TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

Lajkonik. House of Bakery Sp. z o.o.

NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	WARTOŚCI W 100 G							
		KALORYCZNOŚĆ (kcal)	KALORYCZNOŚĆ (kJ)	TŁUSZCZE (g)	W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE (g)	WĘGLOWODANY (g)	W TYM CUKRY (g)	BIAŁKO (g)	SÓL (g)
BUŁKI									
Bajgiel makowy	95	271,0	1132,00	5,00	1,50	47,00	1,60	8,10	1,500
Bajgiel serowy	95	262,0	1093,00	4,20	4,20	46,00	1,50	8,40	1,600
Bajgiel sezamowy	95	277,0	1158,00	6,00	1,70	47,00	1,50	8,10	1,500
Buława	75	271,0	1134,00	2,50	0,30	53,00	1,20	7,90	1,900
Bułka 5 ziaren	80	365,1	1337,62	3,20	2,11	59,77	0,86	9,99	1,500
Bułka fitness	80	257,0	1074,00	6,30	0,90	37,00	2,00	9,40	1,900
Bułka prosto z pieca	80	294,0	1041,00	2,20	0,50	48,00	1,60	7,40	1,600
Krakowiak	80	350,6	1467,22	5,28	0,73	62,54	1,63	10,36	2,194
Krakowianka	80	271,0	1134,00	1,30	0,30	55,00	2,00	7,60	1,900
Paluch Lajkonika	80	287,0	1212,00	5,00	0,80	50,00	2,70	8,80	1,540
Precel Lajkonika	90	282,0	1192,00	4,10	0,80	51,00	3,40	9,30	1,700
Precel Lajkonika z serem i dynią	140	327,0	1372,00	13,90	7,25	33,41	2,40	16,14	1,763
CHLEBY									
Bagieta rustykalna	450	286,0	1206,00	5,10	0,60	49,00	1,20	9,40	1,400
Bochen żytni na zakwasie	1000	222,0	927,00	0,97	0,19	41,00	0,80	6,50	1,500
Chleb legendarny	450	259,0	1097,00	1,40	0,30	52,00	1,50	7,30	1,400
Chleb małopolski	500	234,0	989,00	1,40	0,30	46,20	0,80	7,20	1,420
Chleb rodzinny na zakwasie	600	235,0	983,00	1,03	0,14	50,00	0,90	5,10	1,200
Chleb rodzinny z makiem	600	239,0	999,00	1,41	0,18	50,00	0,90	5,20	1,200
Chleb wawelski bez drożdży	500	201,0	839,00	0,92	0,15	40,00	0,60	6,40	1,300
Chleb wawelski z ziarnami	500	264,0	1103,00	9,95	1,20	35,00	1,00	8,10	1,000
Weka Lajkonika	300	248,0	1038,00	1,45	0,30	51,00	0,70	6,60	1,290
CIASTA, DESERY, OWSIANKI									
Brownie	100	506,0	2113,00	27,50	13,60	55,00	39,00	7,40	0,130
Cannolo pistacjowe	80	358,0	1504,00	20,75	3,85	31,42	24,98	9,92	0,300
Cannolo Lajkonika	80	316,7	1328,90	16,34	4,62	34,51	27,99	7,50	0,295
Ciasto makowe z białą czekoladą	700	282,5	1179,17	14,82	3,05	28,37	20,63	7,21	0,061
Chocolove	170	436,4	1815,90	28,79	14,84	37,12	26,78	5,07	0,731
Crumble cookie kinder bueno	100	518,0	2155,00	31,00	18,00	51,00	30,00	6,60	0,171
Crumble cookie KitKat	110	498,7	2073,68	29,43	16,06	50,70	31,11	6,40	0,220
Crumble cookie nutella	110	493,0	2049,00	29,00	17,00	50,00	32,00	6,20	0,280
Crumble cookie oreo	120	480,4	1994,80	28,42	13,98	48,38	29,75	6,20	0,231
Dubajska delicja	130	462,0	1926,00	29,00	12,00	41,00	31,00	7,60	0,150
Deserek brownie-malina	150	135,0	569,00	5,60	2,80	16,00	13,00	4,10	0,090
Jogurt z granolą i owocami	200	129,0	543,00	3,20	1,51	19,50	10,82	4,03	0,095
Karpatka Lajkonika	115	485,6	2016,36	33,70	19,45	37,27	19,93	7,10	0,280
Kopiec Kraka	150	356,0	1488,00	24,00	11,00	27,00	18,00	7,90	0,400
Kremówka Lajkonika	140	346,5	1435,77	23,92	16,05	29,02	12,23	3,25	0,208
Muffinka czekoladowa z nutellą	130	467,0	1960,00	29,00	5,30	44,00	33,00	6,00	0,930
Muffinka malinowa z białą czekoladą	120	448,0	1877,00	24,00	5,70	53,00	35,00	5,00	0,670
Owsianka proteinowa mango-marakuja	300	113,5	461,91	2,93	1,26	16,79	6,45	6,53	0,091
Panna cotta z wanilią z madagaskaru	160	83,3	350,70	1,86	1,22	14,45	12,32	2,06	0,068
Pischinger	85	504,8	2093,28	29,52	13,93	49,55	35,01	8,22	0,314
Przybij piątkę	100	458,0	1915,00	26,00	5,60	51,00	37,00	4,50	0,550
Przybij piątkę czekoladowe	90	548,0	2285,00	35,00	9,30	50,00	40,00	6,60	0,860
Domowy sernik z brzoskwiniami	140	396,1	1655,18	20,86	11,14	39,59	24,09	11,28	0,170
Sernik wiedeński	130	362,0	1506,00	23,00	13,00	25,00	9,10	15,00	0,150
Sernik lotus	140	392,2	1640,30	21,27	8,97	36,45	24,11	12,62	0,141
Szarlotka babuni	190	266,0	1109,00	11,00	6,30	47,00	17,00	2,65	0,020
Tarta orzechowa ze słonym karmelem	195	427,5	1774,42	32,07	12,66	26,95	14,54	6,76	0,150
Tarta porzeczkowa z mascarpone	185	366,0	1 534,38	22,43	9,62	35,75	22,38	4,64	0,049
Tarta waniliowa z owocami	200	230,0	933,00	11,00	6,30	30,00	19,00	2,70	0,040
Tiramisu	80	347,6	1456,97	21,39	5,30	32,13	23,24	4,58	0,098

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

Lajkonik. House of Bakery Sp. z o.o.

NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	WARTOŚCI W 100 G							
		KALORYCZNOŚĆ (kcal)	KALORYCZNOŚĆ (kJ)	TŁUSZCZE (g)	W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE (g)	WĘGLOWODANY (g)	W TYM CUKRY (g)	BIAŁKO (g)	SÓL (g)
DROŻDŻÓWKI, PÓŁFRANCUSKIE									
Brioszka lotus	140	450,33	1877,88	24,82	13,17	48,70	22,01	6,47	0,550
Brioszka z malinami	130	412,3	1719,65	20,26	12,13	48,39	21,74	7,19	0,546
Brioszka z nutellą	130	512,7	2137,18	27,45	14,10	56,47	30,41	7,99	0,560
Croissant	60	382,0	0,00	23,00	11,00	36,00	2,90	7,20	0,980
Croissant czekoladowy	80	527,0	2189,00	38,00	26,00	39,00	11,30	5,90	0,030
Croissant bueno	140	522,9	2156,95	38,09	20,39	37,50	21,71	6,80	0,134
Croissant brownie-malina	135	416,5	1732,33	26,44	17,67	37,89	19,63	5,10	0,064
Croissant z kremem malinowym	130	423,6	1762,95	28,34	13,91	35,85	17,96	4,91	0,820
Croissant z kremem pistacjowym	95	405,0	1685,00	25,26	15,97	37,88	14,60	5,17	1,060
Cynamonka Lajkonika bez kremu	140	517,3	2154,18	28,75	15,12	55,96	29,22	6,17	0,190
Cynamonka Lajkonika z kremem	170	495,1	2061,82	28,247	15,493	51,517	29,158	6,47	0,332
Cynamonka Lotus	180	488,8	2035,14	29,71	14,71	47,85	23,06	5,45	0,230
Danish love	160	371,4	1544,00	21,13	14,30	39,81	17,80	4,38	0,662
Donut z czekoladą	65	469,0	1960,00	28,00	14,00	50,00	15,00	5,70	0,810
Kardamonka	120	646,776	2694,855	36,308	19,035	71,493	39,575	7,12	0,222
Kruszynka owoce leśne z kremem waniliowym	190	294,4	1214,02	10,37	4,41	44,46	17,584	4,69	0,104
Kruszynka serowa	160	337,0	1391,00	12,54	5,43	46,61	17,98	8,48	0,106
Kruszynka wiśniowa	165	372,0	1536,00	12,61	5,41	58,10	23,40	5,54	0,733
Maritozzo matcha z malinami	125	356,7	1482,81	17,04	10,13	41,88	19,38	7,47	0,503
Pączek malina-pistacja	105	437,0	1816,65	26,23	3,60	42,45	17,21	6,12	0,592
Pączek z różą i lukrem	95	363,6	1524,85	4,88	0,84	72,14	32,45	6,43	0,802
Pączek Kinder Bueno	110	518,5	2156,62	31,41	16,12	47,16	22,59	8,38	0,590
Rurka kremówka	95	358,1	1491,60	18,83	8,48	41,18	15,51	5,23	0,962
Sukiennice serowo-malinowe	140	306,0	1268,46	16,34	10,61	33,90	14,60	5,26	0,470
Zawijaniec Lajkonika	130	401,0	1656,00	17,22	8,04	52,27	23,24	6,46	0,824
KANAPKI									
Bajgiel drwala	320	262,9	1089,60	16,00	5,58	15,13	1,24	13,85	1,710
Bajgiel potrójnie serowy	190	215,8	900,75	7,93	2,97	26,47	2,20	9,00	1,218
Bajgiel wiosenny	210	181,7	759,91	4,95	1,91	24,38	1,97	9,29	0,805
Bajgiel z kurczakiem	170	206,2	857,23	7,27	2,23	29,40	1,98	6,10	2,329
Bajgiel z łososiem	200	257,8	1072,07	12,98	3,58	23,87	1,41	7,04	1,810
Bajgiel z salami	190	248,2	1034,24	11,40	4,10	27,16	2,61	8,51	1,700
Britana	230	233,3	975,97	12,07	2,35	20,59	1,30	9,26	1,260
Buława z jajkiem i pomidorem	200	188,1	782,92	7,91	3,98	22,16	1,59	6,05	0,838
Buława z pastą jajeczną	220	209,0	868,00	11,50	3,90	20,00	1,40	5,40	0,840
Buława z szynką i serem	190	217,5	905,76	9,44	5,52	23,41	1,29	8,77	1,436
Croissant z jajkiem i boczkiem	180	314,2	1302,85	23,68	6,89	13,15	1,79	11,11	1,347
Dominikański kurczak	180	211,9	883,67	7,87	1,59	25,77	1,70	6,13	1,980
Drobiowy smoczy pyszczek	180	175,7	734,49	4,07	1,09	20,02	3,06	10,15	1,258
Duet sezamowy	170	277,5	1160,65	13,90	3,57	27,90	1,25	8,95	1,090
Fitness z camembertem i żurawiną	160	281,8	1172,44	15,38	8,68	25,37	7,38	8,69	1,284
Kanapka farmerska	175	220,0	925,00	8,20	1,80	29,00	2,80	7,30	1,590
Krakowiaczek vege	180	239,0	998,00	10,00	7,00	31,00	2,40	4,50	1,700
Krakowiak na wypasie	180	261,0	1088,73	10,51	3,25	29,96	1,88	10,32	1,697
Kurczak lekko ostry	180	232,3	967,71	9,91	3,05	24,02	4,72	10,88	1,527
Montana	250	326,0	1352,41	22,14	4,98	19,90	1,94	10,69	1,510
Mozzarelka Lajkonika	170	251,9	1048,14	11,62	5,60	27,01	1,97	8,57	1,269
Nordina	170	258,9	1081,13	9,94	1,84	29,40	2,77	5,59	1,672
Połówka z jajkiem	110	185,3	771,14	8,77	4,19	18,46	1,22	7,42	0,704
Połówka z pastą jajeczną	80	245,6	1020,94	12,20	1,76	25,14	1,43	7,81	1,051
Połówka z pastą pomidorowo - paprykową	80	187,5	783,99	4,82	1,73	27,53	3,26	7,74	1,645
Połówka z pastą tuńczykową	80	229,6	957,59	8,33	1,27	27,26	3,52	10,16	1,629
Połówka z pastą wiosenną	100	222,6	923,16	13,11	9,95	21,56	1,42	3,47	1,210

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

Lajkonik. House of Bakery Sp. z o.o.

NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	WARTOŚCI W 100 G							
		KALORYCZNOŚĆ (kcal)	KALORYCZNOŚĆ (kJ)	TŁUSZCZE (g)	W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE (g)	WĘGLOWODANY (g)	W TYM CUKRY (g)	BIAŁKO (g)	SÓL (g)
Połówka z pastą z makreli	100	247,6	1028,82	14,26	5,25	20,52	1,50	8,53	1,150
Połówka z szynką i pomidorem	100	183,9	767,35	6,72	3,78	21,58	1,77	8,51	1,601
Serowa bajka	220	211,5	881,04	6,70	4,04	22,02	3,42	11,14	1,326
Toscana	230	239,7	996,88	12,99	6,31	21,87	2,51	8,05	1,156
Trójkąt bawarski z szynką i serem	150	268,7	1123,33	15,16	9,63	21,83	1,45	10,57	1,012
Trójkąt kukurydziany z serkiem	160	279,7	1165,45	18,51	10,61	21,12	1,68	7,10	0,898
Trójkąt kukurydziany z szynką z indyka	160	245,3	1024,63	14,21	6,49	20,81	1,40	8,38	1,060
Żytnia kanapka z mozarellą i bazyliowym pesto	170	307,6	1283,18	12,35	4,17	36,81	3,14	9,16	2,048
Żytnia kanapka z szynką i serem	240	201,1	830,43	6,47	3,89	25,28	1,25	7,87	1,289
Żytnia kanapka z tuńczykiem	220	240,1	1003,68	7,79	0,96	29,95	3,87	10,06	1,858
SNACK									
Caprese Lajkonika	125	276,0	1160,00	10,50	6,70	34,30	4,60	9,90	1,940
Delizioso parma	400	266,2	1112,27	10,24	1,78	34,12	1,73	8,45	1,393
Focaccia z pomidorkami	70	319,0	1339,00	12,00	2,80	45,00	2,80	6,80	1,300
Gratka po włosku	130	374,0	1556,00	25,10	12,30	26,60	2,80	9,70	1,610
Kapuśniaczek	85	283,0	1167,00	20,16	7,65	19,20	0,88	3,61	1,564
Kapuśniaczek z kminkiem	85	283,0	1167,00	20,16	7,65	19,20	0,88	3,61	1,564
Przysmak staropolski	110	317,0	1223,00	16,00	9,90	32,60	3,80	11,00	1,460
Sałatka grecka	330	128,5	529,13	10,93	2,80	4,16	3,21	2,75	1,118
Sałatka z kurczakiem	350	120,1	487,30	8,71	1,46	2,57	1,89	7,15	0,557
Sałatka z kurczakiem i komosą ryżową	230	128,0	525,00	5,60	1,40	9,10	2,30	9,20	0,070
Szneka	280	340,0	1413,00	16,00	9,97	40,00	6,00	7,90	2,300
Szneka z fetą i szpinakiem	180	246,0	1024,00	9,10	4,80	32,10	3,80	9,00	1,200
Szpinakowa gratka	105	270,0	1127,00	15,00	8,30	24,00	1,00	7,70	1,300
Tortilla z kurczakiem	310	163,0	683,00	6,96	1,06	18,50	2,19	6,33	0,950
Tortilla z szarpaną wieprzowiną	330	157,0	666,00	5,43	1,53	20,00	3,31	6,64	1,020
NAPOJE SEZONOWE									
Gorąca czekolada karmelowa	200	230,3	958,70	15,12	10,07	19,25	17,56	2,59	0,073
Herbata relaks	400	27,0	114,39	0,05	0,02	6,27	5,90	0,10	0,002
Herbata spokój	400	34,3	145,40	0,07	0,03	7,93	7,30	0,23	0,014
Herbata zdrowie	400	40,0	168,73	0,06	0,02	9,62	9,39	0,10	0,004
Kakao mleczne	400	79,7	335,45	1,94	1,42	12,68	11,03	2,25	0,235
Latte piernikowa	400	135,4	565,46	8,52	5,60	12,95	11,98	1,69	0,104
Latte pistacjowa	400	135,8	566,82	9,49	5,12	9,97	8,47	2,16	0,124
Matcha latte	400	33,0	136,00	1,95	1,32	2,93	1,92	0,90	0,060
Matcha latte piernikowa	400	118,0	488,68	8,66	6,27	8,51	7,28	1,43	0,103
Shake proteinowy czekoladowy	300	109,0	459,00	2,80	1,90	11,11	9,60	10,30	0,120
Shake proteinowy malinowy	300	92,0	389,00	2,00	1,31	9,10	6,90	10,10	0,080

Przedstawione informacje o wartościach odżywczych produktów są możliwie pełne. Niektóre produkty sprzedawane w Lajkonik. House of Bakery nie są prezentowane w poniższym zestawieniu, dotyczy to zwłaszcza produktów sezonowych i promocyjnych. Ze względu na to, iż kawiarnie korzystają z produktów nieprzetworzonych, o znacznej zmienności składu wynikającej m.in. z sezonowości, podane wartości odżywcze mogą odbiegać od przedstawionych w tabeli. Lajkonik. House of Bakery zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w recepturach, co w wpływa na zmianę wartości odżywczej. Wybrane produkty w Lajkonik. House of Bakery są przygotowywane na miejscu w kawiarniach, co w naturalny sposób wpływa na wagę serwowanych porcji, a zatem wagi mogą różnić się od porcji stanowiących bazę kalkulacji.