



NUTRIČNÉ HODNOTY A ALERGÉNY

Version 4.0



Výživové údaje jedlo

Výživové údaje jedlo



Product	Average weight of portion	Energy in 100 g (kJ)	Energy per portion (kJ)	Energy in 100 g (kcal)	Energy per portion (kcal)	RI per portion (%)	Fat in 100g	Fat content per portion (g)	RI per portion (%)	Saturated fatty acids in 100g	Saturated fatty acids per portion (g)	RI per portion (%)	Carbohydrate in 100 g	Carbohydrate per portion (g)	RI per portion (%)	Inverted sugars in 100g	Inverted sugars per portion (g)	RI per portion (%)	Fiber in 100g	Fiber per portion (g)	Protein in 100 g	Protein per portion (g)	RI per portion (%)	Salt in 100g	Salt per portion (g)	RI per portion (%)
Muffin čučoriedkový	105	1538	1615	368	386	19%	19,0	20,0	28%	2,8	2,9	15%	43,0	45,2	17%	24,0	25,2	28%			5,0	5,3	11%	0,28	0,29	5%
Muffin čokoládový	110	1681	1849	402	442	22%	22,0	24,2	35%	4,3	4,7	24%	45,0	49,5	19%	28,0	30,8	34%			5,5	6,1	12%	0,25	0,28	5%
Banánový chlebiček	90	1726	1553	412	371	19%	21,0	18,9	27%	2,0	1,8	9%	43,0	38,7	15%	24,0	21,6	24%	2	2	4,7	4,2	8%	0,39	0,35	6%
Pancakes/ lievance	60	1225	735	291	175	9%	10,0	6,0	9%	1,0	0,6	3%	41,0	24,6	9%	17,0	10,2	11%	3	2	8,1	4,9	10%	0,58	0,35	6%
Škoricová rolka	120	1240	1488	296	355	18%	12,7	15,2	22%	7,5	9,0	45%	40,0	48,0	18%	18,0	21,6	24%	5	6	5,6	6,7	13%	0,33	0,40	7%
Croissant	60	1529	917	366	220	11%	20,0	12,0	17%	13,0	7,8	39%	39,0	23,4	9%	5,7	3,4	4%	6	4	6,2	3,7	7%	0,97	0,58	10%
Croissant Čokoláda	79	1871	1478	448	354	18%	23,0	18,2	26%	12,0	9,5	47%	49,0	38,7	15%	19,0	15,0	17%	7	6	6,2	4,9	10%	0,74	0,58	10%
Croissant Malina VEGAN	79	1576	1245	376	297	15%	16,0	12,6	18%	8,3	6,6	33%	50,0	39,5	15%	18,0	14,2	16%	8	6	6,7	5,3	11%	0,52	0,41	7%
Bezlepkové Brownies	75	1956	1467	466	350	17%	31,0	23,3	33%	13,0	9,8	49%	40,0	30,0	12%	26,0	19,5	22%	11	8	7,4	5,6	11%	0,45	0,34	6%
Mrkvový torta I	93	1536	1426	369	343	17%	25,0	23,2	33%	9,2	8,5	43%	30,0	27,9	11%	20,0	18,6	21%			5,0	4,6	9%	0,78	0,72	12%
Cheesecake jahodový	157	1057	1661	253	398	20%	15,0	23,6	34%	8,0	12,6	63%	25,0	39,3	15%	18,9	29,7	33%	13	20	4,3	6,8	14%	0,35	0,55	9%
New York Cheesecake	136	1347	1828	323	438	22%	21,5	29,2	42%	11,6	15,7	79%	26,5	36,0	14%	19,2	26,1	29%	14	19	5,8	7,9	16%	0,55	0,75	12%
Jablkový koláč VEGAN	188	704	1320	167	313	16%	5,0	9,4	13%	2,1	3,9	20%	28,1	52,7	20%	17,2	32,3	36%	15	28	1,5	2,8	6%	0,10	0,19	3%
Čokoládový dort	89	1670	1491	401	358	18%	25,0	22,3	32%	11,0	9,8	49%	38,0	33,9	13%	27,0	24,1	27%			4,9	4,4	9%	0,28	0,25	4%
Makronka vanilka	20	1835	367	440	88	4%	22,6	4,5	6%	8,5	1,7	9%	50,0	10,0	4%	48,4	9,7	11%	24		7,9	1,6	3%	0,14	0,03	0%
Makronka čokoláda	20	1730	346	415	83	4%	20,2	4,0	6%	8,2	1,6	8%	48,9	9,8	4%	46,7	9,3	10%	25	5	7,4	1,5	3%	0,10	0,02	0%
Makronka malina	20	1837	367	436	87	4%	13,5	2,7	4%	1,2	0,2	1%	70,5	14,1	5%	66,4	13,3	15%	26	5	8,0	1,6	3%	0,12	0,02	0%
Makronka pistácie	20	1860	372	445	89	4%	23,2	4,6	7%	8,5	1,7	9%	50,1	10,0	4%	48,4	9,7	11%	27	5	7,9	1,6	3%	0,12	0,02	0%
Vafle	90	1813	1632	433	390	19%	21,0	18,9	27%	11,0	9,9	50%	55,0	49,5	19%	30,0	27,0	30%			5,4	4,9	10%	1,20	1,08	18%

Výživové údaje jedlo



Product	Average weight of portion	Energy in 100 g (kJ)	Energy per portion (kJ)	Energy in 100 g (kcal)	Energy per portion (kcal)	RI per portion (%)	Fat in 100g	Fat content per portion (g)	RI per portion (%)	Saturated fatty acids in 100g	Saturated fatty acids per portion (g)	RI per portion (%)	Carbohydrate in 100 g	Carbohydrate per portion (g)	RI per portion (%)	Inverted sugars in 100g	Inverted sugars per portion (g)	RI per portion (%)	Fiber in 100g	Fiber per portion (g)	Protein in 100 g	Protein per portion (g)	RI per portion (%)	Salt in 100g	Salt per portion (g)	RI per portion (%)
Focaccia Roma	144	1062	1529	254	366	18%	14,0	20,2	29%	5,5	7,9	40%	22,0	31,7	12%	2,5	3,6	4%	29	42	9,7	14,0	28%	1,41	2,03	34%
Cookie Double Chocolate	80	1798	1438	429	343	17%	18,4	14,7	21%	9,6	7,7	38%	56,4	45,1	17%	42,4	33,9	38%			6,7	5,4	11%	0,83	0,66	11%
Cookie Chocolate Chunk	80	1737	1390	414	331	17%	17,1	13,7	20%	9,0	7,2	36%	58,7	47,0	18%	39,1	31,3	35%			4,7	3,8	8%	0,99	0,79	13%
Pistáciová torta s mangom	117	1292	1507	309	360	18%	13,2	15,4	22%	2,1	2,4	12%	42,8	49,9	19%	24,6	28,7	32%			4,2	4,9	10%	0,60	0,70	12%
Gingerbread Muffin	130	1422	1849	340	442	22%	16,0	20,8	30%	2,2	2,9	14%	42,0	54,6	21%	27,0	35,1	39%			4,9	6,4	13%	0,26	0,34	6%
Slivkovo–perníková torta	117	1267	1479	304	355	18%	18,0	21,0	30%	8,3	9,7	48%	30,0	35,0	13%	22,0	25,7	29%			4,4	5,1	10%	0,42	0,49	8%
Chocolate Cake Pop	34	2060	700	501	170	9%	29,0	9,9	14%	14,0	4.8	24%	55,0	18,7	7%	25,0	8,5	3%			6,7	6,7	13%	1,24	1,24	21%
Čučoriedková rolka	120	1136	1363	271	325	16%	9,4	11,3	16%	5,6	6,7	34%	48,8	58,6	23%	12,5	15,0	17%			5,9	7,0	14%	0,20	0,24	4%
Veľkonočný zajac	120	1847	2216	442	530	27%	26,6	31,9	46%	6,0	7,2	36%	44,1	52,9	20%	25,2	30,2	34%			5,7	6,8	14%	0,80	0,96	16%
Matcha Tea dort	108	1477	1600	353	382	19%	25,0	27,1	39%	13,1	14,2	71%	28,3	30,7	12%	22,3	24,2	27%			4,8	5,2	10%	0,30	0,32	5%
Pistáciový muffin	115	1702	1957	407	468	23%	22,0	25,3	36%	2,5	2,9	14%	44,0	50,6	19%	24,0	27,6	31%			7,4	8,5	17%	0,66	0,76	13%
Pistáciová cookie	72	2023	1457	484	348	17%	26,0	18,7	27%	11,0	7,9	40%	56,0	40,3	16%	31,0	22,3	25%			5,9	4,2	8%	0,82	0,59	10%
Red velvet škoricová rolka	120	1366	1639	326	391	20%	14,7	17,6	25%	8,9	10,7	53%	51,0	61,2	24%	20,4	24,5	27%			6,2	7,4	15%	0,43	0,52	9%
BLT & Club Sandwich	182	881	1603	211	384	19%	11,0	20,0	20%	4,0	7,3	36%	18,0	32,8	13%	2,1	3,8	4%			11,0	20,0	40%	1,01	1,84	31%
Vegan Lemon Cherry Muffin	135	1464	1403	350	335	17%	19,1	18,3	26%	11,7	11,2	56%	40,0	38,3	15%	26,1	25,0	28%			3,9	3,7	7%	0,31	0,30	5%
Tiramisu Style Torta	96	2016	685	482	164	8%	27,0	9,2	13%	13,0	4,4	22%	55,0	18,7	7%	40,0	13,6	15%			4,4	1,5	3%	0,56	0,19	3%
Lemon Sorbet Cake Pop	34	1031	928	248	223	11%	14,0	12,6	18%	10,0	9,0	45%	25,0	22,5	9%	20,0	18,0	20%			3,8	3,4	7%	0,11	0,10	2%

Výživové údaje jedlo



Product	Average weight of portion	Energy in 100 g (kJ)	Energy per portion (kJ)	Energy in 100 g (kcal)	Energy per portion (kcal)	RI per portion (%)	Fat in 100g	Fat content per portion (g)	RI per portion (%)	Saturated fatty acids in 100g	Saturated fatty acids per portion (g)	RI per portion (%)	Carbohydrate in 100 g	Carbohydrate per portion (g)	RI per portion (%)	Inverted sugars in 100g	Inverted sugars per portion (g)	RI per portion (%)	Fiber in 100g	Fiber per portion (g)	Protein in 100 g	Protein per portion (g)	RI per portion (%)	Salt in 100g	Salt per portion (g)	RI per portion (%)
Fresh food:																										
Chicken Pesto	160	1064	1702	255	407	20%	11,7	18,7	27%	1,1	1,7	9%	25,8	41,3	16%	1,5	2,4	3%			10,2	16,3	33%	1,33	2,13	35%
Rhombig Parma	145	1099	1594	262	380	19%	10,2	14,7	21%	3,4	4,9	24%	28,2	40,8	16%	2,9	5,2	6%	34	61	10,8	19,4	39%	1,80	3,24	54%
Focaccia Roma	180	1094	1970	262	472	24%	13,9	25,0	36%	5,0	9,1	45%	22,7	43,6	17%	2,3	4,5	5%	35	67	9,3	17,9	36%	1,76	3,38	56%
Egg Bagel	192	1248	2396	299	575	29%	18,9	36,4	52%	3,9	7,4	37%	22,7	43,3	17%	2,2	4,4	5%	35	71	9,0	18,2	36%	1,30	2,64	44%
Croissant Napoli SK	119	1503	1789	360	428	21%	23,6	28,1	40%	13,8	16,4	82%	21,2	25,2	10%	4,9	5,8	6%	31	37	13,4	15,9	32%	1,82	2,17	36%
Jogurt Andros Mango	190	571	1085	137	260	13%	4,5	8,6	12%	2,2	4,2	21%	19,1	36,3	14%	14,2	27,0	30%	26	49	4,5	8,6	17%	0,15	0,29	5%
Jogurt Andros Čučoriedka	190	564	1072	135	257	13%	4,5	8,6	12%	2,2	4,2	21%	18,8	35,7	14%	13,5	25,7	28%			4,5	8,6	17%	0,15	0,29	5%
Prosciutto Croissant	114	1294	1478	310	354	18%	18,9	18,9	31%	11,3	12,9	65%	21,2	24,2	9%	3,6	4,2	5%			13,2	15,1	30%	1,59	1,82	30%
Schiacciata Salami	178	1104	1964	262	466	23%	10,0	10,0	25%	5,3	9,4	47%	28,1	50,0	19%	1,8	3,2	4%			13,0	23,1	46%	1,82	3,24	54%

RHP – referenčná hodnota príjmu u priemernej dospeléj osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

