

Valeur nutritive	Repas # 1 Tortilla Club californien		Repas # 2 Baguette délice dinde et suisse		Repas # 3 Baguettine saumonée		Repas # 4 Fusillis et jambon en salade		Repas # 5 Pita pizza chèvre et épinards		Repas # 6 Bagel campagnard		Repas # 7 Crêpes poulet et épinards		Repas # 8 Bagel matin de blé entier	
	(373g)		(480g)		(524g)		(466g)		(366g)		(421g)		(527g)		(721g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
pour 1 repas																
Calories	430		400		430		410		460		450		340		630	
Lipides	17 g	26%	11 g	17%	13 g	20%	9 g	14%	19 g	29%	13 g	20%	8 g	12%	12 g	18%
saturés	4,5 g	24%	3,0 g	16%	6,0 g	33%	4,0 g	22%	6,0 g	31%	4,5 g	25%	3,1 g	16%	6,0 g	31%
+ trans	0,2 g		0,2 g		0,5 g		0,4 g		0,2 g		0,4 g		0,0 g		0,1 g	
Cholestérol	40 mg		40 mg		30 mg		45 mg		20 mg		245 mg		70 mg		205 mg	
Sodium	1300 mg	54%	1220 mg	51%	1140 mg	48%	1120 mg	47%	1300 mg	54%	955 mg	40%	1060 mg	44%	705 mg	29%
Glucides	47 g	16%	54 g	18%	49 g	16%	57 g	19%	45 g	15%	57 g	19%	43 g	14%	97 g	32%
Fibres	5 g	20%	8 g	32%	7 g	30%	5 g	20%	8 g	32%	5 g	20%	8 g	32%	8 g	32%
Sucres	4 g		8 g		11 g		3 g		5 g		6 g		10 g		37 g	
Protéines	21 g		22 g		29 g		23 g		26 g		27 g		24 g		35 g	
Vitamine A		30%		100%		30%		20%		40%		40%		100%		60%
Vitamine C		35%		100%		100%		80%		45%		60%		100%		80%
Calcium		15%		20%		20%		25%		30%		20%		60%		45%
Fer		18%		30%		40%		35%		20%		25%		30%		40%

*VQ = valeur quotidienne

La valeur nutritive des produits peut varier légèrement selon les saisons, la disponibilité chez nos fournisseurs et en fonction du service des portions. Tout changement apporté à la proposition de base peut modifier les valeurs nutritives. Ce guide a été émis le 12 septembre 2005.

AVIS IMPORTANT (allergies) : Ce guide n'énumère pas les allergènes possibles et ne donne pas la liste complète des ingrédients contenus dans chaque produit. Puisque nos cuisines sont achalandées et que plusieurs aliments s'y retrouvent, il est impossible de contrôler les contacts avec les substances allergènes qui pourraient survenir en cuisine ou chez nos fournisseurs avant l'arrivée en café-bistro.