

## NL Food Nutritionals

### Autumn 2018

Product	Product Suitable for		Energy (kJ)		Energy (kcal)		Fat (g)		of which are saturates (g)		Carbohydrates (g)		of which are sugars (g)		Fibre (g)		Protein (g)		Salt (g)	
	Vegetarian	Vegan	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit
BLUEBERRY MUFFIN	Y	N	1478	1714	353	409	16,6	19,3	2,7	3,1	45,3	52,5	19,5	22,6	1,1	1,3	5,0	5,8	0,33	0,38
TOFFEE POPCORN MUFFIN	Y	N	1636	1849	390	441	16,8	19,0	4,6	5,1	54,3	61,4	34,0	38,4	1,0	1,1	4,9	5,5	0,36	0,41
S'MORES MUFFIN	N	N	1708	1879	407	448	16	18	4,3	4,8	60	66	39	43	1,2	1,3	4,7	5,2	0,34	0,37
TRIPLE CHOCOLATE MUFFIN	Y	N	1666	1966	398	470	21,1	24,9	6,2	7,3	45,4	53,6	25,4	30,0	1,8	2,1	5,8	6,8	0,35	0,41
LEMON MUFFIN	Y	N	1589	1780	379	424	17,7	19,8	2,9	3,2	49,6	55,6	26,2	29,3	0,6	0,7	5,1	5,7	0,35	0,39
<b>Caramels &amp; Bars</b>																				
CARAMEL SHORTBREAD SLICE	Y	N	2025	1519	491	368	29	22	14	11	53	40	35	26	1,1	0,8	5,0	3,8	0,72	0,54
GRANOLA BAR	Y	N	1811	1358	434	326	23	18	8,5	6,4	43	32	26	20	9,1	6,8	8,0	6,0	0,30	0,23
CHOCOLATE BROWNIE (WITH CHIPS)	Y	N	1840	1285	440	310	29	20	16	11	39	24	34	24	2,7	1,9	5,2	3,6	0,40	0,30
CHOCOLATE BROWNIE	Y	N	1911	1338	458	321	28	20	16	11	44	31	33	23	3,3	2,3	5,7	4,0	0,37	0,26
LEMON COCONUT BAR	Y	N	1780	1424	425	340	23,4	18,7	17,6	14,1	50,1	40,1	35,4	28,3	0,6	0,5	5,6	4,5	0,40	0,32
DARK CHOCOLATE & HAZELNUT BAR	Y	Y	2184	1201	523	288	25	14	5,7	3,1	49	27	24	13	14	7,7	18	9,7	0,30	0,17
<b>Cookies</b>																				
DARK CHOCOLATE CHUNK COOKIE	Y	N	1980	1584	473	378	22,3	17,8	13,5	10,8	60,2	48,1	32,8	26,2	3,7	3,0	6,0	4,8	0,40	0,32
NUTELLA COOKIE	Y	N	1938	1589	463	380	22,4	18,4	9,5	7,8	62,1	50,9	35,2	28,9	6,0	4,9	6,3	5,2	0,48	0,40
TRIPLE CHOCOLATE COOKIE	Y	N	2013	1610	481	385	24,0	19,0	15,0	12,0	60,0	48,0	39,0	31,0	2,1	1,7	6,1	4,9	0,30	0,24
<b>Loaf Cakes</b>																				
LEMON LOAF CAKE	Y	N	1630	1467	391	352	23,7	21,3	9,8	8,8	39,9	35,9	26,4	23,8	1,2	1,1	4,8	4,3	0,60	0,54
PUMPKIN LOAF CAKE	Y	N	1579	1421	376	338	21	19	3,2	2,9	37	33	20	18	1,8	1,6	7,1	6,4	0,40	0,36
BANANA BREAD	Y	N	1591	1591	381	381	21	21	1,8	1,8	43	43	24	24	1,6	1,6	4,7	4,7	0,39	0,39
MARBLE LOAF CAKE	Y	N	1814	1633	435	392	27,0	24,0	9,9	8,9	39	35	27	25	2,4	2,2	6,2	5,6	0,50	0,45
<b>Round Cakes &amp; Cheesecakes</b>																				
NEW YORK CHEESECAKE	Y	N	1364	1991	327	477	20	29	12	18	31	46	22	32	0,4	0,6	5,0	7,3	0,50	0,73
MAPLE & PUMPKIN CAKE	Y	N	1657	1823	394	434	17	19	7,1	7,8	57	63	43	47	1,1	1,2	3,4	3,7	0,47	0,51
CARAMEL APPLE PIE	Y	N	973	1100	232	262	10	11	5,3	6,0	35	39	23	26	2,5	2,8	0,9	1,0	0,10	0,11
RASPBERRY CHEESECAKE	Y	N	1272	1742	304	417	17,4	23,8	11,2	15,4	32,8	44,9	22,2	30,5	0,91	1,3	4,2	5,7	0,53	0,74
<b>Pastries, Danish &amp; Pancakes</b>																				
CROISSANT PREMIUM	Y	N	1810	1086	435	261	24,1	14,5	15,4	9,2	44,7	26,8	9,7	5,8	1,8	1,1	9,5	5,7	1,19	0,70
PAIN AU CHOCOLAT	Y	N	1830	1281	435	305	24,0	16,8	15,3	10,7	46,6	32,6	14,8	10,4	2,4	1,7	9,0	6,3	1,05	0,70
CINNAMON SWIRL	Y	N	1712	1712	408	408	19,3	19,3	11,1	11,1	54,2	54,2	23,6	23,6	5,4	5,4	1,7	1,7	0,68	0,68
TRIO OF PANCAKES	Y	N	995	1194	240	288	5,1	6,1	0,8	1,0	40,5	48,6	16,3	19,6	1,1	1,3	6,4	7,7	0,89	1,07
DANISH ALMOND STAR	Y	N	1482	1112	354	266	19,0	14,3	10,0	7,5	39,0	29,3	12,0	9,0	2,0	1,5	6,0	4,5	0,80	0,60
<b>Donuts &amp; Pancakes</b>																				
PLAIN DONUT	Y	N	1567	1097	375	263	20,7	14,5	9,7	6,8	41,5	29,0	17,3	12,1	1,0	0,7	5,6	3,9		
CHOCOLATE & HAZELNUT DONUT	Y	N	1984	1488	474	356	30,0	22,5	14,1	10,6	44,9	33,7	23,8	17,9	5,3	3,4	1,9	1,4		
<b>Yoghurt and Fruit</b>																				
FRUIT SALAD	Y	Y	242	484	58	116	0,2	0,4	0,0	0,0	13,0	26,0	11,6	23,2	1,7	3,4	0,8	1,6	0,00	0,00
APPLE & CRANBERRY BIRCHER	Y	N	594	1337	142	320	6,1	13,7	2,9	6,5	16,9	38,0	10,4	23,4	1,2	2,7	4,2	9,5	0,12	0,27
FOREST FRUIT & NUT YOGHURT	Y	N	682	1773	163	424	8,0	21,0	3,0	7,8	16,0	42,0	6,0	16,0	0,8	2,1	5,3	14,0	0,12	0,30
VEGAN BERRY BIRCHER	Y	Y	901	1802	214	428	9,0	18	6,0	12	28	56	16	32	2,0	4,0	4,0	8,0	0,19	0,38

Product	Product Suitable for		Energy (kJ)		Energy (kcal)		Fat (g)		of which are saturates (g)		Carbohydrates (g)		of which are sugars (g)		Fibre (g)		Protein (g)		Salt (g)	
	Vegetarian	Vegan	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit	Per 100g	Per Unit
<b>Fresh &amp; Prepared</b>																				
CHEESE & MUSTARD SANDWICH	N	N	1255	2008	302	483	18	29	6,4	10	23	37	0,9	1,4	1,6	2,6	11	17	1,1	1,8
MOZZARELLA & GRILLED VEG FOCACCIA	Y	N	1060	2184	252	519	12	24	3,4	7,0	28	57	2,6	5,3	0,5	0,9	7,6	16	1,4	2,9
CHICKEN & AVOCADO SANDWICH	N	N	832	1747	200	420	11	22	1,8	3,8	17	35	1,0	2,1	1,5	3,2	8,7	18	0,72	1,5
TOMATO & MOZZARELLA FOCACCIA	Y	N	1050	2279	250	543	13	28	4,0	8,7	25	54	1,4	3,0	0,3	0,6	9,0	20	1,1	2,3
VEGAN WRAP WITH FALAFEL & HUMMUS	Y	Y	781	1664	187	398	7,1	15	0,8	1,7	23	48	1,8	3,8	4,6	9,7	6,5	14	0,65	1,4
HOUSE CHICKEN SALAD	N	N	787	1952	189	469	11	28	1,5	3,7	14	35	1,5	3,7	0,6	1,5	7,5	19	0,40	0,99
ITALIAN PASTA SALAD WITH GRILLED VEGGIES	Y	N	619	1479	148	354	7,0	17	2,8	6,7	15	35	2,3	5,4	1,0	2,4	6,1	15	0,72	1,7
CROISSANT BUN - EGG, BACON & CHEESE	N	N	1277	1954	307	470	17,3	26,5	4,9	7,5	25,6	39,2	4,7	7,2	1,2	1,8	11,4	17,4	1,12	1,70
CREAMCHEESE BAGEL	N	N	1095	1643	261	392	10,6	15,9	5,9	8,9	32,3	48,5	3,3	5,0	1,8	2,7	8,2	12,3	1,50	2,30
SANDWICH BLT	N	N	878	1651	211	397	10,5	19,8	2,0	3,8	21,7	40,8	0,8	1,4	1,6	3,2	6,5	12,3	0,79	1,48
ALL DAY BREAKFAST	N	N	897	1767	213	419	6,6	13,0	1,9	3,8	29,2	57,6	0,5	1,0			8,6	16,9	0,82	1,60
HAM & CHEESE CROISSANT	N	N	1460	1504	350	361	22,1	22,8	4,6	4,7	26,6	27,4	0,6	0,6			11,0	11,3	0,80	0,80
ARTISAN BAGUETTE CHIPOTLE CHICKEN	N	N	1053	2211	251	528	11,4	23,9	2,2	4,6	24,8	52,1	1,4	2,9			11,5	24,2	1,10	2,30
CHICKEN & PESTO GLUTEN FREE PANINI	N	N	963	2340	236	562	12,0	29	3,3	7,8	16	38	1,4	3	7,40	18,00	12	29	0,96	2,30
HICKORY HAM & CHEESE TOASTIE	N	N	1097	2359	261	561	8,4	18	5,0	11	35	75	0,8	1,7	2,6	5,7	10,0	21	1,1	2,4
FIVE CHEESE TOASTIE	Y	N	1155	2137	275	509	12	22	7,1	13	30	56	0,8	1,4	2,3	4,2	11	20	1,2	2,1