,1	36,6	25,6	1,6	1,1	12,7	8,9	1,7	1,2	1,3	0,90
Trójkąt z wołowiną i musztardą	168	329	1389	196,0	827,0	13,9	8,3	39,6	23,6	4,5	2,7	28,2	16,8	2,0	1,2	1,3	0,80
Trójkąt z jajkiem	188	493	2064	262,0	1098,0	11,3	6,0	31,0	16,5	2,6	1,4	8,3	4,4	3,4	1,8	1,1	0,60
Trójkąt z sałatką z tuńczyka	189	539	2253	285,0	1192,0	14,4	7,6	30,2	16,0	2,5	1,3	13,8	7,3	3,6	1,9	1,7	0,90
Rogal wieloziarnisty z serem pleśniowym i jajkiem	217	100	419	46,0	193,0	1,3	0,6	24,7	11,4	17,4	8,0	0,7	0,3	0,0	0,0	0,1	0,03
Kanapka caprese	208	505	2109	243,0	1014,0	21,2	10,2	48,9	23,5	1,9	0,9	26,0	12,5	4,8	2,3	1,9	0,90
Wrap z kurczakiem i pesto	175	462	1943	264,0	1110,0	20,0	11,4	37,1	21,2		3,3	13,8	7,9	1,2	0,7	1,2	0,70
Wrap z indykiem i bekonem	206	433	1846	210,0	896,0	17,3	8,4	42,0	20,4	7,6	3,7	14,2	6,9	1,9	0,9	1,4	0,70
Bajgel z szynką i mozzarellą	142	383	1596	270,0	1124,0	15,1	10,6	43,0	30,3	1,0	0,7	8,8	6,2	0,4	0,3	1,3	0,90
Croissant z szynką i serem	151	350	1460	232,0	967,0	13,6	9,0	14,3	9,5	0,3	0,2	20,1	13,3	4,7	3,1	1,5	1,00
Sałatka Cezar	180	365	1534	203,0	852,0	15,1	8,4	6,8	3,8	0,2	0,1	31,5	17,5	3,4	1,9	2,5	1,40
Sałatka z kurczakiem i pesto	298	945	3987	317,0	1338,0	33,4	11,2	130,2	43,7	1,4	0,5	4,8	1,6	6,0	2,0	2,1	0,70
Sałatka owocowa	260	120	502	46,0	193,0	1,6	0,6	29,6	11,4	20,8	8,0	0,8	0,3	0,0	0,0	0,1	0,03
Jogurt z crunchy	220	381	1599	173,0	727,0	7,7	3,5	52,6	23,9	31,9	14,5	14,5	6,6	7,7	3,5	0,4	0,20
Popcorn bar	42	209	864	498,0	2057,0	2,2	5,2	25,2	60,1	16,4	39,1	11,2	26,7	6,4	15,3	0,2	0,45
Granola Bar	85	398	1660	468,0	1953,0	6,1	7,2	41,6	48,9	25,4	29,9	22,0	25,9	7,5	8,8	0,2	0,18
Owsianka z maliną i żurawiną	60	161	678	269,0	1130,0	2,7	4,5	26,7	44,5	12,3	20,5	4,1	6,8	1,2	2,0	0,1	0,20
Owsianka jabłko z cynamonem	60	245	1036	409,0	1727,0	6,6	11,0	42,7	71,2	12,1	20,2	4,6	7,6	1,4	2,4	0,1	0,10
		0	0			0,0		0,0		0,0		0,0		0,0		0,0	0,00