

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Nov. 2025	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
Olivenbrød	1047.0	248.0	4.6	0.8	43.0	0.8	2.9	7.0	1.7
Bondebrød	877.0	207.0	1.0	0.1	41.0	0.7	-	6.4	1.5
Fransk Surdeigsbrød	1059.0	250.0	0.6	0.2	52.0	0.9	2.9	7.6	1.4
Flerkornsbrød	1043.0	247.0	3.6	0.2	42.0	0.8	0.0	8.9	1.3
Italiensk surdeigsløff	899.0	215.0	0.7	0.0	45.0	0.9	2.3	7.7	1.3
Rustiguette	1153.0	275.0	1.2	0.4	56.0	2.2	1.9	8.5	1.2
Rustiguette multicereal	1131.0	268.0	5.2	0.7	45.0	2.7	5.7	8.6	1.1
Buns									
Bonderundstykke natur	1048.0	247.0	1.4	0.3	49.0	4.1	3.0	8.2	1.4
Bonderundstykke korn	1142.0	271.0	4.6	0.8	46.0	4.2	4.0	9.3	1.2
Rosinrundstykke	1134.0	270.0	1.1	0.2	53.7	16.3	3.4	8.7	0.8
Valnøttrundstykke	1342.0	320.0	10.8	1.0	40.8	1.0	3.8	13.1	1.1
Simit ring	1493.0	356.0	13.0	1.7	49.0	11.0	4.3	8.5	1.2
Simit med salt og pepper	1641.7	392.8	19.3	2.6	44.7	9.9	3.9	7.8	2.2
Ciabatta	917.0	219.0	1.9	0.2	44.0	0.9	2.2	7.4	1.2
Brezel									
Brezel	1298.0	308.0	6.2	0.8	53.0	6.2	3.1	8.4	1.5
Brezelstang	1145.0	271.0	4.4	0.8	48.2	3.4	2.5	8.4	1.7
Saltstenger	1390.9	331.7	14.0	2.1	42.4	3.0	2.2	7.5	3.0
Brezelkule	1145.0	271.0	4.4	0.8	48.2	3.4	2.5	8.4	1.7
Sweets									
Croissant curved 90gr	1492.0	357.0	20.4	11.6	35.4	5.5	0.0	7.3	1.1
Sjokoladecroissant	1503.0	360.0	19.0	10.0	40.0	15.0	2.0	7.0	0.3
Maple Pecan	1670.0	400.0	26.0	11.0	35.0	14.0	1.0	4.2	0.2
Pain au chocolat	1422.0	340.0	16.0	11.0	41.0	7.3	2.3	7.4	1.0
Epledrøm	1231.0	294.0	15.5	8.7	35.3	15.6	1.1	2.9	0.5
Pain aux raisins	1211.0	289.0	13.0	8.8	37.0	15.0	2.1	5.0	0.9
Kirsebærdrøm	1293.0	318.0	16.0	9.0	37.5	16.7	0.8	3.2	0.5
Vaniljedrøm	1254.0	300.0	17.8	8.9	30.0	7.4	0.0	4.5	0.5
Bringingbær-mascarpone-flette	1346.0	322.0	17.0	7.9	36.0	12.0	1.4	5.5	0.7
Sjokoladetwist	1277.0	305.0	14.0	8.9	38.0	16.0	2.2	5.8	0.7
Rips crumble cake	1296.0	309.0	7.7	0.7	55.2	25.2	0.0	4.6	0.9
Dansk Kanelsnegel	1703.0	407.0	28.0	12.0	33.0	14.0	1.4	4.6	0.3
Bougatsa	1239.0	296.0	13.4	5.3	37.7	13.5	1.3	5.4	0.7
Kanelsnurr	1470.0	351.0	16.0	7.9	47.0	19.0	1.9	4.8	0.8
Berlinerflette med valmuefrø	1453.0	348.0	21.0	7.8	32.0	10.0	0.0	6.5	0.5
Nøttetrekant	1755.0	419.0	21.0	9.0	49.0	29.0	2.5	6.5	0.4
Sjokoladebrezel	1578.0	377.0	19.0	7.9	42.0	16.0	2.8	7.6	0.6
Vaniljebrezel	1556.0	371.0	16.0	5.9	50.0	31.0	2.4	6.3	0.6
Mini Epledrøm	1388.0	333.0	21.0	14.0	32.0	7.7	1.7	4.0	0.7
Mini Pain au chocolate	1473.0	352.0	19.0	12.0	37.0	10.0	2.0	6.4	0.9
Mini Croissant	1428.0	342.0	20.0	12.0	43.0	5.4	1.4	6.4	1.0
Mini Pain aux Raisins	1204.0	288.0	13.0	8.8	36.0	15.0	1.8	4.9	0.7

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Nov. 2025	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
Cookie Triple chocolate	1943.0	464.0	22.0	12.0	61.0	38.0	1.6	5.4	0.6
Cookie Double chocolate	2001.0	478.0	23.0	12.0	61.0	36.0	1.7	5.4	0.8
Cookie - Hvit sjokolade og bringebær	1934.0	462.0	23.0	13.0	58.0	36.0	0.9	4.8	0.6
Havre Cookie	1651.0	393.0	13.0	6.8	63.0	38.0	0.0	4.3	0.6
Pastel de Nata	1072.0	255.0	10.0	4.4	35.0	22.0	1.3	4.1	0.4
Ostekake	1269.0	303.0	16.0	8.2	31.0	20.0	0.0	8.7	0.4
Muffin Double Chocolate	1721.0	424.0	20.4	4.7	51.5	34.2	3.2	5.6	0.7
Muffin Blueberry	1473.0	356.0	14.9	1.6	52.5	28.9	1.3	4.7	0.3
Carrot Cake Muffin	1662.0	388.0	17.7	0.0	51.2	32.7	1.7	5.1	0.3
Berliner med jordbærfyll	1170.0	350.0	9.5	2.8	44.0	15.0	0.0	6.8	0.0
Berliner med vanilje	1024.0	304.0	9.5	3.2	36.0	11.0	0.0	6.0	0.0
Berliner med nougatfyll	1500.0	430.0	18.0	4.0	43.0	16.0	0.0	8.3	0.8
Pistasj Brownie	1748.0	418.0	21.0	11.0	51.0	38.0	3.1	5.9	0.1
Vaniljestang	1174.0	281.0	16.6	8.6	29.0	8.3	0.8	3.6	0.7
Pistasjstang	1548.4	371.2	23.0	10.4	36.2	16.3	1.1	4.2	0.6
Nougatstang	1556.0	373.4	24.1	17.7	33.4	13.5	1.6	5.0	0.7
Lussebolle med safran og mandel	1200.0	280.0	8.6	4.2	44.0	19.0	1.4	5.5	0.4
Donuts									
Cronut	2132.0	512.0	34.0	17.0	44.0	11.0	1.7	6.2	0.8
Sjokolade Cronut	2191.0	527.0	37.0	27.0	42.0	16.0	2.4	6.6	0.7
Chocolate filled donut	1941.0	466.0	29.0	13.0	43.0	26.0	2.2	5.7	0.9
Oreo Donut	1999.0	479.0	27.5	14.2	51.6	23.6	2.3	5.1	0.6
Donut Pink&White	1886.0	452.0	28.0	12.0	45.0	27.0	1.0	5.4	1.3
Pistasj Donut	1940.0	466.0	30.0	11.0	40.0	23.0	1.9	7.6	1.1
Dubai Donut	1825.0	437.0	25.8	11.3	43.4	18.4	2.1	6.4	0.4
Snacks									
Pizza Margherita	1079.0	257.0	8.6	5.1	31.0	3.1	2.7	12.5	1.8
Pizza med skinke	1014.3	241.6	8.3	4.8	27.5	2.8	2.4	12.9	1.8
Pizza Salami	1185.0	283.0	12.6	6.2	27.6	2.6	3.2	13.2	2.3
Ost Skinke Croissant	1224.0	293.0	15.1	9.3	29.2	3.1	0.0	9.3	1.3
Ostesnurr	1253.0	300.0	17.3	9.1	27.3	2.7	1.0	8.2	0.6
Spinat-ricotta-rull	1228.0	299.0	17.2	7.7	28.8	3.1	0.0	6.4	1.3
Focaccia mediterranea	1041.0	248.0	9.5	1.5	32.0	3.5	0.0	6.3	2.0
Focaccia vegetar	1065.0	254.0	10.0	1.6	33.0	3.3	0.0	6.5	1.5
Børek med potetfyll	1354.0	325.0	20.0	2.2	31.0	1.4	0.6	5.0	1.2
Børek kjøtt	1096.0	262.0	12.6	4.3	27.1	2.9	2.0	0.0	1.3
Børek med spinat	1354.0	325.0	20.0	2.2	31.0	1.4	0.6	6.0	1.2
Børek kylling og 4 oster	1059.0	253.0	11.7	4.9	27.5	1.2	1.5	8.6	1.3
Børek ost	1129.0	270.0	3.5	5.6	28.5	3.6	1.5	7.8	1.4
Børek Tzatsiki	1354.0	324.0	19.0	3.6	29.0	2.9	1.1	8.2	1.3
Cheddar Twist	1267.0	303.0	16.8	10.7	28.9	4.1	1.4	8.4	1.1
Calzone Arrabiata	1219.0	291.0	12.0	5.2	32.9	6.1	5.1	10.3	1.9
Pide Margherita	1004.0	240.0	7.3	4.4	26.6	4.0	1.3	12.0	1.3
Pide med spinat og mozzarella	1088.0	260.0	12.0	5.0	25.0	2.0	2.0	12.6	1.3

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Nov. 2025	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
Pizza Bagel Diavolo	997.0	237.0	9.1	4.2	30.0	2.3	2.1	8.0	1.5
Pizza Bagel Flammkuchen	1076.0	256.0	10.0	4.8	31.0	2.2	1.9	8.7	1.4
Pizza Bagel Jalap.	1012.0	240.0	8.8	4.2	30.0	2.1	2.1	8.8	1.4
Pizzino mozzarella	1066.0	253.0	7.4	3.4	35.0	2.9	1.3	11.0	1.1
Brezel med ost og tomat	881.2	209.5	6.2	2.8	28.8	2.0	2.1	8.7	1.7
Brezel med ost og skinke	1115.8	265.2	8.2	3.7	34.6	2.5	1.9	12.2	2.3
Brezel med ost og salami	1262.6	300.9	12.0	5.0	34.6	2.6	1.9	12.7	2.6
Sandwiches									
Rustiguette multi med ost og skinke	770.9	183.7	7.0	2.9	20.9	1.2	3.0	8.3	0.8
Rustiguette med ost og skinke	780.6	186.8	5.2	2.7	25.7	1.0	1.3	8.2	0.8
Rustiguette multi med salami og brie	874.9	209.2	10.1	4.2	21.0	1.4	3.0	7.5	1.0
Rustiguette med salami og brie	884.6	212.3	8.4	4.0	25.8	1.2	1.3	7.5	1.0
Rustiguette multi med schnitzel og dressing	741.0	176.2	5.2	0.8	24.5	1.5	3.8	6.4	1.0
Rustiguette med schnitzel og dressing	750.1	179.1	3.5	0.7	29.0	1.3	2.3	6.4	1.0
Rustiguette multi Falafel	684.5	163.4	4.1	0.5	24.5	2.2	3.9	5.3	1.0
Rustiguette Falafel	693.4	166.2	2.5	0.4	28.9	2.0	2.4	5.3	1.0
Rustiguette multi med egg	746.0	178.1	7.5	1.4	20.6	1.3	2.9	6.1	0.9
Rustiguette med egg	755.5	181.1	5.7	1.3	25.4	1.1	1.3	6.1	1.0
Rustiguette multi egg og skinke	730.7	174.4	7.4	1.5	19.2	1.3	2.7	6.9	1.0
Rustiguette egg og skinke	739.5	177.2	5.7	1.3	23.6	1.1	1.2	6.8	1.0
Rustiguette multi med kylling og karrimajo	748.1	178.3	6.4	1.0	21.2	1.3	3.0	8.0	1.0
Rutiguette med kylling og karrimajo	757.9	181.5	4.6	0.9	26.1	1.1	1.3	8.0	1.0
Rustiguette multi med Serrano	845.4	202.0	9.9	3.6	18.1	1.4	2.6	9.2	1.3
Rustiguette med Serrano	853.6	204.6	8.4	3.5	22.3	1.2	1.2	9.2	1.4
Ciabatta med mozzarella og tomat	839.2	201.5	9.7	3.8	20.6	0.8	1.5	8.0	1.2
halvt Rundstykke med ost	1092.6	260.6	11.6	6.4	25.8	2.1	1.8	12.3	2.4
halvt Rundstykke med salami	1131.4	270.1	12.8	4.4	28.5	2.6	2.3	9.4	3.1
Hawaii Rundstykke	930.0	221.1	7.6	3.8	27.7	4.6	1.8	9.6	1.7
Simit med salami og brie	1031.5	247.3	13.5	4.6	22.7	5.1	2.3	7.5	1.3
Simit med ost og skinke	927.9	221.9	10.4	3.3	22.6	4.9	2.3	8.2	1.1
Brezel sandwich- Sandwich of the month	905.4	215.8	8.2	2.0	26.6	3.9	3.0	7.5	1.5
Rustiguette med Roastbeef	897.6	214.6	7.0	0.7	30.4	4.1	1.5	6.5	0.9
Rustiguette multi med Roastbeef	897.6	214.6	7.0	0.7	30.4	4.1	1.5	6.5	0.9
Toast Salami og Brie	1361.0	326.5	13.3	5.8	40.4	1.9	1.4	10.4	1.5
Toast med Mozzarella og tomat	1117.9	268.0	10.4	4.8	32.8	1.6	1.3	9.8	0.9
Suppe									
Tomatsuppe	160.0	38.0	2.3	0.4	3.2	2.7	1.5	1.0	0.5
Kremet rotgrønnsakssuppe	262.0	63.0	3.9	2.2	5.1	1.9	1.3	1.4	0.7
Gulrotsuppe	308.0	74.0	4.5	3.3	6.5	3.5	1.6	1.6	0.4
Kyllingsuppe	320.0	77.0	5.1	3.2	4.1	2.1	1.1	3.6	0.6
Blomkålsuppe	240.0	58.0	4.2	2.2	3.0	2.0	1.1	1.3	0.6
Drinks									
Chiapudding	343.5	82.6	3.0	0.3	11.0	8.6	0.6	1.5	0.0
Yogurt med musli	496.0	117.9	4.1	1.6	15.3	9.3	1.8	4.1	0.1

[illegible]