

Product	Portion [g]	Energy per portion [kcal]	Energy per portion [KJ]	Energy [kcal/100 g]	Energy [KJ/100 g]	Fat per portion [g]	Fat [g/100 g]	Saturates per portion [g]	Saturates [g/100 g]	Carbohydrate per portion [g]	Carbohydrate [g/100 g]	Sugars per portion [g]	Sugars [g/ 100 g]	Protein per portion [g]	Protein [g/100 g]	Salt per portion [g]	Salt [g/ 100 g]
Rocky road donut	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
Marshmallow donut	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
Chocolate donut	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
Chocolate muffin	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
Bluberry muffin	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
Peach cheesecake	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
New York Style cheesecake	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
Apple cake	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
Strawberry cheesecake	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
White chocolate cookie	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
Chocolate cookie	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
Nutella cookie	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
Waffles	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
Bagel	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
Mango yoghurt	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
Raspberry yoghurt	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
Ham & cheese croissant	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
Napoli croissant	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
Egg & Bacon bagel	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
Bagel with curd cheese	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
Salmon bagel	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
Caprese baguette	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
Chicken baguette	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
Tuna paste baguette	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
Foccacia 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
Foccacia 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