



Produkt	Tabela wartości odżywczych w porcji								Tabela wartości odżywczych w 100 g							
	Wartość energetyczna [Kcal]	Wartość energetyczna [kJ]	Tłuszcz [g]	W tym kwasy nasycone tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	W tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]	Wartość energetyczna [Kcal]	Wartość energetyczna [kJ]	Tłuszcz [g]	W tym kwasy nasycone tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	W tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Kawa																
Espresso 30 ml	0,6	2,51	0	0	0,09	0	0,06	0,01	2	0,2	0	0	0,3	0	0,2	0,035
Espresso machiato 30 ml	6,7	28,03	0,32	0,19	0,57	0,48	0,39	0,02	20,1	84,1	0,96	0,58	1,71	1,44	1,17	0,06
Doppio 60 ml	1,2	5,02	0	0	0,18	0	0,12	0,021	2	0,2	0	0	0,3	0	0,2	0,04
Americano 60 ml	0,36	1,21	0	0	0,05	0,05	0,04	0,006	0,6	2,51	0	0	0,09	0,09	0,06	0,01
Americano 300 ml	1,8	7,53	0	0	0,27	0	0,18	0,03	0,6	2,51	0	0	0,09	1,87	0,06	0,01
Cappuccino 180 ml	43,3	181,2	2,24	1,34	3,45	3,36	2,37	0,09	24,05	100,7	1,24	0,74	1,92	0,05	1,32	0,09
Latte 300 ml	74,4	311,3	3,84	2,3	5,94	5,76	4,08	0,15	24,8	103,8	1,28	0,77	1,98	1,92	1,36	0,15
Latte macchiato 400ml	93,3	390,4	4,8	2,88	7,74	7,2	5,13	0,2	23,32	97,59	1,2	0,72	1,87	1,8	1,29	0,05
Mocha 300 ml	187,4	784,1	8,26	4,96	19,45	19,21	8,66	0,29	64,62	270,4	2,85	1,71	6,71	6,62	2,98	0,1
Mocha 400 ml	242,7	1014	10,31	6,19	26,19	25,69	10,93	0,39	58,4	244,3	2,48	1,49	6,31	6,19	2,63	0,09
Kawa mrożona																
Frappe 300 ml	217,6	910,3	9,89	5,66	26,57	26	5,8	0,22	82,09	343,5	3,73	3,14	10,02	9,81	2,19	0,08
Frappe light 300 ml	62,2	260,3	3,2	1,92	4,98	4,8	3,42	0,13	20,73	86,75	1,07	0,64	1,66	1,6	1,14	0,04
Mocha mrożona 300 ml	152,8	639,3	6,44	3,6	18,97	18,5	5,03	0,19	50,93	213	2,15	1,2	6,32	6,17	1,68	0,06
Inne napoje																
Czekolada z bitą śmietaną 100ml	117	489,7	4,19	2,24	17,63	13,83	2,88	0,09	150,1	627,8	5,37	2,87	22,6	17,72	3,69	0,11
Herbata 300 ml	0	0	0	0	0	0	0,3	0,08	0	0	0	0	0	0	0,1	0,03
Lemoniada 200 ml	47,28	187,9	0,06	0	11,45	10,19	0,08	0	23,64	98,93	0,03	0	5,72	5,09	0,04	0
Lemoniada 300 ml	70,93	296,8	0,09	0,01	17,18	15,29	0,12	0	23,64	98,93	0,03	0	5,72	5,09	0,04	0
Świeżo wyciskane soki																
Sok pomarańczowy 200 ml	86	359,9	0,2	0,04	20	16	0,7	0,01	43	179,9	0,1	0,02	10	8	0,6	0,003
Sok pomarańczowy 300 ml	129	539,8	0,3	0,06	29,7	24	1,8	0,015	43	179,9	0,1	0,02	10	8	0,6	0,003



Produkt	Tabela wartości odżywczych w porcji								Tabela wartości odżywczych w 100 g							
	Wartość energetyczna [Kcal]	Wartość energetyczna [kJ]	Tłuszcz [g]	W tym kwasy nasycone tłuszczowe [g]	Węglowodory [g]	W tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]	Wartość energetyczna [Kcal]	Wartość energetyczna [kJ]	Tłuszcz [g]	W tym kwasy nasycone tłuszczowe [g]	Węglowodory [g]	W tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Sok grejpfrutowy 200 ml	80	334,7	0,2	0,06	18,4	15	1	0,005	40	167,4	0,1	0,03	9,2	7,5	0,5	0,001
Sok grejpfrutowy 300 ml	120	502,1	0,3	0,09	27,6	22,5	1,5	0,008	40	167,4	0,1	0,03	9,2	7,5	0,5	0,001
Ciastka i ciasteczka																
Rurka z bitą śmietaną	80,2	337,6	2,2	0,86	13,6	5,6	1,48	0,06	401	1688	11	4,3	68	28	7,4	0,3
Muffin czekoladowy	275	1152	26,81	-	15,46	-	6,03	-	344	1441	33,51	-	19,33	-	7,54	-
Muffin orkiszowy	381	1596	26,81	-	49,8	-	6,41	-	476	1994	23,51	-	62,25	-	8,01	-
Ciastko z wiśnią	374	1454	3,3	-	36,75	-	3,26	-	258	10852	2,36	-	26,25	-	2,33	-
Ciastko z jabłkiem	416	1743	3,72	-	49,2	-	5,05	-	297	1244	3,66	-	35,14	-	3,61	-
Truskawkowy raj	262	1096	12	7	34	23	3,6	0,14	229	957	22	6,3	29	20	3	0,13
Jabłecznik bezglutenowy	336	1408	13,34	-	51,62	-	2,55	-	290	1215	11,5	-	44,5	-	2,2	-
Sernik	328	1374	24,96	-	54,08	-	11,73	-	276	1144	21,33	-	46,22	-	10,03	-

Wartość kaloryczną i odżywczą wyliczył Mój Dietetyk.