

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Oppdatert: september 2026	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
Brød									
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	1053,0	248,0	0,7	0,0	51,0	1,2	2,8	8,1	1,3
Flerkornsbrød	1043,0	247,0	3,6	0,2	42,0	0,8	5,1	8,9	1,3
Italiensk surdeigsløff	899,0	215,0	0,7	0,0	45,0	0,9	2,3	7,7	1,3
Rustiguet	1153,0	248,0	1,0	0,2	51,0	2,6	2,2	7,8	1,2
Rustiguet multicereal	1036,0	246,0	3,8	0,7	42,0	4,2	6,2	8,3	1,1
Buns									
Bonderundstykke natur	1114,0	263,0	1,6	0,4	52,0	4,0	3,1	8,6	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	1331,0	317,0	10,6	1,0	40,6	1,0	3,7	13,1	1,0
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	1005,0	240,0	0,0	0,2	48,0	1,0	2,4	8,2	1,3
Bagel	879,0	210,0	0,5	0,0	44,0	5,0	1,0	8,0	0,4
Brezel									
Brezel	1298,0	308,0	6,2	0,8	53,0	6,2	3,1	8,4	1,5
Brezelstang	1212,0	287,0	5,0	0,8	49,8	2,7	3,8	8,8	1,5
Saltstenger	1449,1	345,6	14,6	2,1	43,8	2,3	3,3	7,8	2,8
Brezelkule	1212,0	287,0	5,0	0,8	49,8	2,7	3,8	8,8	1,5
Sweets									
Croissant curved ☞	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	14,0	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	1437,0	352,0	19,0	12,0	37,0	10,0	2,0	6,4	0,9
Epledrøm	1227,0	293,0	15,7	8,7	34,5	15,3	1,4	2,9	0,5
Pain aux raisins	1204,0	288,0	13,0	8,8	36,0	15,0	1,8	4,9	0,7
Kirsebærdrøm	1294,0	309,0	16,0	9,0	37,8	16,5	1,0	3,0	0,5
Vaniljedrøm	1232,0	295,0	18,0	8,9	29,0	6,8	0,0	4,1	0,5
Bringebær-mascarpone-flette	1318,0	315,0	16,0	7,7	36,0	12,0	1,7	5,7	0,7
Sjokoladetwist	1277,0	305,0	14,0	8,9	38,0	16,0	2,2	5,8	0,7
Dansk Kanelsnegel	1670,0	399,0	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
Vaniljebrezel	1556,0	371,0	16,0	5,9	50,0	31,0	2,4	6,3	0,6
Kanelsnurr (vegansk)	1514,0	362,0	20,0	8,3	40,0	16,0	0,0	4,3	0,6
Mini Epledrøm	1354,0	325,0	20,0	14,0	31,0	7,5	1,8	4,0	0,7
Mini Oval Epledrøm	1277,0	305,0	16,6	10,7	35,5	14,7	1,2	2,9	0,5
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	34,0	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	2003,0	479,0	24,0	14,0	58,0	39,0	2,3	5,3	0,6
Cookie Double chocolate	2032,0	485,0	24,0	13,0	61,0	39,0	1,9	5,1	0,6
Cookie - Hvit sjokolade og bringebær	2003,0	479,0	24,0	14,0	58,0	39,0	2,3	5,3	0,6
Pastel de Nata	1072,0	255,0	10,0	4,4	35,0	22,0	1,3	4,1	0,4
Ostekake	1241,0	297,0	16,0	7,3	30,0	22,0	0,0	8,0	0,4

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Oppdatert: september 2026	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
Solskinnsbolle	1100,0	270,0	9,8	3,4	39,0	12,0	1,2	5,5	0,3
Caramello Bolle	1447,0	345,0	16,3	5,3	42,9	12,7	2,2	5,7	0,9
Berliner med jordbærfyll	1231,0	299,0	9,5	2,6	45,0	15,0	0,0	6,7	0,8
Berliner med vanilje	1078,0	257,0	9,5	3,0	36,0	11,0	0,0	5,9	0,7
Berliner med nougatfyll	1606,0	385,0	19,0	4,5	44,0	16,0	0,0	7,0	0,8
Vaniljestang	1174,0	281,0	16,6	8,6	29,0	8,3	0,8	3,6	0,7
Limonello Bun	1412,0	337,0	15,4	4,3	43,4	15,8	1,8	4,9	0,8
Mini Lemon Strudel	1301,0	312,0	18,1	9,7	31,1	5,5	1,5	5,3	0,7
Donuts									
Cronut	2158,0	519,0	39,0	20,0	36,0	11,0	0,9	5,4	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
Suppe									
Tomatsuppe	160,0	38,0	2,3	0,4	3,2	2,7	1,5	1,0	0,5
Gulrotssuppe	160,0	38,0	2,3	0,4	3,2	2,7	1,5	1,0	0,5
Kyllingsuppe	320,0	77,0	5,1	3,2	3,2	2,1	1,1	3,6	0,5
Blomkålsuppe	295,0	71,0	5,4	3,1	3,4	2,3	1,2	1,6	0,8
Salat									
BS Kylling Salat	600,7	141,1	10,1	5,5	4,1	2,7	0,5	8,6	1,0
BS Falafel Salat	463,9	110,7	4,9	0,9	11,5	3,1	2,6	4,0	0,6
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	989,0	236,0	11,4	4,0	27,6	3,6	2,2	4,7	1,2
Børek med kjøtt (HALAL)	1096,0	262,0	12,6	4,3	27,1	2,9	2,0	9,0	1,3
Børek med spinat	1112,0	266,0	12,7	4,1	30,6	2,7	2,9	5,8	1,1
Børek Meksikansk	1017,0	243,0	10,2	3,5	26,8	3,5	2,4	9,7	1,4
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	13,5	5,6	28,5	3,6	1,5	7,8	1,4
Cheddar Twist	1267,0	303,0	16,8	10,7	28,9	4,1	1,4	8,4	1,1
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 Jalapeno	1012,0	240,0	8,8	4,2	30,0	2,1	2,1	8,8	1,4
Brezel med ost og tomat	919,7	218,7	6,5	2,8	29,7	1,6	2,9	8,9	1,6
Brezel med ost og skinke	1163,0	276,4	8,6	3,7	35,8	2,0	2,9	12,5	2,2
Brezel med ost og salami	1309,8	312,1	12,4	5,0	35,7	2,1	2,9	13,0	2,4
Pizza Bagel Sour Cream Onion	1117,0	266,0	12,0	6,1	29,0	2,2	1,8	8,8	1,5
Brezel-Dog	1241,0	297,0	18,6	8,8	22,9	3,3	1,3	8,9	1,4

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Oppdatert: september 2026	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
Sandwiches									
Rustiguette multi med ost og skinke	729,0	174,0	6,4	2,9	19,6	1,9	3,2	8,1	0,8
Rustiguette med ost og skinke	780,6	174,9	5,1	2,6	23,5	1,2	1,4	7,9	0,8
Rustiguette multi med salami og brie	827,1	199,1	9,5	4,3	19,6	2,1	3,2	7,4	1,3
Rustiguette med salami og brie	881,8	199,7	8,3	3,9	23,5	1,4	1,4	7,2	1,3
Rustiguette multi med schnitzel og dressing	701,9	167,2	4,6	0,8	23,3	2,1	4,0	6,3	1,0
Rustiguette med schnitzel og dressing	750,1	168,0	3,4	0,6	27,0	1,4	2,4	6,1	1,0
Rustiguette multi Falafel	663,1	157,7	3,9	0,7	23,3	2,6	4,0	5,5	1,0
Rustiguette Falafel	710,2	158,5	2,8	0,5	26,9	2,0	2,4	5,3	1,1
Rustiguette multi med egg	704,5	168,5	6,9	1,4	19,3	2,0	3,1	6,0	0,9
Rustiguette Kylling Mangosalsa	775,9	170,4	2,8	0,4	26,5	1,8	1,2	9,1	0,9
Rustiguette multi Kylling Mangosalsa	720,5	169,5	4,1	0,7	22,2	2,6	3,1	9,4	0,9
Rustiguette med egg	752,4	169,6	5,7	1,3	23,2	1,3	1,4	5,8	1,0
Rustiguette multi egg og skinke	692,3	165,5	6,8	1,5	18,0	1,9	2,9	6,8	1,0
Rustiguette egg og skinke	736,6	166,6	5,7	1,4	21,6	1,2	1,3	6,6	1,0
Rustiguette multi med kylling og karrimajo	709,5	167,8	5,7	1,0	20,0	2,0	3,2	7,6	1,0
Rutiguette med kylling og karrimajo	758,4	169,0	4,5	1,0	24,0	1,3	1,4	7,4	1,0
Rustiguette multi med Serrano	809,8	193,8	9,4	3,6	17,0	1,9	2,8	9,1	1,3
Rustiguette med Serrano	850,9	194,8	8,3	3,5	20,4	1,3	1,3	8,9	1,4
Ciabatta med mozzarella og tomat	877,8	210,7	8,9	3,8	22,4	0,9	1,6	8,4	1,2
halvt Rundstykke med ost	1126,1	268,7	11,7	6,4	27,3	2,1	1,9	12,5	2,4
halvt Rundstykke med salami	1167,5	278,9	12,9	4,5	30,2	2,5	2,4	9,6	3,1
Hawaii Rundstykke	962,6	229,0	7,7	3,8	29,2	4,6	1,9	9,8	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	201,8	6,9	0,6	28,1	4,3	1,6	7,7	0,9
Rustiguette multi med Roastbeef	842,1	200,8	8,2	0,8	23,8	5,0	3,5	7,9	0,9
Toast Salami og Brie	1361,0	307,2	13,1	5,6	36,8	2,2	1,6	9,9	1,5
Toast med Mozzarella og tomat	1117,9	252,5	10,3	4,7	30,0	1,9	1,5	9,4	0,9
Dips									
Tine Kremgo Naturell	1063,0	254,0	24,0	15,0	2,8	2,8	0,0	6,7	1,0
BBQ sauce	909,0	214,0	0,4	0,1	50,0	46,0	0,0	1,6	1,9
Sriracha Mayosaus	1075,0	259,0	18,0	1,8	14,0	14,0	0,0	2,0	4,1
Taco Saus	195,0	46,0	0,2	0,1	9,0	5,5	1,8	1,2	1,0
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
Svart Kaffe	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cappuchino/ Mocca/ Caffe Latte	212,7	51,2	2,8	1,8	3,6	3,6	0,0	2,8	0,1
Chai Latte	341,1	81,0	2,6	2,4	14,0	9,0	0,5	0,3	0,1
Varm Sjokolade	314,0	74,1	0,4	0,2	15,3	14,8	1,0	1,9	0,2
IS Kaffe	236,0	56,0	0,7	0,5	9,5	9,0	0,0	2,8	0,2
IS TE	115,0	27,0	0,1	0,1	6,7	6,6	0,1	0,1	0,0
Appelsinjuice	181,0	43,0	0,2	0,0	8,8	8,8	0,0	0,7	0,0
Eplejuice	208,0	49,0	0,5	0,0	10,0	9,5	0,5	0,5	0,0
Mangosmoothie	253,0	61,0	0,2	0,0	14,0	13,0	0,5	0,3	0,0