Ravintosisältöluettelo

Huom! Kakuissa arvot ovat /100g.

Kampanjatuotteet & Uutuudet 29.5. alkaen

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Wellnes aamiainen	0	0	0	0	0
Kana- vuohenjuusto salaatti	295	322	17	22	18
Kesäsmoothie	325	368	17	8	40

Keitot

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Maanantai: Tomaatti-parmesankeitto	420	239	10	9	24
Tiistai: Savulohikeitto	400	192	13	12	7
Keskiviikko: Thai-katkarapukeitto	422	296	16	9	28
Torstai: Riista Gulassikeitto	405	323	12	25	23
Perjantai-sunnuntai: Avocado-kanakeitto	410	465	34	30	12
Alkukeitto	200	0	0	0	0

Tuorepastat ja Wokit

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Maanantai: Kana Thai-chili wok	377	505	11	28	76
Tiistai: Tagliatelle & Katkarapu tomaatti	392	652	27	31	70
Keskiviikko: Kana - Oriental wok	377	600	21	28	73
Torstai: Spaghetti Carbonara	448	923	49	37	82
Perjantai-sunnuntai: Tagliatelle & savulohi	420	712	33	31	72

Uuniperunat

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Fetajuusto	655	866	52	20	72
Vuohenjuusto	655	878	52	23	72
Paahtopaisti	655	782	41	23	72
Kinkku	655	762	40	21	73
Katkarapu	655	751	39	21	72
Tonnikala	655	854	49	24	72
Kananfilee	655	778	39	27	72
Lämminsavulohi	655	802	46	22	72
Kylmäsavulohi	655	805	45	21	72
Sinihomejuusto	655	923	54	23	73
Kahdella täytteellä	0	0	0	0	0

Salaatit

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Kana-vuohenjuusto salaatti	295	322	17	22	18
Kreikkalainen salaatti	307	236	19	12	3
Nizzansalaatti	315	292	18	20	12
Oriental kanasalaatti	340	299	17	19	18
Picnic salaatti kahdella täytteellä	340	0	0	0	0
Caesarsalaatti kanalla	236	239	8	29	12
Caesarsalaatti lohella	236	301	18	24	12
Picnic salaatti kasvistäytteellä	260	93	2	8	13
Picnic-raastesalaatti	90	82	7	0	5
Annospatonki	60	157	2	6	31
Vihersalaatti	0	0	0	0	0

Täytetyt patongit

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Paahtopaistipatonki	255	571	24	23	69
Juustopatonki	280	670	35	24	70
Kinkkupatonki	255	573	25	23	69
Tonnikalapatonki	245	498	16	24	67
Kana-guacamolepatonki	280	513	16	27	70
Kana-bbq patonki	280	730	32	34	79

Täytetyt sämpylät

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Juustosämpylä	188	337	14	16	37
Kinkkusämpylä	190	274	7	15	37
Kasvissämpylä	180	304	11	10	39
Kylmäsavulohi ruisleipä	140	261	11	10	25
Wellnes-sämpylä	154	339	18	16	26

Pariloidut patongit ja leivät

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Kinkku-parilapatonki	240	531	17	24	54
Kana-parilapatonki	255	512	19	28	70
Club sandwich	426	926	43	44	97
Vuohenjuusto toast	214	460	20	20	53
Kinkku-juusto toast	232	467	19	23	54
Focaccia kana-caesar	405	832	31	23	13
Focaccia paahtopaisti-teriyaki	425	765	25	15	17
Focaccia tonnikala-cheddar	263	694	42	27	55

Wrapit

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Kana-sweet chili wrap	294	555	30	23	51

Wrapit

Vuohenjuusto wrap	304	644	44	20	40

Bakery-tuotteet

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Macarons	10	44	2	1	5
Pistaasi-vanilja cup cake	76	322	22	4	0
Mustikka cup cake	77	260	19	3	27
Suklaa cup cake	80	329	22	4	28
Croissant	90	326	19	6	34
Helmikierre	120	324	16	6	40
Rusinapulla	100	333	14	6	44
Pecanpähkinäwiener	95	399	27	5	36
Suklaapulla	70	373	21	7	39
Tuplasuklaa-cookie	45	270	9	3	29
Maitosuklaa cookie	56	254	12	3	34
Valkosuklaa-pecan cookie	56	263	13	3	34
Voisilmäpulla	70	284	10	5	43
Korvapuusti	120	402	8	9	72
Riisipiirakka	85	148	5	3	22
Kurpitsansiemensämpylä	80	229	9	9	30
6-viljan patonki	250	625	8	27	128

Kakut

	paino g/tuote	kcal /100g	rasvapit. g/100g	proteiini g/100g	hiilihydr. g/100g
Tiramisuleivos	110	246	10	2	37
Oreo-valkosuklaabrownie	0	0	0	0	0
Suklaafudgekakkupala	100	442	28	4	44
Marjakakku	100	225	8	3	36
Marjatorttu	100	217	8	3	33
Vadelmatorttu	100	212	8	3	33
Suklaafondantkakku	100	411	31	6	27
Juustokakku New York	100	360	24	6	29
Suklaamuru-juustokakku	100	248	28	7	30

Kahvit

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Kahvi	0	0	0	0	0
Iso kahvi	0	0	0	0	0
Jäälatte	314	110	6	6	9
Jäämocha	324	110	6	6	9
Tupla-Espresso	0	0	0	0	0
Espresso	0	0	0	0	0
Cappuccino	0	0	0	0	0
Caffe latte	0	0	0	0	0
Espresso Macchiato	0	0	0	0	0
Caffe Mocha	0	0	0	0	0

Kahvit

Soijamaitolisä + 0,50	0	0	0	0	0
Americano	0	0	0	0	0
Chai latte	0	0	0	0	0
Chilimocca	0	0	0	0	0
Minttu-suklaakaakao	0	0	0	0	0

Smoothiet

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Granaattiomena-jogurttismoothie	325	253	6	8	42
Mansikka-banaanijogurttismoothie	325	226	5	7	39
Vadelma-mangomoothie	350	137	0	1	33
Mango-ananassmoothie	325	146	0	1	35
Mustikka-boysenmarja smoothie	325	215	3	6	40

Välipalat

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Hedelmäsalaatti	140	60	0	1	12
Marjavälipala mustikka	200	223	5	8	37

Salaatinkastikkeet

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Sitruunavinegretti- kastike	30	150	15	0	3
Seesami- soijavinegretti	30	150	15	5	2
Ranskalainen salaatinkastike	30	100	6	0	5
Caesar-kastike	50	245	26	1	2
Thai- chili kastike	30	0	0	0	0
Balsamico- vinegrette	0	0	0	0	0

Kampanjatuotteet & Uutuudet 26.6. alkaen

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Vuohenjuusto wrap	304	644	44	20	40
Kana-sweet chili wrap	294	555	30	23	51