

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Februar 2026	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
Bringingebær-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
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
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
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
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

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Februar 2026	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
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
Blåbær Vanilje Bolle	1200.0	280.0	6.8	3.4	1.4	20.0	0.0	5.5	0.3
Pistasj Vanille Bolle	1200.0	280.0	7.9	3.8	46.0	1.0	1.4	5.6	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
Donuts									
Cronut	2132.0	512.0	34.0	17.0	44.0	11.0	1.7	6.2	0.8
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
Chicken- Bab	1132.0	270.0	8.0	4.4	36.0	6.0	2.0	11.0	1.4
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
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

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Februar 2026	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
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	725.3	172.6	5.8	2.4	20.9	1.2	3.0	8.3	0.8
Rustiguette med ost og skinke	777.4	187.1	5.3	2.9	25.7	1.0	1.3	8.2	0.8
Rustiguette multi med salami og brie	871.7	209.5	10.2	4.3	21.0	1.4	3.0	7.5	1.0
Rustiguette med salami og brie	881.4	212.5	8.4	4.2	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 Kylling Mangosalsa	1153.0	275.0	1.2	0.4	56.0	2.2	1.9	8.5	1.2
Rustiguette multi Kylling Mangosalsa	1131.0	268.0	5.2	0.7	45.0	2.7	5.7	8.6	1.1
Rustiguette multi med egg	742.8	178.3	7.5	1.6	20.6	1.3	2.9	6.1	0.9
Rustiguette med egg	752.4	181.4	5.8	1.4	25.4	1.1	1.3	6.1	1.0
Rustiguette multi egg og skinke	727.7	174.6	7.4	1.6	19.2	1.3	2.7	6.9	1.0
Rustiguette egg og skinke	736.6	177.5	5.8	1.5	23.6	1.1	1.2	6.8	1.0
Rustiguette multi med kylling og karrimajo	748.6	177.9	6.4	1.2	21.4	1.3	3.0	7.7	1.0
Rutiguette med kylling og karrimajo	758.4	181.0	4.6	1.1	26.3	1.1	1.3	7.7	1.0
Rustiguette multi med Serrano	842.6	202.2	9.9	3.7	18.1	1.4	2.6	9.2	1.3
Rustiguette med Serrano	850.9	204.9	8.4	3.6	22.3	1.2	1.2	9.2	1.4
Ciabatta med mozzarella og tomat	835.8	201.8	9.8	4.0	20.6	0.8	1.5	8.0	1.2
halvt Rundstykke med ost	1084.9	261.2	11.7	6.8	25.8	2.1	1.8	12.3	2.4
halvt Rundstykke med salami	1123.0	270.8	12.9	4.9	28.5	2.6	2.3	9.4	3.1
Hawaii Rundstykke	923.7	221.6	7.6	4.1	27.7	4.6	1.8	9.6	1.7
Simit med salami og brie	1028.3	247.5	13.6	4.8	22.7	5.1	2.3	7.5	1.3
Simit med ost og skinke	924.7	222.1	10.4	3.5	22.6	4.9	2.3	8.2	1.1
Brezel sandwich- Sandwich of the month	896.5	216.5	8.3	2.5	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	1109.1	268.8	10.5	5.3	32.9	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
Salat									
BS Kylling Salat	600.9	141.2	10.1	5.5	4.1	2.5	0.4	8.6	1.0
BS Falafel Salat	442.5	106.8	4.5	0.6	11.4	3.2	2.6	3.7	0.6
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

