

Ravintosisältöluettelo

Huom! Kakuissa arvot ovat /100g.

Aamiainen

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Juustocroissant	165	430	24	14	41
Kasviscroissant	182	430	25	8	43
Kinkkucroissant	162	361	17	12	40
Luomupuuro	291	126	2	5	19
Juustosämpylä	188	337	14	16	37
Kinkkusämpylä	190	274	7	15	37
Kasvisämpylä	180	304	11	10	39
Erikoiskahvilla +1,00	0	0	0	0	0
Tuoremehu	0	0	0	0	0

Bagelit

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Lohi-seesam	205	425	16	17	50
Kana-caesar	206	506	23	23	51

Välipalat

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Marjavälipala vadelma	195	249	6	8	41
Marjavälipala granaattimena	195	249	6	8	41
Hedelmäsalaatti	150	93	1	1	20
Marjavälipala mustikka	200	223	5	8	37

Smoothiet

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Goji-tyrni supersmoothie	325	270	3	5	55
Granaattimena-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

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
Jäälätte	314	110	6	6	9
Jäämocha	324	110	6	6	9
Tupla-Espresso	0	0	0	0	0
Espresso	0	0	0	0	0

Kahvit

Herkku-toffeekahvi	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
Soijamaitolisä + 0,50	0	0	0	0	0

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

Wrapit

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Wasabi-lohi-katkarapu wrap	230	362	14	21	38
Kana-pesto wrap	254	427	19	25	39
Kana-avocado-cheddar wrap	277	454	22	26	40

Täytetyt patongit

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Paahtopaisti	255	571	24	23	69
Kana	255	437	12	24	69
Juusto	280	670	35	24	70
Kinkku	255	573	25	23	69
Tonnikala	255	469	18	23	69
Italialainen sandwich	229	334	9	17	50

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	419	850	38	36	97
Vuohenjuusto toast	180	373	14	17	47
Kinkku-juusto toast	199	374	13	19	47

Keitot

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Maanantai: Punajuuri-vuohenjuusto	412	326	20	16	20
Tiistai: Savulohi	400	192	13	12	7
Keskiviikko: Meksikolainen lihapulla	425	374	16	11	50
Torstai: Hernesekeitto	430	273	19	12	15
Perjantai-sunnuntai:					
Avocado-kanakeitto	410	465	34	30	12

Keitot

Alkukeitto	200	0	0	0	0
------------	-----	---	---	---	---

Salaatit

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Punajuuri-vuohenjuustosalaatti	325	377	24	19	22
Oriental kanasalaatti	300	382	24	38	20
Caesarsalaatti kanalla	236	238	8	29	12
Caesarsalaatti lohella	236	300	18	24	11
Picnic salaatti kahdella täytteellä	200	151	10	4	11
Picnic salaatti kasvistäytteellä	255	159	10	5	13
Rucola-tortellonisalaatti	335	397	27	17	21
Picnic-raastesalaatti	90	82	7	0	5
Thai-nuudelisalaatti	370	384	18	18	39
Vihersalaatti	115	28	1	1	4
Annospatonki	60	157	2	6	31

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-salaatinkastike	30	35	1	0	9

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
Chili-sitruskatkarapu	655	791	43	19	73
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

Tuorepastat

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Maanantai: Tortelloni & rucola	338	740	41	24	71
Tiistai: Garganelli & kana-pekoni	393	628	8	17	90
Keskiviikko: Cappelletti & herkkusieni	473	737	31	31	85

Tuorepastat

Torstai: Tagliatelle & savulohi	391	707	27	34	85
Perjantai-sunnuntai: Spaghetti & lihapulla	532	694	16	27	110

Bakery-tuotteet

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Macarons	10	44	2	1	5
Croissant	90	326	19	6	34
Korvapuusti	120	402	8	9	72
Voisilmäpulla	70	284	10	5	43
Pecanpähkinäwiener	95	399	27	5	36
Valkosuklaa-pecan cookie	56	263	13	3	34
Maitosuklaa cookie	56	254	12	3	34
Tuplasuklaa-cookie	45	270	9	3	29
Kinkku-juustopasteija	110	304	17	7	31
Riisipiirakka	85	148	5	3	22
Kurpitsansiemensämpylä	80	229	9	9	30
6-viljan patonki	250	625	8	27	128
Iso vehnäpatonki	470	360	5	33	244
Mustikkamuffinssi	160	624	23	5	41
Omena-kanelimuffinssi	160	643	24	5	39

Kakut

	paino g/tuote	kcal /100g	rasvapit. g/100g	proteiini g/100g	hiilihydr. g/100g
Marjakakku	100	254	13	3	32
Marjatorttu	100	223	9	3	32
Vadelmatorttu	100	214	8	3	33
Marjainen juustokakku	100	214	8	6	32
Suklaafondant-kakku	100	411	30	5	33
Juustokakku New York	100	401	28	8	28
Suklaamuru-juustokakku	100	410	28	8	30
Suklaa-fudgekakkupala	90	449	28	5	46