

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]	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]	Węglowodany ogółem w porcji / carbohydrate per portion [g]	Węglowodany ogółem / carbohydrate [g/100 g]	Cukry w porcji / sugars per portion [g]	Cukry / sugars [g/ 100 g]	Białko w porcji / proteins per portion [g]	Białko / protein [g/100 g]	Sól w porcji / salt per portion [g]	Sól / Salt [g/ 100 g]
Tort Royal / Royal Cake	140	619	2570	442	1836	43	31	16	12	50	36	43	31	8.1	5.8	0.28	0.20
Ciasto marchewkowe / Carrot Cake	130	451	1879	347	1445	31	24	15	12	36	28	24	19	5.3	4.0	0.21	0.16
Sernik Nowojorski / New York Cheesecake	136	439	1832	323	1347	29	22	16	12	36	27	26	19	7.9	5.8	0.75	0.55
Muffin czekoladowy / Chocolate Muffin	130	598	2493	460	1918	35	27	8.8	6.8	61	47	38	29	7.0	5.4	0.97	0.75
Muffin jagodowy / Blueberry Muffin	130	438	1834	337	1411	18	14	2.5	1.9	59.3	46	30	23	6.9	5.3	0.57	0.44
Espresso Brownie	98	394	1652	402	1686	20	21	12	13	51.8	53	43	44	4.6	4.7	0.07	0.07
Szarlotka / Apple Pie	188	314	1324	167	704	9.4	5.0	3.9	2.1	52.8	28	32	17	2.8	1.5	0.19	0.10
Sernik z truskawkami / Strawberry Cheesecake	157	397	1659	253	1057	24	15	13	8.0	39.3	25	30	19	6.8	4.3	0.54	0.35
Ciastko czekoladowe / Chocolate Cookie	82	331	1407	404	1716	16	20	7.5	9.1	40.7	50	24	29	4.2	5.1	0.60	0.74
Ciastko owsiane z Nutellą / Nutella Cookie	82	383	1602	467	1954	18	22	7.3	8.9	48.1	59	30	37	5.2	6.3	0.40	0.49
Gofry / Waffles	90	402	1682	447	1869	21	24	9.8	11	49.1	55	18	20	4.1	4.5	0.90	1.0
Naleśniki / Pancakes	60	175	735	291	1225	6.0	10	0.6	1.0	24.6	41	10	17	4.9	8.1	0.35	0.58
Cynamonka / Cinnamon Roll	100	386	1618	386	1618	16	16	9.5	9.5	53.6	54	22	22	6.2	6.2	0.50	0.50
Croissant	55	217	907	394	1649	9.9	18	6.6	12	25.9	47	3.7	6.7	5.4	9.8	0.66	1.20
Granola Bar	90	382	1598	424	1775	17	19	5.5	6.1	49.4	55	37	41	6.2	6.9	0.17	0.19
Jogurt z mango / Mango Yoghurt	200	332	1387	166	694	18	9.1	10	5.1	33.2	17	18	8.8	7.8	3.9	0.20	0.10
Jogurt z malinami / Raspberrry Yoghurt	200	372	1561	186	780	18	9.1	10	5.1	42.8	21	24	12	8.0	4.0	0.20	0.10
Bajgiel z jajkiem i boczkiem / Bagel Egg & Bacon	175	550	2294	314	1311	32	18	4.9	2.8	49.7	28	6.0	3.4	15	8.7	2.7	1.5
Bajgiel Kozi Ser / Bagel Goat Cheese	194	435	1820	224	938	21	11	10	5.2	43.3	22	10	5.4	17	9.0	1.7	0.90
Croissant Mozzarella	115	393	1595	342	1387	27	23	14	12	27.4	24	4.1	3.6	11	9.2	1.0	0.90
Croissant Parma	135	466	1945	345	1441	30	22	16	12	32.7	24	10	7.4	16	12	2.7	2.0