

Holiday 2019 Nutrition

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
Pastries																					
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
Bread & Pancakes																					
Banana Bread	100	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
Trio of Pancakes	120	Y	N	995	1194	240	288	5,1	6,1	0,8	1,0	41	49	16	20	1,1	1,3	6,4	7,7	0,89	1,1
Bars & Brownies																					
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
Rocky Road	70	N	N	1983	1388	475	333	29	20	17	12	48	34	39	27	3,1	2,2	4,7	3,3	0,41	0,29
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
Caramel Nut Slice	70	Y	N	2276	1593	547	383	38	27	11	7,9	41	29	29	20	3,2	2,2	8,9	6,2	0,50	0,35
Christmas Tree Brownie	80	Y	N	1946	1557	466	372	30	24	14	11	45	36	33	26	3,1	2,5	5,2	4,2	0,27	0,22
Raspberry Crispy Stick	40	Y	N	1903	761	453	181	18	7,4	13	5,4	69	28	48	19	1,0	0,4	2,6	1,0	0,38	0,15
Chocolate Crispy Stick	40	Y	N	1913	765	456	182	21	8,3	13	5,1	63	25	47	19	2,7	1,1	4,4	1,8	0,39	0,16
Cookies																					
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
Oat & Raisin Cookie	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
Muffins																					
Raspberry Cheesecake Muffin	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
Blueberry Muffin	116	Y	N	1478	1714	353	409	17	19	2,7	3,1	45	53	20	23	1,1	1,3	5,0	5,8	0,33	0,38
Lemon Muffin	112	Y	N	1589	1780	379	424	18	20	2,9	3,2	50	56	26	29	0,6	0,7	5,1	5,7	0,35	0,39
Triple Chocolate Muffin	118	Y	N	1666	1966	398	470	21	25	6,2	7,3	45	54	25	30	1,8	2,1	5,8	6,8	0,35	0,41
Donuts																					
Sugar Donut		Y	N	1567	1097	375	263	21	15	9,7	6,8	42	29	17	12	1,0	0,7	5,6	3,9		
Chocolate and Hazelnut Donut		Y	N	1984	1488	474	356	30	23	14	11	45	34	24	18	5,3	3,4	1,9	1,4		
Cakes																					
Chocolate Truffle Loaf Cake	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
Carrot Loaf Cake	90	Y	N	1500	1350	359	323	18	16	3,3	3,0	46	42	32	28	2,8	2,5	4,2	3,8	0,63	0,57
Lemon Loaf Cake	90	Y	N	1630	1467	391	352	24	21	9,8	8,8	40	36	26	24	1,2	1,1	4,8	4,3	0,60	0,54
Stacks																					
Cookies & Cream Stack	135	Non	Non	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
Cheesecakes																					
Raspberry Cheesecake	142	Y	N	1258	1786	301	427	18	26	11	16	29	42	20	28	0,6	0,9	4,5	6,4	0,40	0,57
New York Cheesecake	146	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

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
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
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
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
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	27	4,9	7,5	26	39	4,7	7,2	1,2	1,8	11	17	1,1	1,7
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
ALL DAY BREAKFAST		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
ARTISAN BAGUETTE CHIPOTLE CHICKEN		N	N	1053	2211	251	528	11	24	2,2	4,6	25	52	1,4	2,9			12	24	1,1	2,3
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	21	1,1	2,4
BBQ BEEF TOASTIE		N	N	1001	2052	238	488	8,0	16	4,6	9,4	30	62	2,9	5,9	2,2	4,5	9,0	18	1,1	2,2
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