

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Oppdatert: 22 april 2026	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
<b>Brød</b>									
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 surdeigsloff	899,0	215,0	0,7	0,0	45,0	0,9	2,3	7,7	1,3
Rustiguette	1153,0	248,0	1,0	0,2	51,0	2,6	2,2	7,8	1,2
Rustiguette multicereal	1136,0	246,0	3,8	0,7	42,0	4,2	6,2	8,3	1,1
<b>Buns</b>									
Bonderundstykke natur	1048,0	247,0	1,4	0,3	49,0	4,1	3,0	8,2	1,4
Bonderundstykke korn	1143,0	271,0	4,6	0,8	46,0	4,1	3,9	9,4	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	1005,0	240,0	0,0	0,2	48,0	1,0	2,4	8,2	1,3
Pretzel Football Roll	1145,0	271,0	4,1	0,6	47,6	3,6	2,8	9,5	2,0
<b>Brezel</b>									
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
<b>Sweets</b>									
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	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	1473,0	352,0	19,0	12,0	37,0	10,0	2,0	6,4	0,9
Epledrøm	1231,0	294,0	15,5	8,7	35,3	15,6	1,1	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	1293,0	318,0	16,0	9,0	37,5	16,7	0,8	3,2	0,5
Vaniljdrøm	1254,0	300,0	17,8	8,9	30,0	7,4	0,0	4,5	0,5
Bringebær-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	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
Mini Epledrøm	1354,0	325,0	20,0	14,0	31,0	7,5	1,8	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	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	2001,0	478,0	23,0	12,0	61,0	36,0	1,7	5,4	0,8
Cookie - Hvit sjokolade og bringebær	2003,0	479,0	24,0	14,0	58,0	39,0	2,3	5,3	0,6
Havre Cookie	1651,0	393,0	13,0	6,8	63,0	38,0	0,0	4,3	0,6

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Oppdatert: 22 april 2026	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
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
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	0,8
Berliner med vanilje	1024,0	304,0	9,5	3,2	36,0	11,0	0,0	6,0	0,7
Berliner med nougatfyll	1500,0	430,0	18,0	4,0	43,0	16,0	0,0	8,3	0,8
Vaniljestang	1174,0	281,0	16,6	8,6	29,0	8,3	0,8	3,6	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
<b>Donuts</b>									
Cronut	2158,0	519,0	39,0	20,0	36,0	11,0	0,9	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
Dubai Donut	1825,0	437,0	25,8	11,3	43,4	18,4	2,1	6,1	0,4
<b>Suppe</b>									
Tomatsuppe	160,0	38,0	2,3	0,4	3,2	2,7	1,5	1,0	0,5
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
<b>Salat</b>									
BS Kylling Salat	600,7	141,1	10,1	5,5	4,1	2,7	0,5	8,6	1,0
BS Falafel Salat	442,4	106,7	4,5	0,6	11,5	3,3	2,7	3,7	0,6
<b>Snacks</b>									
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
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	3,5	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
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	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

Næringsinnhold teoretisk beregnet ut fra resept og per 100 gram. (Før evt. Steking/varmebehandling) Oppdatert: 22 april 2026	Kilojoule	Kilokalorier*	Fett*	Mettede fettsyrer*	Karbohydrat*	hvorav sukkerarter*	Kostfiber*	Protein*	Salt
<b>Sandwiches</b>									
Rustiguette multi med ost og skinke	773,1	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	871,2	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	743,1	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	686,5	154,5	3,6	0,5	23,3	2,8	4,1	5,2	1,0
Rustiguette Falafel	693,4	155,4	2,4	0,3	26,9	2,1	2,5	5,0	1,0
Rustiguette multi med egg	748,1	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	767,8	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	732,7	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	754,1	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	847,2	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	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	201,8	6,9	0,6	28,1	4,3	1,6	7,7	0,9
Rustiguette multi med Roastbeef	889,6	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
<b>Drinks</b>									
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	108,0	25,0	0,5	0,1	6,2	6,2	0,0	0,5	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
Smoothie med Jordbær og Solbær	265,0	63,0	0,2	0,0	14,0	14,0	1,3	0,3	0,0