

Ravintosisältöluettelo

Huom! Kakuissa arvot ovat /100g.

Aamiainen

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteeni g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Aamiainen	0	0	0	0	0

Täytetyt patongit

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteeni 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
Patongin leikkaus ja paketointi	0	0	0	0	0

Täytetyt sämpylät

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteeni g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Juusto	175	353	19	15	31
Kinkku	180	311	14	16	31
Kasvis	150	269	12	9	31
Fitness	186	334	22	16	27
Lohiruiskolmio	136	207	8	11	24

Pariloidut patongit ja leivät

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteeni g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Kinkku-parilapatonki	240	531	17	24	54
Kana-pekoni-parilapatonki	275	589	27	32	69
Vuohenjuusto-ruisfocaccia	310	547	27	24	59
Club focaccia	290	606	28	34	61

Salaatit

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteeni g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Oriental kanasalaatti	330	360	20	23	21
Kana-caesarsalaatti	290	318	11	39	16
Picnic salaatti 2:lla täytteellä	300	118	8	30	36
Vuohenjuustosalaatti	275	332	24	34	13
Lohi-nuudelisalaatti	311	389	18	18	40
Kasvis -salaatti	265	130	8	28	38
Alkusalaatti	125	38	2	18	19
Picnic-raastesalaatti	90	82	7	0	5
Annospatonki	60	157	2	6	31

Salaatinkastikkeet

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteeini 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

Uuniperunat

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteeini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Fetajuusto	655	830	48	19	73
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

Tuorepastat

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteeini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Maanantai: Tortelloni & katkarapu	375	694	15	31	73
Tiistai: Parmankinkku-cappeletti & sinihomejuusto	345	737	32	33	81
Keskiviikko: Tagliatelle & tomaattikinkku	425	717	16	35	110
Torstai: Tagliatelle & savulohi	345	719	22	32	103
Perjantai, lauantai ja sunnuntai: Tagliatelle & kormakana	395	754	21	36	109

Keitot

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteeini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Maanantai: Tandoorikanakeitto	440	518	36	22	27
Tiistai: Savulohi	400	192	13	12	7
Keskiviikko: Kreikkalainen tomaatti-feta	400	342	14	9	20
Torstai: Thai- katkarapu	400	342	18	15	30
Perjantai - sunnuntai: Intialainen tikkakana	400	486	25	22	43
Alkukeitto	200	0	0	0	0

Bakery-tuotteet

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteeini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
--	------------------	----------------	----------------------	----------------------	-----------------------

Bakery-tuotteet

Macarons	12	0	0	0	0
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	0	0	0	0
Kinkku-juustopasteija	110	304	17	7	31
Riisipiirakka	85	148	5	3	22
Kurpitsansiemensämpylä	80	229	9	9	30
6-viljan patonki	250	655	8	27	128
Iso vehnäpatonki	470	1,000	5	33	244

Kakut

	paino g/tuote	kcal /100g	rasvapit. g/100g	proteeiini g/100g	hiilihydr. g/100g
Marjakakku	100	254	13	3	32
Marjatorttu	100	223	9	3	32
Vadelmatorttu	100	214	8	3	33
Pinja-sitruunatorttu	100	312	12	5	46
Tirolilainen suklaakakku	100	325	16	5	36
Marjainen juustokakku	100	214	8	6	32
Schwartswaldinkakku	100	262	10	4	38
Suklaafondant-kakku	100	411	30	5	33
Juustokakku New York	100	401	28	8	28
Suklaamuru-juustokakku	100	410	28	8	30
Omena-kinuskikakku	100	367	16	6	51

Kahvit

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteeiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Kahvi	0	0	0	0	0
Iso kahvi	0	0	0	0	0
Tupla-Espresso	0	0	0	0	0
Espresso	0	0	0	0	0
Herkku-toffeekahvi	0	0	0	0	0
Cappuccino	0	0	0	0	0
Caffè latte	0	0	0	0	0
Espresso Macchiato	0	0	0	0	0

Smoothiet

	paino g/tuote	kcal /tuote	rasvapit. g/tuote	proteeiini g/tuote	hiilihydr. g/tuote
Granaattiomena-jogurttismoothie	350	250	5	9	41
Vadelma-omena	350	137	0	1	33
Mango-mandariini	350	158	0	2	38
Mansikka-banaani	350	123	0	1	30
Mango-ananas	350	146	0	1	35