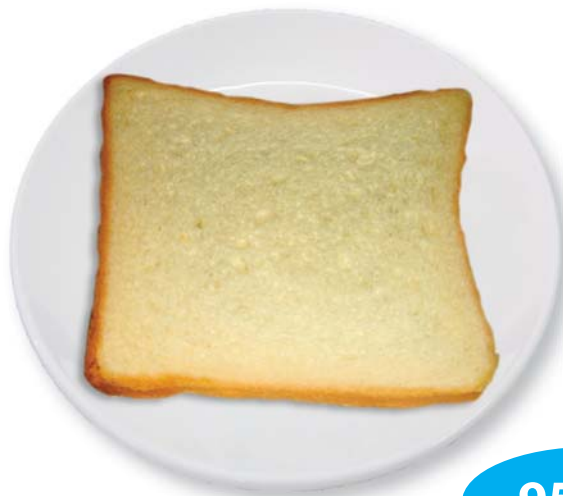


BÁNH MỠ VUÔNG



95kcal

Thành phần

- Bánh mỳ vuông: 38g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
95kcal	3g	0,3g	20g	0,1g	-	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	11mg	0,76mg	-	-	-	0

BÁNH MỠ QUE HẢI PHÒNG



55kcal

Thành phần

- Bánh mỳ: 22g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
55kcal	1,7g	0,2g	11,6g	0	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	6mg	0,44mg	-	-	-	0

BÁNH MÌ HOT-DOG NHÂN XÚC XÍCH



332kcal

Thành phần

- Bánh mì: 65g
- Xúc xích: 25g
- Xà lách: 10g
- Mayonaire: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
332kcal	12,1g	16,3g	34,4g	0,2g	-	1050µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
15mg	28mg	1,9mg	30,2mg	34mg	0,05mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 75,5mg (0,075g)

BÁNH MỠ KẸP CHẢ



391kcal

Thành phần

- Bánh mỳ: 65g
- Dưa chuột: 9g
- Chả quế: 55g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
391kcal	14,1g	22g	34,3g	0,2g	-	12µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	28mg	2,51mg	533mg	15mg	0,01mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1332,5mg (1,33g)

BÁNH MỠ KẸP THẬP CẨM



558kcal

Thành phần

- Bánh mỳ: 48g
- Thịt lợn ba chỉ: 40g
- Xúc xích: 30g
- Chả lợn: 25g
- Pate: 10g
- Ruốc: 3g
- Dưa chuột: 10g
- Rau mùi: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
558kcal	23,8g	38,7g	28,4g	0,2g	4µg	92,4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
4,1mg	33mg	2,7mg	880,4mg	392,38mg	0,6mg	24mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2201mg (2,2g)

BÁNH MỠ NGỌT (KINH ĐÔ)



239kcal

Thành phần

- Bánh ngọt (Kinh Đô): 60g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
239kcal	-	10,9g	29,8g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	67,8mg	0,6mg	117,6mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 294mg (0,29g)

BÁNH MỠ ỐP LA



428kcal

Thành phần

- Bánh mì 1 cái: 65g
- Trứng gà công nghiệp: 52g
- Pate: 45g
- Dầu TV: 5g
- Bột canh: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
428kcal	16,5g	21,7g	41,5g	0,1g	700µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	58,8mg	4,6mg	199,2mg	92mg	0,5mg	244,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 498mg (0,49g)

BÁNH MỠ PATE



361kcal

Thành phần

- Bánh mỳ: 65g
- Thịt xá xíu: 50g
- Pate: 20g
- Dưa chuột: 9g
- Chả: 15g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
361kcal	19,3g	14,8g	37,5g	0,2g	2µg	138µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
5,8mg	31mg	3,03mg	284mg	186mg	1,27mg	34mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 710mg (0,71g)

BÁNH MỠ RUỐC



129kcal

Thành phần

- Bánh mỳ: 45g
- Bơ: 10g
- Ruốc: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
129kcal	3g	2g	20,4g	0	60µg	0,9µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,1mg	13,9mg	0,61mg	12,6mg	37,5mg	-	0,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 31,5mg (0,03g)

BÁNH MỠ SỐT VANG



382kcal

Thành phần

- Bánh mì: 48g
- Thịt bò nạm: 80g
- Cà chua: 60g
- Cà rốt: 30g
- Hành tây: 15g
- Đường: 2g
- Dầu TV: 4g
- Bột canh: 2g
- Bột đao: 7g
- Rượu vang: 40g
- Sốt cà chua: 12g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
382kcal	19,3g	12,6g	41,6g	1,5g	1,6µg	2716µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
47,9mg	58,6mg	5,42mg	464,6mg	467,9mg	1,72mg	47mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1161,5mg (1,16g)

BÁNH BÔNG LAN



117kcal

Thành phần

- Bánh bông lan: 22g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
117kcal	1g	5,5 g	12,5g	2,6g	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	60mg	1,46mg	7mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 17,5mg (0,01g)

BÁNH CHOCOPIE



140kcal

Thành phần

- Bánh chocopie: 30g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
140kcal	2g	5g	22g	<1g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	80mg	-	-	<5mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 200mg (0,2g)

BÁNH DÈO THẬP CẨM



566kcal/nửa cái

Thành phần/ nửa cái

- Bánh dẻo thập cẩm: 170g

Giá trị dinh dưỡng*/nửa cái

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
566kcal	16,3g	6,6g	110,2g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH DẸO TRỨNG ĐẬU XANH



648kcal/nửa cái

Thành phần/nửa cái

- Bánh dẻo trứng đậu xanh: 176g

Giá trị dinh dưỡng*/nửa cái

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
648kcal	19,5g	27,5g	80,6g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH ĐẬU XANH



113kcal/cái

Thành phần/cái

- Bánh đậu xanh: 23,2g

Giá trị dinh dưỡng*/cái

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
113kcal	3,5g	5,4g	12,5g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH ĐÀ VÙNG ĐEN



156kcal

Thành phần

- Bánh đa vùng đen: 39,3g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
156kcal	5g	1,4g	31g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH ĐA VÙNG TRẮNG



124kcal

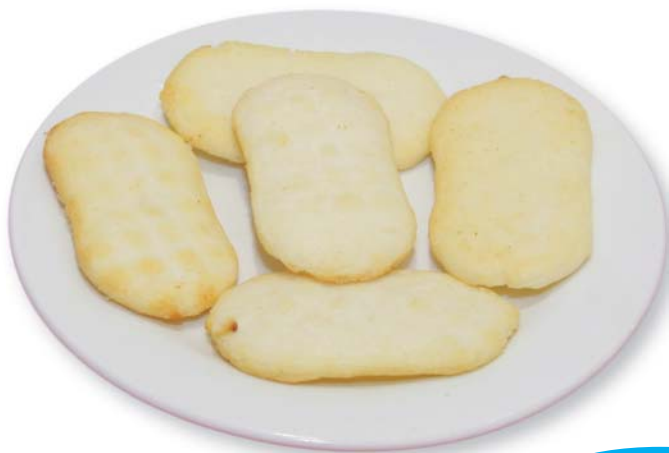
Thành phần

- Bánh đa vùng trắng: 31g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
124kcal	3,9g	1,1g	24,6g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH GẠO



76kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Bánh gạo: 16g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
76kcal	0	3g	11,4g	0	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	0	0	389,6mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 974mg (0,97g)

BÁNH GẤU



157kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Bánh gấu: 30g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
157kcal	2g	8g	20g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	112mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 280mg (0,28g)

BÁNH KEM XỐP



109kcal/cái

Thành phần/cái

- Bánh kem xốp: 20g

Giá trị dinh dưỡng/cái

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
109kcal	13,4g	4,9g	15g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH NGŨ CỐC CAO NĂNG LƯỢNG



110kcal/cái

Thành phần/cái

- Bánh ngũ cốc: 25g

Giá trị dinh dưỡng/cái

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
110kcal	3g	5g	16g	1g	250µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
13mg	80mg	-	40mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 100mg (0,1g)

BÁNH NƯỚNG THẬP CẨM



706kcal/nửa cái

Thành phần/nửa cái

- Bánh nướng thập cẩm: 176g

Giá trị dinh dưỡng*/nửa cái

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
706kcal	18g	31,5g	87,5g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH NƯỚNG TRỨNG ĐẬU XANH



648kcal/nửa cái

Thành phần/nửa cái

- Bánh nướng trứng đậu xanh: 176g

Giá trị dinh dưỡng*/nửa cái

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
648kcal	19,5kcal	27,5g	80,6g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH QUẾ



28kcal/cái

Thành phần/cái

- Bánh quế Cosy: 6g

Giá trị dinh dưỡng/cái

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
28kcal	0,5g	0,9g	4,6g	-	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	5mg	0,15mg	9mg	-	-	1mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 22,5mg (0,02g)

BÁNH QUY



130kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Bánh quy: 85g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
130kcal	3g	1,6g	26g	0	6,7 μ g	26 μ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	26mg	1,26mg	-	-	-	-

BÁNH QUY TRÒN NHÂN KEM RITZ



140kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Bánh quy tròn nhân kem Ritz: 27g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
140kcal	2g	7g	16g	0	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	-	-	180mg	0	0	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 450mg (0,45g)

BÁNH TRỨNG CUSTAS



117kcal

Thành phần

- Bánh trứng Custas: 22g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
117kcal	1g	6g	12,5g	-	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	13mg	0,32mg	1,5mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3,75mg (0,003g)