Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Oppdatert: 4.november 2026	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
Brød									
Olivenbrød	1047	248	4,6	0,8	43,0	0,8	2,9	7,0	1,7
Bondebrød	877	207	1,0	0,1	41,0	0,7	-	6,4	1,5
Fransk Surdeigsbrød	1053	248	0,7	0,0	51,0	1,2	2,8	8,1	1,3
Flerkornsbrød	1043	247	3,6	0,2	42,0	0,8	5,1	8,9	1,3
Italiensk surdeigsloff	899	215	0,7	0,0	45,0	0,9	2,3	7,7	1,3
Rustiguette	1153	248	1,0	0,2	51,0	2,6	2,2	7,8	1,2
Rustiguette mulitcereal	1036	246	3,8	0,7	42,0	4,2	6,2	8,3	1,1
Buns									
Bonderundstykke natur	1114	263	1,6	0,4	52,0	4,0	3,1	8,6	1,4
Bonderundstykke korn	1142	271	4,6	0,8	46,0	4,2	4,0	9,3	1,2
Rosinrundstykke	1134	270	1,1	0,2	53,7	16,3	3,4	8,7	0,8
Valnøttrundstykke	1331	317	10,6	1,0	40,6	1,0	3,7	13,1	1,0
Simit ring	1493	356	13,0	1,7	49,0	11,0	4,3	8,5	1,2
Simit med salt og pepper	1642	393	19,3	2,6	44,7	9,9	3,9	7,8	2,2
Ciabatta	1005	240	0,0	0,2	48,0	1,0	2,4	8,2	1,3
Bagel	879	210	0,5	0,0	44,0	5,0	1,0	8,0	0,4
Sweets									
Croissant curved	1492	357	20,4	11,6	35,4	5,5	0,0	7,3	1,1
Sjokoladecroissant	1503	360	19,0	10,0	40,0	14,0	2,0	7,0	0,3
Maple Pecan	1670	400	26,0	11,0	35,0	14,0	1,0	4,2	0,2
Pain au chocolat	1437	352	19,0	12,0	37,0	10,0	2,0	6,4	0,9
Epledrøm	1227	293	15,7	8,7	34,5	15,3	1,4	2,9	0,5
Pain aux raisins	1204	288	13,0	8,8	36,0	15,0	1,8	4,9	0,7
Kirsebærdrøm	1294	309	16,0	9,0	37,8	16,5	1,0	3,0	0,5
Vaniljedrøm	1232	295	18,0	8,9	29,0	6,8	0,0	4,1	0,5
Bringebær-mascarpone-flette	1318	315	16,0	7,7	36,0	12,0	1,7	5,7	0,7
Sjokoladetwist	1277	305	14,0	8,9	38,0	16,0	2,2	5,8	0,7
Dansk Kanelsnegel	1670	399	28,0	12,0	33,0	14,0	1,4	4,6	0,3
Bougatsa	1239	296	13,4	5,3	37,7	13,5	1,3	5,4	0,7
Vaniljebrezel	1556	371	16,0	5,9	50,0	31,0	2,4	6,3	0,6
Kanelsnurr (vegansk)	1514	362	20,0	8,3	40,0	16,0	0,0	4,3	0,6
Mini Oval Epledrøm	1277	305	16,6	10,7	35,5	14,7	1,2	2,9	0,5
Mini Pain au chocolate	1473	352	19,0	12,0	37,0	10,0	2,0	6,4	0,9
Mini Croissant	1428	342	20,0	12,0	34,0	5,4	1,4	6,4	1,0
Mini Pain aux Raisins	1204	288	13,0	8,8	36,0	15,0	1,8	4,9	0,7
Cookie Triple chocolate	2003	479	24,0	14,0	58,0	39,0	2,3	5,3	0,6
Cookie Double chocolate	2032	485	24,0	13,0	61,0	39,0	1,9	5,1	0,6
Cookie - Hvit sjokolade og bringebær	2003	479	24,0	14,0	58,0	39,0	2,3	5,3	0,6
Pastel de Nata	1072	255	10,0	4,4	35,0	22,0	1,3	4,1	0,4
Ostekake	1241	297	16,0	7,3	30,0	22,0	0,0	8,0	0,4
Caramello Bolle	1447	345	16,3	5,3	42,9	12,7	2,2	5,7	0,9
Berliner med jordbærfyll	1231	299	9,5	2,6	45,0	15,0	0,0	6,7	0,8
Berliner med vanilje	1078	257	9,5	3,0	36,0	11,0	0,0	5,9	0,7
Berliner med nougatfyll	1606	385	19,0	4,5	44,0	16,0	0,0	7,0	0,8
Vaniljestang	1174	281	16,6	8,6	29,0	8,3	0,8	3,6	0,7
Limonello Bun	1412	337	15,4	4,3	43,4	15,8	1,8	4,9	0,8
Mini Lemon Curd	1301	312	18,1	9,7	31,1	5,5	1,5	5,3	0,7
Lussebolle med safran og mandel	1200	280	8,6	4,2	44,0	19,0	1,4	5,5	0,4
Donuts									
Cronut	2158	519	39,0	20,0	36,0	11,0	0,9	5,4	0,8
Chocolate filled donut	1941	466	29,0	13,0	43,0	26,0	2,2	5,7	0,9
Oreo Donut	1999	479	27,5	14,2	51,6	23,6	2,3	5,1	0,6
Donut Pink&White	1886	452	28,0	12,0	45,0	27,0	1,0	5,4	1,3
Salat									
BS Kylling Salat	601	141	10,1	5,5	4,1	2,7	0,5	8,6	1,0
BS Falafel Salat	464	111	4,9	0,9	11,5	3,1	2,6	4,0	0,6
Suppe									
Tomatsuppe	160	38	2,3	0,4	3,2	2,7	1,5	1,0	0,5
Gulrotsuppe	160	38	2,3	0,4	3,2	2,7	1,5	1,0	0,5
Kyllingsuppe	320	77	5,1	3,2	3,2	2,1	1,1	3,6	0,5
Blomkålsuppe	295	71	5,4	3,1	3,4	2,3	1,2	1,6	0,8
Dips									
Tine Kremgo Naturell dip	1063	254	24,0	15,0	2,8	2,8	0,0	6,7	1,0
Tine Kremgo Salsiccia dip	1063	254	24,0	15,0	2,8	2,8	0,0	6,7	1,0
BBQ sauce	909	214	0,4	0,1	50,0	46,0	0,0	1,6	1,9
Sriracha Mayosaus	1075	259	18,0	1,8	14,0	14,0	0,0	2,0	4,1
Taco Saus	195	46	0,2	0,1	9,0	5,5	1,8	1,2	1,0

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Oppdatert: 4.november 2026	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
Brezel									
Brezel	1298	308	6,2	0,8	53,0	6,2	3,1	8,4	1,5
Brezelstang	1212	287	5,0	0,8	49,8	2,7	3,8	8,8	1,5
Saltstenger	1449	346	14,6	2,1	43,8	2,3	3,3	7,8	2,8
Brezelkule	1212	287	5,0	0,8	49,8	2,7	3,8	8,8	1,5
Snacks									
Pizza Margherita	1079	257	8,6	5,1	31,0	3,1	2,7	12,5	1,8
Pizza med skinke	1014	242	8,3	4,8	27,5	2,8	2,4	12,9	1,8
Pinsa Salami	950	226	7,9	3,7	28,7	2,4	1,5	9,1	2,7
Ost Skinke Croissant	1224	293	15,1	9,3	29,2	3,1	0,0	9,3	1,3
Ostesnurr	1253	300	17,3	9,1	27,3	2,7	1,0	8,2	0,6
Spinat-ricotta-rull	1228	299	17,2	7,7	28,8	3,1	0,0	6,4	1,3
Focaccia mediterranea	1041	248	9,5	1,5	32,0	3,5	0,0	6,3	2,0
Focaccia vegetar	1065	254	10,0	1,6	33,0	3,3	0,0	6,5	1,5
Børek med potetfyll	989	236	11,4	4,0	27,6	3,6	2,2	4,7	1,2
Børek med kjøtt (HALAL)	1121	267	10,0	3,4	33,2	4,8	1,9	10,1	1,7
Børek med spinat	1112	266	12,7	4,1	30,6	2,7	2,9	5,8	1,1
Børek Meksikansk	1017	243	10,2	3,5	26,8	3,5	2,4	9,7	1,4
Børek kylling og 4 oster	1059	253	11,7	4,9	27,5	1,2	1,5	8,6	1,3
Børek ost	1129	270	13,5	5,6	28,5	3,6	1,5	7,8	1,4
Cheddar Twist	1267	303	16,8	10,7	28,9	4,1	1,4	8,4	1,1
Pizza Bagel Diavolo	997	237	9,1	4,2	30,0	2,3	2,1	8,0	1,5
Pizza Bagel Flammkuchen	1076	256	10,0	4,8	31,0	2,2	1,9	8,7	1,4
Pizza Bagel Jalapeno	1012	240	8,8	4,2	30,0	2,1	2,1	8,8	1,4
Brezel med ost og tomat	920	219	6,5	2,8	29,7	1,6	2,9	8,9	1,6
Brezel med ost og skinke	1163	276	8,6	3,7	35,8	2,0	2,9	12,5	2,2
Brezel med ost og salami	1310	312	12,4	5,0	35,7	2,1	2,9	13,0	2,4
Pizza Bagel Sour Cream Onion	1117	266	12,0	6,1	29,0	2,2	1,8	8,8	1,5
Sandwiches									
Rustiguette multi med ost og skinke	729	174	6,4	2,9	19,6	1,9	3,2	8,1	0,8
Rustiguette med ost og skinke	781	175	5,1	2,6	23,5	1,2	1,4	7,9	0,8
Rustiguette multi med salami og brie	827	199	9,5	4,3	19,6	2,1	3,2	7,4	1,3
Rustiguette med salami og brie	882	200	8,3	3,9	23,5	1,4	1,4	7,2	1,3
Rustiguette multi med schnitzel og dressing	702	167	4,6	0,8	23,3	2,1	4,0	6,3	1,0
Rustiguette med schnitzel og dressing	750	168	3,4	0,6	27,0	1,4	2,4	6,1	1,0
Rustiguette multi Falafel	663	158	3,9	0,7	23,3	2,6	4,0	5,5	1,0
Rustiguette Falafel	710	159	2,8	0,5	26,9	2,0	2,4	5,3	1,1
Rustiguette multi med egg	705	168	6,9	1,4	19,3	2,0	3,1	6,0	0,9
Rustiguette Kylling Mangosalsa	776	170	2,8	0,4	26,5	1,8	1,2	9,1	0,9
Rustiguette multi Kylling Mangosalsa	720	169	4,1	0,7	22,2	2,6	3,1	9,4	0,9
Rustiguette med egg	752	170	5,7	1,3	23,2	1,3	1,4	5,8	1,0
Rustiguette multi egg og skinke	692	166	6,8	1,5	18,0	1,9	2,9	6,8	1,0
Rustiguette egg og skinke	737	167	5,7	1,4	21,6	1,2	1,3	6,6	1,0
Rustiguette multi med kylling og karrimajo	710	168	5,7	1,0	20,0	2,0	3,2	7,6	1,0
Rutiguette med kylling og karrimajo	758	169	4,5	1,0	24,0	1,3	1,4	7,4	1,0
Rustiguette multi med Serrano	810	194	9,4	3,6	17,0	1,9	2,8	9,1	1,3
Rustiguette med Serrano	851	195	8,3	3,5	20,4	1,3	1,3	8,9	1,4
Ciabatta med mozzarella og tomat	878	211	8,9	3,8	22,4	0,9	1,6	8,4	1,2
Bonderundstykke natur	1114	263	1,6	0,4	52,0	4,0	3,1	8,6	1,4
halvt Rundstykke med salami	1168	279	12,9	4,5	30,2	2,5	2,4	9,6	3,1
Hawaii Rundstykke	963	229	7,7	3,8	29,2	4,6	1,9	9,8	1,7
Simit med salami og brie	1032	247	13,5	4,6	22,7	5,1	2,3	7,5	1,3
Simit med ost og skinke	928	222	10,4	3,3	22,6	4,9	2,3	8,2	1,1
Brezel sandwich- Sandwich of the month	905	216	8,2	2,0	26,6	3,9	3,0	7,5	1,5
Rustiguette med Roastbeef	898	202	6,9	0,6	28,1	4,3	1,6	7,7	0,9
Rustiguette multi med Roastbeef	842	201	8,2	0,8	23,8	5,0	3,5	7,9	0,9
Toast Salami og Brie	1361	307	13,1	5,6	36,8	2,2	1,6	9,9	1,5
Toast med Mozzarella og tomat	1118	253	10,3	4,7	30,0	1,9	1,5	9,4	0,9
Juletoast Kalkun & Brie	941	212	6,0	3,4	28,3	4,8	1,2	10,7	1,4
Croissant med gulost og skinke	1359	325	19,7	11,4	24,8	3,9	0,0	11,8	1,2
Drinks									
Chiapudding	343	83	3,0	0,3	11,0	8,6	0,6	1,5	0,0
Yogurt med musli	496	118	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
Cappuchino/ Mocca/ Caffe Latte	213	51	2,8	1,8	3,6	3,6	0,0	2,8	0,1
Chai Latte	341	81	2,6	2,4	14,0	9,0	0,5	0,3	0,1
Varm Sjokolade	314	74	0,4	0,2	15,3	14,8	1,0	1,9	0,2
IS Kaffe	236	56	0,7	0,5	9,5	9,0	0,0	2,8	0,2
IS TE	115	27	0,1	0,1	6,7	6,6	0,1	0,1	0,0
Appelsinjuice	181	43	0,2	0,0	8,8	8,8	0,0	0,7	0,0
Eplejuice	208	49	0,5	0,0	10,0	9,5	0,5	0,5	0,0
Mangosmoothie	253	61	0,2	0,0	14,0	13,0	0,5	0,3	0,0