

**NL Food Nutritionals**

**Summer 1 2018**

Item Number	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>MUFFINS</b>																					
11052121	BLUEBERRY MUFFIN	Y	N	1622	1979	387	472	19,4	23,6	4,2	5,1	47,1	57,4	21,6	26,3	1,4	1,7	5,4	6,6	0,37	0,45
11094062	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
11052119	TRIPLE CHOCOLATE FILLED MUFFIN	Y	N	1669	2086	399	499	19,8	24,8	7,6	9,5	48,0	60,0	27,4	34,3	1,7	2,1	6,3	7,9	0,36	0,45
11089676	LEMON SUGAR PEARL MUFFIN	Y	N	1632	1991	389	475	18,0	22,0	2,8	3,5	52	64	31	38	0,5	0,6	4,5	5,5	0,28	0,34
<b>BARIS &amp; BROWNIES</b>																					
11053148	CARAMEL SHORTBREAD SLICE	Y	N	2085	1668	499	399	27,9	22,3	17,0	13,6	57,5	46,0	33,4	26,7			5,5	4,4	0,30	0,30
11089678	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
11053146	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
11053145	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
11063489	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
11087962	DARK CHOCOLATE & HAZELNUT BAR	Y	Y	1926	1059	462	254	25,1	13,8	5,5	3,0	48,6	26,7	23,5	12,9	14,0	7,7	17,5	9,6	0,30	0,17
11087961	APPLE & CINNAMON BAR	Y	N	1894	1042	454	250	23,5	12,9	7,8	4,3	45,5	25,0	27,6	15,2	12,3	6,8	21,3	11,7	0,12	0,07
<b>COOKIES</b>																					
11079386	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
11047732	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
11079387	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>																					
11081758	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
11087370	CARROT LOAF CAKE	Y	N	1500	1350	359	323	17,7	15,9	3,3	3,0	46,3	41,7	31,6	28,4	2,8	2,5	4,2	3,8	0,63	0,57
11081757	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>MINI CAKES</b>																					
11093699	VEGAN CHOCOLATE & RASPBERRY CAKE	Y	Y	1530	1071	365	256	15,0	10,5	4,5	3,2	54,1	37,9	25,0	17,5	2,2	1,5	2,2	1,5	0,64	0,45
<b>ROUND CAKES &amp; CHEESECAKES</b>																					
11072040	RED VELVET CAKE	Y	N	1921	2459	460	589	28,7	36,7	11,1	14,2	47,3	60,6	36,6	46,9	3,2	4,1	0,6	0,8	0,36	0,50
11072044	DOUBLE CHOCOLATE RASPBERRY CHEESECAKE	Y	N	1339	2183	320	522	17,3	28,1	11,5	18,7	35,3	57,5	26,9	43,9	1,4	2,3	5,9	9,6	0,25	0,40
11046330	NEW YORK CHEESECAKE	Y	N	1328	2098	318	502	19,0	30,0	12,0	19,0	32,0	50,6	20,0	31,6	0,6	0,9	4,6	7,3	0,61	0,96
11069259	COOKIES & CREAM CAKE	Y	N	1709	2871	409	687	21,8	36,6	8,7	14,6	48,0	80,6	37,9	63,7	1,4	2,4	5,0	8,4	0,56	0,94
11049718	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, DANISHES &amp; PANCAKES</b>																					
11038913	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
11038914	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
115776	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
11008929	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
11085585	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</b>																					
	APPLE PIE DONUT	Y	N	1407	1027	337	246	19,0	14,0	9,2	6,7	36,0	26,0	12,0	9,1	1,6	1,1	4,8	3,5	0,87	0,63
11071734	BLUEBERRY DONUT	Y	N	1535	998	368	239	21,0	14,0	11,0	6,9	39,0	25,0	16,0	11,0	2,5	1,6	4,8	3,1	0,85	0,56
11071735	ROCKY ROAD DONUT	N	N	1859	1450	446	348	28,0	22,0	13,0	11,0	39,0	31,0	14,0	11,0	2,6	2,0	6,8	5,3	0,95	0,74
11040498	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		
11037009	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		

Item Number	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>YOGHURT &amp; FRUIT</b>																					
11060932	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
11068776	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
11087355	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
11087356	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
<b>SAVOURY FOODS</b>																					
11092078	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
11092077	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
11092076	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
11092081	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
11092080	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
11092079	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
11075387	CHICKEN CURRY WRAP	N	N	988	1927	236	460	11,5	22,4	0,9	1,8	20,7	40,4	0,9	1,8	3,5	6,8	10,8	21,1	0,94	1,83
11072935	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
11066688	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
11015338	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
11029665	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
11040687	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
11045004	FEAST HAM CHEESE AND EGG SANDWICH	N	N	1028	2158	245	515	14,7	30,8	3,9	8,1	17,0	35,6	0,2	42,0			11,7	24,5	1,02	2,14
11077816	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
11077817	NORDIC VEGAN HOUMOUS & CARROT SANDWICH	Y	Y	933	1679	223	401	10,8	19,4	2,0	3,6	24,8	44,6	4,8	8,6	2,6	4,7	5,4	9,7	0,26	0,47
11087353	GOAT'S CHEESE & FIG WHOLEGRAIN BAGEL	Y	N	985	1723	236	413	8,0	14	5,0	8,8	30	53	7,0	12	0,30	0,53	12	21	0,21	0,37
11087357	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
11089993	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
11089994	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