

## AUTUMN 2020 Food Nutritional Information

Product Name	Portion Size	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)	
	(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>Pastries</b>																					
Butter Croissant	60	Y	N	1785	1071	425	255	23	14	15	9,0	45	27	8,9	5,3	2,4	1,4	8,5	5,1	0,59	0,35
Pain au Chocolat	70	Y	N	1795	1257	430	301	23	16	15	10	47	33	14	9,7	2,9	2,0	8,0	5,6	0,52	0,36
Chocolate Twist	76	Y	N	1516	1152	362	275	16	12	10	7,3	47	36	21	16	3,0	2,3	5,7	4,3	0,73	0,55
Cinnamon Roll	100	Y	N	1618	1618	386	386	16	16	10	10	54	54	22	22	2,1	2,1	6,2	6,2	0,50	0,50
Trio of Pancakes	120	Y	N	995	1194	240	288	5	6	1	1	41	49	16	20	1,1	1,3	6,4	7,7	0,89	1,07
French Toast		Y	N	1261	946	301	226	15,0	11,3	8,7	6,5	33	25	12	9	0,0	0,0	8,2	6,2	0,30	0,2
Croissant	70	Y	N	1771	1240	424	297	23,0	16,1	16,0	11,2	45	32	9	6	2,4	1,7	8,0	5,6	1,20	0,8
Pain au Chocolat	80	Y	N	1794	1435	429	343	23,0	18,4	15,0	12,0	46	37	13	10	2,9	2,3	8,1	6,5	1,00	0,8
Raisin Roll	118	Y	N	1422	1678	339	400	14,0	16,5	9,0	10,6	46	54	19	22	2,3	2,7	6,1	7,2	0,74	0,9
Chocolate Pretzel	128	Y	N	1656	2120	396	507	21,0	26,9	10,0	12,8	44	56	22	28	2,8	3,6	6,7	8,6	0,58	0,7
<b>Bars &amp; Brownies</b>																					
Granola Bar	75	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 Caramel Shortbread	75	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
Chocolate Brownie	70	Y	N	2010	1407	482	338	31	22	17	12	43	30	38	27	3,1	2,2	6,5	4,6	0,52	0,36
Cookies & Cream Brownie	75	Y	N	2002	1501	480	360	31	23	16	12	44	33	39	29	2,5	1,9	6,2	4,7	0,50	0,38
Peanut Butter Stack	74	N	N	1884	1394	450	333	29	21,5	15	11,1	44	33	31	23	3,0	2,2	6,0	4,4	0,50	0,37
Chocolate Chunk Cookie	76	Y	N	1993	1515	476	362	24	18	15	11	58	44	33	25	3,0	2,3	5,9	4,5	0,10	0,08
Salted Caramel Cookie	83	Y	N	1837	1525	437	363	17	14	9,4	7,8	66	55	44	36	2,0	1,7	5,1	4,2	0,53	0,44
Nutella Cookie	83	Y	N	1938	1609	463	384	22,4	19	9,5	7,9	62,1	52	35,2	29	6,0	5,0	6,3	5,2	0,475	0,40
Oat & Raisin Cookie - precooked	76	Y	N	1765	1341	420	319	14	11	6,4	4,8	66	50	40	30	3,8	2,9	5,3	4,0	0,14	0,10
Triple Chocolate Cookie	80	Y	N	2013	1610	481	385	24	19	15,0	12,0	60	48	39	31	2,1	1,7	6,1	4,9	0,30	0,24
Chocolate Chunk Cookie - (clean label) - to be baked in store	85	Y	N	1983	1686	474	403	24	21	12,5	10,6	58	49	36	30	2,8	2,4	4,9	4,2	0,60	0,50
Double Chocolate Cookie - (clean label) - to be baked in store	85	Y	N	1976	1680	472	401	24	21	12,8	10,9	57	49	39	33	2,6	2,2	4,9	4,2	0,60	0,50
Oat & Raisin Cookie - to be baked in store	66	Y	N	1735	1145	413	273	14	9	6,5	4,3	66	43	39	26	2,6	1,7	5,2	3,4	0,40	0,26
White Macadamia Cookie	81	Y	N	1886	1528	450	365	22	18	14,0	11,3	56	45	37	30	1,8	1,5	5,2	4,2	0,96	0,78
Blueberry Muffin (new recipe)	130	Y	N	1423	1850	339	441	15	20	5,8	7,5	45	59	22	29	1,6	2,1	5,3	6,9	1,1	1,4
Salted Caramel Muffin	130	Y	N	1412	1836	336	437	14	18	2,2	2,9	47	61	18	23	1,1	1,4	5,6	7,3	1,3	1,7
Chocolate Hazelnut Muffin	130	Y	N	1509	1962	360	468	17	22	4,7	6,1	44	57	25,1	33	1,5	2,0	6,3	8,2	1,1	1,4
Double Chocolate Muffin	130	Y	N	1443	1876	344	447	16	20	4,4	5,7	44	57	26	34	2,2	2,9	5,6	7,3	1,0	1,3
Raspberry Cheesecake Muffin (old recipe)	122	Y	N	1509	1843	361	441	19	24	4,4	5,3	40	49	19	23	1,4	1,7	5,6	6,8	0,41	0,50
Chocolate & Vanilla Muffin (old recipe)	124	Y	N	1682	2086	402	498	21	26	5,2	6,4	47	58	23,1	29	1,6	2,0	5,9	7,3	0,2	0,2
Raspberry & White Chocolate Muffin	130	Oui	Non	1560	2028	372	483	15	20	3,8	4,9	52	67	26	34	2,3	2,9	6,0	7,8	1,14	1,50
Chocolate Chunk Muffin	130	Y	N	1569	2040	374	487	17	22	4,6	6,0	49	63	27,8	36	2,3	3,0	6,4	8,3	1,2	1,5
Cristal Donut	65	Y	N	1839	1195	440	286	26	17	12	7,8	45	29	15	10	1,0	0,7	6,2	4,03	0,64	0,42
White Donut	75	Y	N	1895	1421	453	340	28	21	17	12,8	45	34	21	16	1,1	0,8	5,0	3,8	1,00	0,80
Chocolate and Hazelnut Donut	75	Y	N	2025	1519	484	363	32	24	15	11,3	43	32	20	15	1,6	1,2	5,2	3,9	0,75	0,56
Dark Donut	60	Y	N	1881	1129	450	270	30	18	17	10,2	38	23	13	7,8	1,5	0,9	5,9	3,5	1,0	0,60

Banana Bread (new recipe)	91	Y	N	1518	1381,38	362	329	18	16	2,3	2,1	45	41	30	27	1,8	1,6	5,2	4,7	0,6	0,6
Carrot Loaf Cake (new recipe)	91	Y	N	1498,6	1364	357	325	15,5	14	3,1	2,8	50	45	35,1	32	1,1	1,0	4,3	3,9	0,7	0,6
Lemon Loaf Cake (new recipe)	91	Y	N	1614,3	1469,01	385	351	18	17	4,9	4,5	50	45	34,7	32	1,3	1,2	4,7	4,3	0,6	0,5
Choc. Truffle Loaf Cake (old recipe)	90	Y	N	1648	1483	394	355	22	20	6,3	5,7	42	37	33	30	3,1	2,8	5,8	5,2	0,60	0,54

Cookies & Cream Cake	135	N	N	1726	2330	414	559	26	35	13,0	17,6	39	53	27	36	2,0	2,7	5,0	6,8	0,48	0,64
New York Cheesecake (new recipe)	119	Y	N	1511	1798	363	432	25	30	13,0	15,5	28	33	18	21	1	1,2	6,0	7,14	0,75	0,89
Raspberry Cheesecake (new recipe)	176	Y	N	1464	2577	355	625	25	44	15,0	26,4	27	48	19	33	1	1,8	5,0	8,8	0,63	1,10
Chocolate Lover Cake	182	Y	N	1575	2867	377	686	21	39	10	18,6	42	76	32	58,8	3,1	5,6	4,7	8,6	0,7	1,30
Apple Pie	146	Y	N	786	1148	187	273	4,6	6,7	2,8	4,1	33	48	21	31	1,7	2,5	2,2	3,2	0,20	0,29

Product Name	Portion Size	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)	
		g / ml	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
FRUIT SALAD		Y	Y	242	484	58	116	0,2	0,4	0,0	0,0	13	26	12	23	1,7	3,4	0,8	1,6	0,00	0,00
FOREST FRUIT & NUT YOGHURT		Y	N	682	1773	163	424	8,0	21	3,0	7,8	16	42	6,0	16	0,8	2,1	5,3	14	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
Apple Cranberry Bircher	225	Y	N	569	1280	136	306	5,2	12	2,8	6	18	40	13	30	1,1	2,5	4,3	9,7	0,20	0,45
Warm & Toasted Bagel	85	Y	Y	1300	1105	307	261	4,0	3,4	0,4	0,3	57	48	5,5	4,7	2,5	2,1	9,6	8,2	1,4	1,2
Prosciutto Bagel	186	N	N	898	1670	215	400	6,5	12	2,3	4,3	28	51	6,1	11	0,7	1,3	11	21	0,98	1,82
PASTRAMI PRETZEL	185	N	N	1048	1939	250	463	13	24	3,0	5,6	25	46	3,0	5,6	1,0	1,9	9,0	17	1,6	2,9
TUNA MELT PANINI	180	N	N	1134	2041	271	488	13	23	2,0	3,6	26	47	1,0	1,8	2,0	3,6	11	20	1,2	2,2
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
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
Breakfast Croissant Bun (new recipe)	150	N	N	1242	1863	297	446	16	24	9,6	14,5	25	38	25,4	38,2			10	15	1,1	1,7
Egg & Vegetable Croissant Bun	155	Y	N	1232	1910	295	458	17	26	9,2	14,2	24	37	5,0	7,8			9	15	1,0	1,6
CREAMCHEESE BAGEL		N	N	1095	1643	261	392	11	16	5,9	8,9	32	49	3,3	5,0	1,8	2,7	8,2	12	1,5	2,3
SANDWICH BLT		N	N	878	1651	211	397	11	20	2,0	3,8	22	41	0,8	1,4	1,6	3,2	6,5	12	0,79	1,5
BREAKFAST CIABATTA		N	N	897	1767	213	419	6,6	13	1,9	3,8	29	58	0,5	1,0			8,6	17	0,82	1,6
HAM & CHEESE CROISSANT		N	N	1460	1504	350	361	22	23	4,6	4,7	27	27	0,6	0,6			11	11	0,80	0,80
CHIPOTLE CHICKEN BAGUETTE		N	N	1053	2211	251	528	11	24	2,2	4,6	25	52	1,4	2,9			12	24	1,1	2,3
Mozzarella Vegetable Focaccia (new recipe)	185		N	1084	2005	259	479	11	21	5,4	10,0	30	55	2,6	4,8	-	-	9	17	1,3	2,4
HAM & CHEESE TOASTIE (new recipe)	185	N	N	906	1676	217	401	9	16	5,2	9,6	14	25	1,9	3,5	-	-	13	24	1,3	2,4
FIVE CHEESE TOASTIE (new recipe)	155	N	N	1013	1570	242	375	10	16	6,2	9,6	16	25	2,1	3,3	-	-	11	18	1,2	1,9

Kettle Lightly Salted Crisps	40	Yes	Yes	2139	856	513	205	30,1	12,0	3,5	1,4	52	21	1	0	6,5	2,6	5,8	2,3	0,9	0,4
Kettle Chips Honey BBQ	40	Yes	No	2194	878	526	210	30,8	12,3	3,1	1,2	55	22	3	1	4,2	1,7	4,8	1,9	1,3	0,5
Gold Coin	23	Yes	No	2180	501	521	120	27,7	6,4	16,6	3,8	60	14	59	14	3,0	0,7	6,1	1,4	0,1	0,0
Shortbread Biscuit	50	Yes	No	2245	1123	538	269	32,0	16,0	20,0	10,0	57	29	19	10	1,9	1,0	5,4	2,7	0,7	0,4
Peanut & Cashew Bar	45	Yes	No	1943	875	466	209	27,6	12,4	6,5	2,9	36	16	23	10	8,2	3,7	15,7	7,1	0,3	0,2
Dark Chocolate	30	Yes	No	2461	984	594	238	46,3	18,5	29,2	11,7	32	13	27	11	10,7	4,3	6,7	2,7	0,0	0,0
Milk Chocolate	30	Yes	No	2365	709	567	170	36,5	10,9	23,0	6,9	53	16	52	16	1,9	0,6	6,2	1,9	0,3	0,1
Almond Biscotti	45	Yes	No	1870	842	447	201	17,5	7,9	3,9	1,8	62	28	34	15	4,5	2,0	10,3	4,6	0,2	0,1
Smoked Almonds	50	Yes	Yes	2520	1260	610	305	52,8	26,4	4,3	2,2	7	4	5	3	10,0	5,0	26,1	13,1	0,3	0,1
Fruit & Nuts Mix	50	Yes	Yes	1950	975	466	233	23,6	11,8	2,9	1,5	50	25	34	17	6,0	3,0	10,8	5,4	0,0	0,0
Caramel Waffles	78	Yes	No	1894	739	452	176	21,0	8,2	12,0	4,7	62	24	35	14	1,5	0,6	3,0	1,2	0,6	0,2

<b>Mini Caramel Waffles</b>	<b>32</b>	Yes	No	1886	604	450	144	21,0	6,7	12,0	3,8	61	20	32	10	1,5	0,5	3,5	1,1	0,6	0,2
<b>Bearista Cookie</b>	<b>45</b>	Yes	No	1707	798	404	182	8,2	3,7	3,6	1,6	76	34	32	14	2,3	1,0	5,9	2,7	0,8	0,4
<b>Super Smoothie - Energy 300 ML</b>	<b>300</b>			221	663	52	156	0,0	0,0	0,0	0,0	12	36	10	30	0,8	2,4	0,6	1,8	0,0	0,0
<b>Super Smoothie - Antioxydant 300 ML</b>	<b>300</b>			244	732	58	174	0,0	0,0	0,0	0,0	13	39	11	33	0,9	2,7	0,8	2,4	0,0	0,0
<b>Super Smoothie - Defense (culture crush) 300 ML</b>	<b>300</b>			240	720	57	171	0,7	2,1	0,5	1,5	12	36	10	30	1,2	3,6	0,0	0,0	0,1	0,3
<b>Super Smoothie - Super bleu 300 ML</b>	<b>300</b>			229	687	54	162	0,0	0,0	0,0	0,0	12	36	10	29	1,0	3,0	0,3	0,9	0,0	0,0
<b>Super Smoothie - Rock &amp; The Oat 300 ML</b>	<b>300</b>			248	744,0	59	177,0	1,0	3,0	0,6	1,8	10	30,0	10	29,1	2,6	7,8	0,8	2,4	0,0	0,0
<b>Super Juice - Power to the Pruple 330 ML</b>	<b>330</b>			174	574	41	135	0,0	0,0	0,0	0,0	10	33	10	32	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0
<b>Juice - Apple 330 ML</b>	<b>330</b>			190	627	45	149	0,0	0,0	0,0	0,0	11	36	10	31	0,5	1,7	0,2	0,7	0,0	0,0
<b>Coconut Water 500 ML</b>	<b>500</b>			80	400	19	96	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	23	3,4	17	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0