

WINTER FY 2023 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
Pastries																					
Croissants precooked	60	Yes	No	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
Chocolate broodjes precooked	70	Yes	No	1795	1077	430	258	23	14	15	8,9	47	28	13,8	8,3	2,9	1,7	8,0	4,8	0,52	0,31
Croissant baked in store	65	Oui	Non	1838	1048	441	251	27	16	19	11	40	23	6,3	3,6	2,3	1	8	5	1	1
Chocolate broodjes in store	75	Yes	No	1772	1221	424	292	24	17	16	11,0	41	29	13,5	9,3	3,0	2,1	8,4	5,8	0,93	0,64
Sweet Buns/Breads																					
Brioche	85	Yes	No	1268	1078	303	258	15	13	9	7,5	33	28	12,0	10,2	0,7	0,6	8,6	7,3	0,30	0,26
Trio of Pancakes	120	Yes	No	1242	1490	298	358	14	16	3	3,1	36	43	14,2	17,0	0,9	1,1	6,7	8,0	1,09	1,31
Waffle	90	Yes	No	1850	1665	441	397	20	18	11	10,0	59	53	30,8	27,7	1,8	1,6	5,8	5,2	0,70	0,63
Cinnamon Roll cuit backed in store with icing	122	Yes	No	1325	1617	315	384	12	15	6	6,7	47	57	23,5	28,7	1,6	2,0	4,9	5,9	0,72	0,88
Cinnamon Roll backed in store	122	Yes	N	1325	1617	315	384	12	15	6	6,7	47	57	24,0	29,0	1,6	2,0	4,9	5,9	0,72	0,90
Cinnamon Roll precooked	100	Yes	N	1618	1618	386	386	16	16	10	10,0	54	54	22,0	22,0	2,1	2,1	6,2	6,2	0,50	0,50
Traybakes																					
Cookies & Cream Brownie	75	Yes	No	2002	1501	480	360	31	23	16	12,2	44	33	38,8	29,1	2,5	1,9	6,2	4,7	0,50	0,38
Shortbread Millionaire	85	Yes	No	2099	1766	503	423	31	26	18	15,0	51	43	34,0	29,0	0,9	0,8	4,6	3,9	0,28	0,23
Brownie	90	Yes	No	1785	1607	426	383	22	20	13	11,7	50	45	37,0	33,3	2,4	2,2	6,0	5,4	0,30	0,27
Precooked Cookies																					
Chocolate Chip Cookie	80	Yes	No	1990	1592	475	380	22	18	9	7,3	62	50	37,8	30,2	-	-	5,9	4,7	0,76	0,61
Double Chocolate Cookie	80	Yes	No	1898	1518	452	362	19	15	9	7,2	64	51	38,0	30,4	-	-	5,1	4,1	0,64	0,51
White & Cranberries Cookie	80	Yes	No	1820	1456	433	346	18	14	9	7,6	64	51	40,2	32,2	-	-	4,7	3,8	0,62	0,50
White & Macadamia Cookie	80	Yes	No	1971	1577	470	376	22	18	11	8,8	59	47	37,7	30,2	-	-	8,6	6,9	0,57	0,57
Cookie chocolat au lait noisette filled	80	Yes	No	2061	1945	492	393	25	20	9	7,3	59	47	38,0	30,0	1,9	1,5	6,9	5,5	0,60	0,50
Baked in store cookies																					
Chocolate Chunk Cookie	85	Yes	No	1983	1686	474	403	24	21	13	10,6	58	49	35,8	30,4	2,8	2,4	4,9	4,2	0,60	0,50
Double Chocolate Cookie	85	Yes	No	1976	1680	472	401	24	21	13	10,9	57	49	38,6	32,8	2,6	2,2	4,9	4,2	0,60	0,50
White Macadamia Cookie	81	Yes	No	1886	1528	450	365	22	18	14	11,3	56	45	37,0	30,0	1,8	1,5	5,2	4,2	0,96	0,78
White & Cranberry Cookie	85	Yes	No	1788	1520	427	363	17	15	10	8,3	63	53	41,7	35,4	1,9	1,6	4,3	3,7	0,90	0,77
Cookie chocolat au lait noisette filled	83	Yes	No	1966	1632	470	390	24	20	9	7,2	56	46	36,3	30,0	1,8	1,5	6,5	5,4	0,60	0,50
Muffins																					
Blueberry Muffin	130	Yes	No	1402	18226	334	434	14	18	3	3,9	45	59	23,0	29,9	-	-	6,0	7,8	1,10	1,40
Chocolate Hazelnut Muffin	130	Yes	No	1611	2094	385	501	18	23	5	6,4	49	64	27,0	35,0	1,5	2,1	6,3	8,2	1,10	1,40
Double Chocolate Muffin	130	Yes	No	1581	2055	377	490	17	22	5	6,4	49	64	28,0	36,4	2,9	3,8	6,1	7,9	1,10	1,40
Chocolate Chunk Muffin	130	Yes	No	1580,0	2054,0	377,0	490,0	17,0	22,1	4,6	6,0	50,0	65,0	28,0	36,4	2,2	2,9	5,9	7,7	1,1	1,4
Red Velvet Muffin	130,0	Yes	No	1699,0	2209,0	406,0	528,0	21,0	27,3	5,7	7,4	49,0	63,7	32,0	41,6	1,3	1,7	4,8	6,2	0,5	0,7
Donuts																					
Cristal Donut	65	Yes	No	1.839,0	1.195,4	440	286	26	17	12	8	45	29,3	15	10	1,0	0,7	6,2	4,0	0,6	0,4
White Donut	75	Yes	No	1.895,0	1.421,3	453	340	28	21	17	13	45	33,8	21	16	1,1	0,8	5,0	3,8	1,0	0,8
Strawberry Donut	60	Yes	No	1.881,0	1.128,6	450	270	30	18	17	10	38	22,8	13	8	1,5	0,9	5,9	3,5	1,0	0,6
Dark Donut	73	Yes	No	1.557,0	1.136,6	372	272	20	15	10	7	43	31,4	25	18	1,2	0,9	5,2	3,8	0,9	0,7
Sugar Donut Croissant	80	Yes	No	1.725,0	1.365,0	413	327	23	18	12	10	45	36,0	12	10	1,1	0,9	5,9	4,7	1,0	0,8
Dark Donut Croissant	95	Yes	No	1.856,0	1.779,0	445	426	27	26	16	15	44	42,0	16	15	1,5	1,4	5,7	5,4	0,9	0,8
Cocoa filled & iced donut	82	Yes	No	1.796,0	1.473,0	431	353	27	22	12	10	39	32,0	21	17	2,1	1,7	6,7	5,5	1,1	0,9
WINTER FY23 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
Cakes																					
Banana Bread	91	Yes	No	1526	1389	364	331	18	16	2	2,1	46	42	30,0	27,3	1,7	1,5	4,8	4,4	0,58	0,50
Carrot Loaf Cake	91	Yes	No	1506	1370	359	327	16	15	3,1	2,8	50	46	35	32	1,1	1,0	4,0	3,6	0,62	0,60
Lemon Loaf Cake	91	Yes	No	1621	1475	387	352	19	17	4,9	4,5	50	46	35	32	1,2	1,10	4,3	3,9	0,55	0,50
Marble hazelnut loaf cake	91	Yes	No	1770	1611	423	385	20	22	7	6,5	50	10	37	34	1,9	1,7	5,2	4,7	0,38	0,35
Round Cakes																					
Cookies & Cream Cake	175	No	No	1503	2630	360	630	21	37	9,4	16,5	37	64	26	46	2,3	4,0	4,6	8,1	0,53	0,93
Raspberry Cheesecake	132	Yes	No	1392	1838	334	441	21	28	12,7	16,8	31	40	20	26	0,6	0,8	5,1	6,7	0,42	0,55

Caramel Cheesecake	132	Yes	No	1478	1957	355	470	24	31	14,1	18,6	29	39	18	24	0,6	0,79	5,4	7,1	0,48	0,63
Chocolate Lover Cake	182	Yes	No	1575	2867	377	686	21	39	10	18,6	42	76	32	59	3,1	5,6	4,7	8,6	0,70	1,30
Chocolate Lava Cake	90	Yes	No	1765	1606	425	387	33	30	20,0	18,0	24	22	22	20	-	-	8,0	7,2	0,03	0,03
Apple Pecan Pie	208	Yes	No	1031	2144	246	512	10	21	3,7	7,7	35	73	22	47	2,1	4,40	3	6,2	0,23	0,50
Sandwiches																					
Breakfast Croissant Bun	150	No	No	1242	1863	297	446	16	24	9,6	14,5	25	38	25	38	-	-	9,7	14,5	1,10	1,65
Ham & Cheese Croissant	90	No	No	1193	1074	285	257	14	13	9,7	8,7	25	22	4	4	-	-	14,3	13,0	1,56	1,40
Ham & Emmental Sandwich	150	No	No	1051	1577	251	377	12	18	6,2	9,3	22	32	0	1	-	-	13,7	20,6	1,57	2,36
Chicken & Cheddar Sandwich	145	No	No	1194	1731	286	415	16	23	4	5,5	24	34	1	1	-	-	11,8	17,1	1,66	2,41
Tomato & Mozzarella Sandwich	185	Yes	No	1084	2005	259	479	11	21	5,4	10,0	30	55	3	5	-	-	9,4	17,4	1,30	2,41
Barbecue Vegan Sandwich	185	Yes	Yes	862	1595	205	379	6	12	2,7	14,5	26	38	6	12	-	-	9,0	14,5	1,20	2,20
Club Bacon Sandwich	170	No	No	1150	1955	275	468	13	22	6,0	10,0	24	41	4	7	-	-	13	22,0	1,60	2,70
Cajun Chicken Club Sandwich	180	No	No	854	1537	203	365	7	13	2,7	4,9	21	38	4	8	-	-	12,0	21,6	1,20	2,20
Bagel au pastrami	135	No	No	949	1277	226	305	5	7	1,9	2,6	32	43	4	5	-	-	11,4	15,0	1,50	2,00
Ranch Vegetarian Wrap	185	Yes	No	1214	2246	289	535	13	25	4,3	14,5	33	38	4	8	-	-	9,2	14,5	1,44	2,70
Ham & Cheese Toastie	185	No	No	906	1676	217	401	9	16	5	9,6	14	25	2	4	-	-	12,8	23,7	1,30	2,41
Five Cheese Toastie	155	No	No	1013	1570	242	375	10	16	6,2	9,6	16	25	2	3	-	-	11,4	17,7	1,20	1,86
Pesto Vegetarian Toastie	200	Yes	No	1059	2118	255	510	12	25	5,4	14,5	20	38	1	2	-	-	14,3	14,5	1,01	2,00
Egg Muffin	130	No	No	1131	1470	270	351	15	20	7,3	9,0	20	27	0,6	1	-	-	13,0	16,0	0,95	1,20
Yoghurts / Fruits Salads																					
Fruit Salade	150	Yes	Yes	232,8	349	54,92	82	0	0	0,1	0,1	10	15	8	12	-	-	0,6	1,0	<0,01	<0,01
Impulse																					
Gold Coin	23	Yes	No	2180	501	521	120	28	6	16,6	3,8	60	14	59	14	3	0,70	6,1	1,4	0,12	0,01
Caramel Waffles	78	Yes	No	1894	739	452	176	21	8	12,0	4,7	62	24	35	14	1,5	0,60	3	1,2	0,58	0,23
Madeleine	50	Yes	No	1879	940	450	225	26	13	17,0	8,5	51	26	27	14	1,2	0,60	4,9	2,5	0,59	0,30
Madeleine chocolat	50	Yes	No	1967	984	472	236	28	14	18,0	9,0	51	26	30	15	2,2	1,10	4,8	2,4	0,48	0,24
Cookie Straw	20	Yes	No	1902	377	452	90	13	3	7,6	1,5	76	15	47	9	1,5	< 0,5	6,9	1,4	0,38	0,08
Short Bread	100	Yes	No	2260	2260	541	541	32	32	20,0	20,0	57	57	19	19	1,9	1,90	5,4	5,4	0,71	0,71
Ready to drink																					
White Peach Ice Tea	300	Yes	Yes	141	423	33	99	0	0	0,0	0,0	8	25	8	25	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	0,01	0,02
Lemon Mint Ice Tea	300	Yes	Yes	107	321	24	72	0	0	0,0	0,0	6	19	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	0,61	1,8	<0,01	<0,01
Apple Juice 33CL	300	Yes	Yes	170	561	40	132	0	0	0,0	0,0	10	33	10	34	0,1	0,30	0,10	0,3	0,00	0,00
Lemon Citrus 33CL	300	Yes	Yes	187	612	44	144	0	0	0,0	0,0	11	36	11	36	0	0,00	<0,5	<0,5	0,00	0,00
Mixed Berris Smoothie 33CL	300	Yes	Yes	226	751	53	177	<0,5	<0,5	<0,1	<0,1	12	40	12	40	1	3,30	0,8	2,6	<0,01	<0,01
Appel Kiwi Smoothie 33 CL	300	Yes	Yes	173	577	41	136	<0,5	<0,5	0,0	0,0	10	33	10	32	0,6	2,00	<0,5	<0,5	0,00	0,00
Exotic Juice 33CL	300	Yes	Yes	165	544	39	128	0	0	0,0	0,0	10	32	10	32	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00
Tropical Smoothie 33 CL	300	Yes	Yes	238	786	56	185	<0,5	<0,5	<0,1	<0,1	13	43	12	40	0,8	2,60	0,6	2,0	0,00	0,00
Orange Juice 33CL	300	Yes	Yes	148	493	35	116	0	0	0,0	0,0	8	8	8	8	0	0,00	0,6	2,0	0,00	0,00
Sides																					
Caramel Sauce	-	Yes	No	1668	-	397	-	16	-	10,0	-	62	-	57	-	0	-	1,3	-	0,50	-
Strawberry jam	15	Yes	Yes	1107	166	260	39	0	0	0,0	0,0	64	10	64	10	1,1	0,17	0,4	0,1	0,00	0,00
Apricot jam	15	Yes	Yes	1107	166	261	39	0	0	0,0	0,0	64	10	64	10	0,9	0,14	0,5	0,1	0,00	0,00
Honey	15	Yes	No	1371	206	323	48	0	0	0,0	0,0	80	12	80	12	0,1	0,00	0,4	0,1	0,00	0,00
Maple syrup	20	Yes	Yes	1129	169	266	40	<0,5	<0,5	<0,5	<0,5	66	10	58	9	-	-	<0,5	<0,5	0,03	0,00

| | | | | | |