

Produkt	Porcja [g]	Wartość energetyczna porcji [kcal]	Wartość energetyczna porcji [KJ]	Wartość energetyczna [kcal/100 g]	Wartość energetyczna [KJ/100 g]	Tłuszcz w porcji [g]	Tłuszcz [g/100 g]	Kwasy tłuszczowe nasycone w porcji [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g/100 g]	Węglowodany ogółem w porcji [g]	Węglowodany ogółem [g/100 g]	Cukry w porcji [g]	Cukry [g/ 100 g]	Białko w porcji [g]	Białko [g/100 g]	Sól w porcji [g]	Sól [g/ 100 g]
Donut rocky road	57	245	1024	430	1796	14,8	26,0	8,0	14,0	23,9	42,0	9,7	17,0	3,8	6,6	0,6	0,98
Donut z piankami marshmallow	54	231	964	428	1786	14,0	26,0	7,6	14,0	22,7	42,0	8,6	16,0	3,3	6,1	0,6	1,10
Donut z nadzieniem czekoladowym	72	351	1458	487	2025	23,8	33,0	8,6	12,0	28,8	40,0	14,4	20,0	4,5	6,3	0,6	0,78
Muffin z brzoskwinią	110	426	1778	387	1616	22,9	20,8	4,1	3,7	49,3	44,8	24,5	22,3	4,8	4,4	0,2	0,20
Muffin czekoladowy	130	598	2493	460	1918	35,4	27,2	8,8	6,8	60,7	46,7	37,6	28,9	7,0	5,4	1,0	0,75
Muffin jagodowy	130	450	1886	346	1451	21,7	16,7	3,4	2,6	5,7	4,4	48,9	37,6	6,4	4,9	1,0	0,74
Sernik z brzoskwiniami	170	396	1663	233	978	17,0	10,0	6,5	3,8	51,5	30,3	32,8	19,3	8,5	5,0	0,3	0,15
Sernik nowojorski	168	558	2328	332	1386	35,1	20,9	17,8	10,6	51,4	30,6	34,6	20,6	8,7	5,2	0,4	0,22
Espresso Brownie	98	394	1652	402	1686	20,5	20,9	12,3	12,5	51,8	52,8	42,8	43,7	4,6	4,7	0,1	0,07
Rockslide Brownie	100	430	1799	430	1799	28,0	28,0	14,0	14,0	44,0	44,0	33,0	33,0	4,0	4,0	0,3	0,33
Szarlotka	158	294	1233	186	779	8,1	5,1	2,4	1,5	52,2	33,0	28,5	18,0	3,0	1,9	0,4	0,25
Sernik z truskawkami	138	341	1427	247	1034	18,5	13,4	9,9	7,2	38,2	27,7	29,8	21,6	5,0	3,6	0,4	0,29
Pancakes	50	193	795	385	1590	11,5	22,9	5,0	10,0	19,1	38,1	9,1	18,2	2,7	5,4	0,3	0,50
Ciastko ciemne z białą czekoladą	82	331	1407	404	1716	16,5	20,1	7,5	9,1	40,7	49,6	24,0	29,3	4,2	5,1	0,6	0,74
Ciastko jasne z czekoladą	82	345	1500	421	1829	16,9	20,6	7,8	9,5	45,9	56,0	24,8	30,3	3,7	4,5	0,2	0,29
Ciastko owsiane z Nutellą	82	383	1602	467	1954	18,2	22,2	7,3	8,9	48,1	58,7	30,3	36,9	5,2	6,3	0,4	0,49
Gofry	90	402	1682	447	1869	21,2	23,5	9,8	10,9	49,1	54,5	18,0	20,0	4,1	4,5	0,9	1,00
Cinnamon Roll	100	386	1618	386	1618	15,8	15,8	9,5	9,5	53,6	53,6	22,3	22,3	6,2	6,2	0,5	0,50
Croissant	55	217	907	394	1649	9,9	18,0	6,6	12,0	25,9	47,0	3,7	6,7	5,4	9,8	0,7	1,20
Bajgel	80	246	1040	307	1300	3,2	4,0	0,3	0,4	45,6	57,0	4,4	5,5	7,7	9,6	1,1	1,40
Granola Bar	90	382	1598	424	1775	16,7	18,6	5,5	6,1	49,4	54,9	36,9	41,0	6,2	6,9	0,2	0,19
Jogurt z mango	200	332	1387	166	694	18,2	9,1	10,2	5,1	33,2	16,6	17,6	8,8	7,8	3,9	0,2	0,10
Jogurt z malinami	200	372	1561	186	780	18,2	9,1	10,2	5,1	42,8	21,4	24,4	12,2	8,0	4,0	0,2	0,10
Croissant z szynką i serem	128	435	1812	340	1416	27,8	21,7	18,0	14,1	26,8	20,9	4,1	3,2	19,0	14,8	1,8	1,40
Croissant Napoli	120	414	1722	345	1435	26,8	22,3	16,9	14,1	26,9	22,4	3,7	3,1	16,0	13,3	1,6	1,35
Bajgiel z twarogiem i rzodkiewką	160	338	1424	211	890	9,9	6,2	5,0	3,1	48,6	30,4	6,7	4,2	13,0	8,1	1,3	0,80
Bajgiel z łososiem	150	348	1467	232	978	10,5	7,0	3,3	2,2	47,1	31,4	5,4	3,6	15,8	10,5	2,4	1,60
Bajgiel z jajkiem i bekonem	175	550	2294	314	1311	31,9	18,2	4,9	2,8	49,7	28,4	6,0	3,4	15,2	8,7	2,7	1,53
Bagietka caprese	253	583	2449	231	968	23,8	9,4	8,3	3,3	71,3	28,2	4,0	1,6	20,5	8,1	2,0	0,80
Bagietka z kurczakiem	218	483	2034	222	933	10,0	4,6	2,2	1,0	68,9	31,6	3,5	1,6	26,4	12,1	3,5	1,60
Bagietka z pastą z tuńczyka	270	680	2851	252	1056	30,2	11,2	4,1	1,5	73,2	27,1	4,6	1,7	26,5	9,8	3,0	1,10
Focaccia parma	150	381	1598	254	1065	17,0	11,3	6,5	4,3	39,2	26,1	3,6	2,4	16,8	11,2	2,2	1,44
Focaccia roma	171	431	1801	252	1053	21,9	12,8	9,4	5,5	40,7	23,8	4,4	2,6	16,4	9,6	2,4	1,41