



## Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

g: gramme mg: milligramme

	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Glucides (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	% VQ Sucres	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium	Fer (mg)	% VQ Fer
<b>Menu déjeuner</b>																						
<b>Pizzas matin (avec pommes de terre assaisonnées et fruits)</b>																						
Bûcheron	614g	1280	65	87	21	0.5	108	121	8	29	13	13	52	390	2290	100	1400	41	350	27	7.5	42
Panzerotti déjeuner	619g	1230	62	83	19	0.3	97	120	9	32	13	13	48	370	2210	96	1400	41	350	27	7.5	42
Sucrée-salée	562g	1120	48	64	16	0.3	82	131	8	29	24	24	40	345	1700	74	1250	37	350	27	7	39
Western	656g	1260	63	84	21	0.4	107	123	9	32	15	15	50	390	2360	103	1400	41	350	27	7.5	42
<b>Oeufs classiques (avec 2 rôties de pain blanc, pommes de terre assaisonnées et fruits)</b>																						
1 œuf au goût	387g	640	22	29	4	0.1	21	94	8	29	11	11	20	200	980	43	1000	29	125	10	5.5	31
1 œuf au goût avec bacon	417g	780	32	43	8	0.1	41	94	8	29	11	11	31	230	1520	66	1150	34	125	10	5.5	31
1 œuf au goût avec cretons	429g	720	26	35	6	0.1	31	96	8	29	11	11	26	220	1260	55	1150	34	125	10	5.5	31
1 œuf au goût avec fèves au lard	471g	760	24	32	5	0.1	26	112	11	39	18	18	25	200	1290	56	1400	41	175	13	8	44
1 œuf au goût avec jambon	443g	750	30	40	7	0.1	36	94	8	29	11	11	29	235	1600	70	1150	34	125	10	6	33
1 œuf au goût avec saucisses	477g	900	43	57	11	0.3	57	97	8	29	11	11	33	250	1520	66	1250	37	125	10	6	33
2 œufs au goût	442g	730	28	37	6	0.1	31	94	8	29	12	12	26	400	1050	46	1100	32	150	12	6	33
2 œufs au goût avec bacon	472g	860	38	51	9	0.2	46	95	8	29	12	12	37	430	1590	69	1200	35	150	12	6.5	36
2 œufs au goût avec cretons	484g	800	32	43	7	0.1	36	97	8	29	12	12	32	420	1330	58	1200	35	150	12	6.5	36
2 œufs au goût avec fèves au lard	526g	840	30	40	7	0.1	36	113	11	39	18	18	31	400	1360	59	1500	44	200	15	8.5	47
2 œufs au goût avec jambon	498g	840	35	47	8	0.1	41	95	8	29	12	12	36	430	1670	73	1200	35	150	12	6.5	36
2 œufs au goût avec saucisses	532g	990	49	65	13	0.3	67	97	8	29	12	12	39	450	1590	69	1350	40	150	12	6.5	36
Assiette brunch	839g	1580	64	85	17	0.3	87	188	12	43	66	66	63	540	2900	126	2200	65	350	27	10.5	58
<b>Combos gourmands (avec 2 rôties de pain blanc [sauf combo béné classique et philly], pommes de terre assaisonnées, fruits et sirop d'érable [sauf combo banana split])</b>																						
Combo omelette - crêpe à l'ancienne	849g	1440	55	73	17	0.4	87	183	10	36	71	71	57	680	2290	100	1900	56	500	38	9	50
Combo omelette - crêpes fines	853g	1510	63	84	18	0.4	92	181	10	36	72	72	58	705	2030	88	2100	62	500	38	8.5	47
Combo omelette - pain doré	831g	1430	57	76	17	0.4	87	177	11	39	68	68	56	670	2150	93	1850	54	500	38	8	44
Combo béné classique - crêpe à l'ancienne	694g	1200	53	71	16	0.3	82	153	9	32	70	70	34	295	1860	81	1700	50	300	23	5.5	31
Combo béné classique - crêpes fines	698g	1280	61	81	17	0.3	87	151	8	29	71	71	35	325	1600	70	1900	56	300	23	5	28
Combo béné classique - pain doré	676g	1190	55	73	16	0.4	82	147	9	32	66	66	33	290	1720	75	1650	49	300	23	4.5	25
Combo béné philly - crêpe à l'ancienne	717g	1010	28	37	9	0.3	47	159	9	32	72	72	34	265	1510	66	1800	53	400	31	6	33
Combo béné philly - crêpes fines	721g	1080	36	48	10	0.3	52	156	9	32	73	73	34	290	1260	55	1950	57	400	31	5.5	31

Menu déjeuner	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Glucides (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	% VQ Sucres	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium	Fer (mg)	% VQ Fer
Combo béné philly - pain doré	699g	990	30	40	9	0,4	47	153	10	36	68	68	33	255	1380	60	1750	51	400	31	5	28
Combo banana split - 1 œuf avec bacon	653g	1290	49	65	15	0,2	76	178	11	39	59	59	40	280	1750	76	1650	49	250	19	7	39
Combo banana split - 2 œufs avec bacon	708g	1370	54	72	17	0,3	87	178	11	39	60	60	46	475	1820	79	1700	50	300	23	7,5	42
Combo banana split - 1 œuf avec cretons	665g	1230	43	57	13	0,2	66	180	11	39	59	59	35	265	1490	65	1650	49	250	19	7	39
Combo banana split - 2 œufs avec cretons	720g	1310	49	65	15	0,2	76	180	11	39	60	60	42	465	1560	68	1700	50	300	23	7,5	42
Combo banana split - 1 œuf avec fèves au lard	707g	1270	41	55	12	0,2	61	196	14	50	65	65	34	250	1520	66	1900	56	300	23	9	33
Combo banana split - 2 œufs avec fèves au lard	762g	1350	47	63	14	0,2	71	196	14	50	66	66	40	450	1590	69	2000	59	350	27	10	56
Combo banana split - 1 œuf avec jambon	679g	1270	46	61	14	0,2	71	178	11	39	59	59	39	280	1830	80	1650	49	250	19	7	39
Combo banana split - 2 œufs avec jambon	734g	1350	52	69	15	0,2	76	179	11	39	60	60	45	480	1900	83	1750	51	300	23	8	44
Combo banana split - 1 œuf avec saucisses	713g	1410	59	79	18	0,4	92	181	11	39	59	59	42	295	1750	76	1750	51	250	19	7	39
Combo banana split - 2 œufs avec saucisses	768g	1500	65	87	20	0,4	102	181	11	39	60	60	49	495	1820	79	1850	54	300	23	8	28
Combo sucré-salé avec crêpe à l'ancienne et bacon - 1 œuf	676g	1160	34	45	8	0,1	41	180	10	36	71	71	37	270	1830	80	1700	50	250	19	7	39
Combo sucré-salé avec crêpe à l'ancienne et bacon - 2 œufs	731g	1240	40	53	10	0,2	51	181	10	36	71	71	43	465	1900	83	1750	51	300	23	8	44
Combo sucré-salé avec crêpe à l'ancienne et cretons - 1 œuf	688g	1100	29	39	6	0,1	31	183	10	36	70	70	32	255	1580	69	1700	50	250	19	7	39
Combo sucré-salé avec crêpe à l'ancienne et cretons - 2 œufs	743g	1180	35	47	8	0,1	41	183	10	36	71	71	39	455	1640	71	1750	51	300	23	8	44
Combo sucré-salé avec crêpe à l'ancienne et fèves au lard - 1 œuf	730g	1140	27	36	5	0,1	26	199	13	46	77	77	31	240	1610	70	1950	57	300	23	9,5	53
Combo sucré-salé avec crêpe à l'ancienne et fèves au lard - 2 œufs	785g	1220	33	44	7	0,1	36	199	13	46	77	77	37	440	1670	73	2050	60	350	27	10	56
Combo sucré-salé avec crêpe à l'ancienne et jambon - 1 œuf	702g	1140	32	43	7	0,1	36	181	10	36	70	70	36	270	1920	83	1700	50	250	19	7,5	42
Combo sucré-salé avec crêpe à l'ancienne et jambon - 2 œufs	757g	1220	38	51	9	0,1	46	182	10	36	71	71	42	470	1980	86	1750	51	300	23	8	44
Combo sucré-salé avec crêpe à l'ancienne et saucisses - 1 œuf	736g	1280	45	60	12	0,3	62	183	10	36	70	70	39	285	1830	80	1800	53	250	19	7,5	42
Combo sucré-salé avec crêpe à l'ancienne et saucisses - 2 œufs	791g	1370	51	68	13	0,3	67	184	10	36	71	71	46	485	1900	83	1900	56	300	23	8	44
Combo sucré-salé avec crêpes fines et bacon - 1 œuf	680g	1230	42	56	9	0,1	46	178	10	36	71	71	38	295	1570	68	1900	56	250	19	7	39
Combo sucré-salé avec crêpes fines et bacon - 2 œufs	735g	1310	48	64	11	0,2	56	178	10	36	72	72	44	495	1640	71	1950	57	300	23	8	44
Combo sucré-salé avec crêpes fines et cretons - 1 œuf	692g	1170	37	49	7	0,1	36	180	10	36	71	71	33	285	1320	57	1900	56	250	19	7	39
Combo sucré-salé avec crêpes fines et cretons - 2 œufs	747g	1250	43	57	9	0,1	46	181	10	36	72	72	40	485	1390	60	1950	57	300	23	8	44
Combo sucré-salé avec crêpes fines et fèves au lard - 1 œuf	734g	1210	35	47	6	0,1	31	196	13	46	77	77	32	265	1350	59	2150	36	300	23	9	50
Combo sucré-salé avec crêpes fines et fèves au lard - 2 œufs	789g	1290	41	55	8	0,1	41	197	13	46	78	78	38	465	1420	62	2200	65	350	27	10	56
Combo sucré-salé avec crêpes fines et jambon - 1 œuf	706g	1210	40	53	8	0,1	41	178	10	36	71	71	37	300	1660	72	1900	56	250	19	7	39
Combo sucré-salé avec crêpes fines et jambon - 2 œufs	761g	1290	46	61	10	0,1	51	179	10	36	72	72	43	495	1730	75	1950	57	300	23	8	44
Combo sucré-salé avec crêpes fines et saucisses - 1 œuf	740g	1350	53	71	13	0,3	67	181	10	36	71	71	40	315	1570	68	200	59	250	19	7,5	42
Combo sucré-salé avec crêpes fines et saucisses - 2 œufs	795g	1440	59	79	14	0,3	72	181	10	36	72	72	46	515	1640	71	2100	62	300	23	8	44
Combo sucré-salé avec pain doré et bacon - 1 œuf	658g	1140	36	48	8	0,2	41	174	11	39	67	67	36	260	1700	74	1650	49	250	19	6,5	36
Combo sucré-salé avec pain doré et bacon - 2 œufs	713g	1230	42	56	10	0,2	51	175	11	39	67	67	42	460	1770	77	1700	50	300	23	7	39
Combo sucré-salé avec pain doré et cretons - 1 œuf	670g	1090	31	41	6	0,1	31	177	11	39	67	67	31	250	1440	63	1650	49	250	19	6,5	36

Menu déjeuner	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Glucides (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	% VQ Sucres	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium	Fer (mg)	% VQ Fer
Combo sucré-salé avec pain doré et cretons - 2 oeufs	725g	1170	37	49	8	0,2	41	177	11	39	67	67	38	450	1510	66	1750	51	300	23	7	39
Combo sucré-salé avec pain doré et fèves au lard - 1 oeuf	712g	1130	29	39	6	0,1	31	193	14	50	73	73	30	235	1470	64	1900	56	300	23	8,5	47
Combo sucré-salé avec pain doré et fèves au lard - 2 oeufs	767g	1210	35	47	7	0,2	36	193	14	50	73	73	37	435	1540	67	2000	59	350	27	9,5	53
Combo sucré-salé avec pain doré et jambon - 1 oeuf	684g	1120	34	45	7	0,1	36	175	11	39	67	67	35	265	1780	77	1650	49	250	19	6,5	36
Combo sucré-salé avec pain doré et jambon - 2 oeufs	739g	1210	40	53	9	0,2	46	175	11	39	67	67	41	465	1850	80	1750	51	300	23	7,5	42
Combo sucré-salé avec pain doré et saucisses - 1 oeuf	718g	1270	47	63	12	0,3	62	177	11	39	67	67	38	280	1700	74	1750	51	250	19	6,5	36
Combo sucré-salé avec pain doré et saucisses - 2 oeufs	773g	1350	53	71	13	0,4	67	178	11	39	67	67	45	480	1770	77	1850	54	300	23	7,5	42
<b>Paysannes</b> (avec 2 rôties de pain blanc et pommes de terre assaisonnées)																						
Aux 3 viandes - 1 oeuf	417g	950	47	63	15	0,4	77	87	7	25	3	3	46	280	2070	90	1100	32	400	31	6	33
Aux 3 viandes - 2 oeufs	472g	1030	53	71	17	0,4	87	88	7	25	4	4	52	480	2140	93	1200	35	400	31	6,5	36
Chez-nous - 1 oeuf	440g	1040	47	63	15	0,4	77	111	7	25	25	25	46	280	2070	90	1200	35	450	35	6	33
Chez-nous - 2 oeufs	495g	1120	53	71	17	0,4	87	111	7	25	26	26	52	480	2140	93	1250	37	450	35	6,5	36
Du jardin - 1 oeuf	441g	910	46	61	15	0,4	77	94	8	29	5	5	33	250	1410	61	1250	37	400	31	6,5	36
Du jardin - 2 oeufs	496g	990	52	69	17	0,4	87	94	8	29	6	6	39	445	1480	64	1350	40	450	35	7	39
La Hollandaise - 1 oeuf	495g	1200	79	105	28	1	145	91	9	32	6	6	36	310	1770	77	1100	32	450	35	6	33
La Hollandaise - 2 oeufs	550g	1290	85	113	30	1	155	92	9	32	6	6	43	510	1840	80	1200	35	450	35	6,5	36
Poulet frit tao - 1 oeuf	584g	1560	91	121	23	0,5	118	133	10	36	30	30	57	295	2390	104	1500	44	450	35	8	44
Poulet frit tao - 2 oeufs	639g	1640	96	128	25	0,5	128	134	10	36	31	31	63	495	2460	107	1600	47	500	38	8,5	47
Poutine - 1 oeuf	555g	1450	96	128	38	1	195	92	8	29	6	6	53	370	2480	108	1200	35	650	50	6,5	36
Poutine - 2 oeufs	610g	1530	102	136	40	1	205	93	8	29	7	7	60	570	2550	111	1300	38	650	50	7	39
Saumon rôti et brie - 1 oeuf	546g	1240	77	103	25	0,5	128	93	9	32	7	7	45	335	1680	73	1350	40	250	19	6	33
Saumon rôti et brie - 2 oeufs	601g	1320	83	111	26	0,5	133	93	9	32	7	7	52	535	1750	76	1400	41	300	23	7	39
<b>Omelettes garnies</b> (avec 2 rôties de pain blanc, pommes de terre assaisonnées et fruits)																						
3 viandes	604g	1120	57	76	18	0,5	93	98	8	29	13	13	55	655	2120	92	1400	41	350	27	7,5	42
Espagnole	611g	890	37	49	9	0,2	46	102	9	32	16	16	39	590	1430	62	1350	40	300	23	7,5	42
Jambon, bacon et fromage suisse	590g	1060	52	69	16	0,4	82	97	8	29	12	12	51	640	1970	86	1350	40	350	27	7,5	42
Western	646g	1110	55	73	17	0,4	87	100	9	32	14	14	53	655	2190	95	1450	43	350	27	7,5	42
<b>Œufs bénédicte</b> (avec muffin anglais, pommes de terre assaisonnées et fruits)																						
Cantonnier - 1 oeuf	390g	770	47	63	16	0,4	82	67	7	25	11	11	21	240	1070	47	1000	29	225	17	3,5	19
Cantonnier - 2 oeufs	544g	1230	85	113	31	1	160	81	7	25	13	13	37	480	1600	70	1200	35	400	31	5	28
Champignons, brie et miel épicé - 1 oeuf	436g	840	49	65	15	0,4	77	84	7	25	27	27	18	235	1030	45	1100	32	150	12	4	22
Champignons, brie et miel épicé - 2 oeufs	636g	1380	89	119	29	0,5	148	117	9	32	44	44	31	470	1510	66	1350	40	250	19	6	33
Classique - 1 oeuf	435g	820	50	67	16	0,3	82	67	7	25	11	11	28	260	1540	67	1150	34	150	12	4	22
Classique - 2 oeufs	634g	1340	92	123	31	0,5	158	81	7	25	13	13	50	515	2550	111	1400	41	300	23	6	33

	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Glucides (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	% VQ Sucres	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium	Fer (mg)	% VQ Fer
<b>Menu déjeuner</b>																						
Philly - 1 œuf	459g	630	25	33	8	0,3	42	73	7	25	13	13	28	225	1200	52	1250	37	300	23	4,5	25
Philly - 2 œufs	681g	940	42	56	16	0,5	83	93	8	29	17	17	49	455	1860	81	1600	47	550	42	7	39
Saumon rôti et brie - 1 œuf	430g	820	49	65	15	0,4	77	68	7	25	11	11	27	260	1100	48	1150	34	150	12	3,5	19
Saumon rôti et brie - 2 œufs	624g	1330	89	119	30	0,5	153	83	8	29	13	13	48	520	1670	73	1500	44	300	23	5,5	31
<b>Crêpes et pains dorés (avec fruits et sirop d'érable)</b>																						
Crêpes à l'ancienne	547g	790	10	13	4,5	0	23	161	5	18	98	98	17	110	930	40	950	28	300	23	4	22
Crêpes fines	439g	690	20	27	6	0	30	117	3	11	82	82	12	110	95	4	1150	34	200	15	2,25	13
Pain doré	425g	600	12	16	4,5	0,1	23	119	5	18	78	78	11	60	350	15	750	22	200	15	1,25	7
<b>Sandwichs déjeuner (avec pommes de terre assaisonnées et fruits)</b>																						
Croque-monsieur	466g	910	40	53	16	0,5	83	98	8	29	24	24	40	105	1960	85	1150	34	600	46	2,5	14
Grilled-cheese classique	419g	920	49	65	14	0,3	72	99	8	29	15	15	26	40	2070	90	1100	32	450	35	4,5	25
Grilled-cheese philly	537g	950	45	60	13	0,3	67	99	9	32	13	13	39	60	1630	71	1300	38	400	31	6,5	36
<b>Breuages</b>																						
Chocolat chaud	220mL	150	5	7	5	0	25	25	1	4	21	21	1	0	160	7	300	9	50	4	1	6
Jus d'orange (petit)	227mL	90	0	0	0	0	0	23	0	0	20	20	0,4	0	20	1	250	7	40	3	0	0
Jus d'orange (grand)	284mL	110	0	0	0	0	0	28	0	0	25	25	0,5	0	25	1	350	10	50	4	0	0
Jus de pomme (petit)	227mL	100	0	0	0	0	0	25	0	0	23	23	0	0	20	1	175	5	30	2	0,1	1
Jus de pomme (grand)	284mL	120	0	0	0	0	0	31	0	0	28	28	0	0	25	1	225	7	30	2	0,1	1
Jus de pomme raisin (petit)	227mL	90	0	0	0	0	0	24	0	0	22	22	0	0	20	1	150	4	30	2	0,1	1
Jus de pomme raisin (grand)	284mL	110	0	0	0	0	0	29	0	0	27	27	0	0	25	1	200	6	30	2	0,1	1
Lait 2% (petit)	235mL	120	4,5	6	3	0,1	16	12	0	0	12	12	8	15	95	4	350	10	250	19	0,1	1
Lait 2% (grand)	293mL	150	6	8	3,5	0,2	19	15	0	0	14	14	10	20	115	5	400	12	350	27	0,1	1
Lait au chocolat 1% (petit)	240mL	160	2,5	3	1,5	0	8	26	1	4	25	25	8	10	160	7	450	13	450	19	1,25	7
Lait au chocolat 1% (grand)	283mL	180	3	4	2	0,1	11	30	1	4	29	29	9	10	190	8	550	16	550	23	1,5	8
<b>Smoothies</b>																						
Le tropique	491mL	280	1	1	0,3	0	2	69	3	11	56	56	3	0	40	2	750	22	100	8	0,5	3
Mojito	515mL	320	0,5	1	0	0	0	81	2	7	77	77	1	0	160	7	350	10	40	3	0,4	2
Oasis	526mL	300	1	1	0,3	0	2	73	2	7	61	61	3	0	55	2	850	25	125	10	0,75	4
Pina colada	497mL	390	3,5	5	2,5	0	13	90	2	7	78	78	2	0	75	3	850	25	100	8	0,5	3
Shortcake aux fraises	559mL	430	12	16	8	0,1	41	75	2	7	69	69	5	35	85	4	350	10	150	12	0,5	3
<b>A la carte</b>																						
Bacon (3)	30g	130	10	13	3,5	0,1	18	0	0	0	0	0	11	30	540	23	125	4	0	0	0,2	1
Beurre d'arachides	18g	110	9	12	1,5	0	8	4	1	4	1	1	3	0	75	3	100	3	10	1	0,75	4
Confitures - fraises	16g	45	0	0	0	0	0	11	0	0	10	10	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0

<b>Menu déjeuner</b>	<b>Portion</b>	<b>Calories</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>% VQ Lipides</b>	<b>Gras saturés (g)</b>	<b>Gras trans (g)</b>	<b>% VQ gras saturés + trans</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Fibres (g)</b>	<b>% VQ Fibres</b>	<b>Sucres (g)</b>	<b>% VQ Sucres</b>	<b>Protéines (g)</b>	<b>Cholestérol (mg)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>% VQ Sodium</b>	<b>Potassium (mg)</b>	<b>% VQ Potassium</b>	<b>Calcium (mg)</b>	<b>% VQ Calcium</b>	<b>Fer (mg)</b>	<b>% VQ Fer</b>
Confitures - framboises	10g	25	0	0	0	0	0	7	0	0	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Confitures - marmelade à l'orange	10g	30	0	0	0	0	0	7	0	0	7	7	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0
Coupe de fruits	514g	250	1	1	0,3	0	2	63	6	21	49	49	4	0	30	1	1000	29	50	4	1,25	7
Coupe de fruits décadante	696g	890	32	43	10	0	50	148	13	46	114	114	16	0	125	5	1550	46	175	13	6	33
Crêpe à l'ancienne (1) et sirop d'érable	147g	320	2	3	0,4	0	2	70	1	4	50	50	5	35	310	13	250	7	150	12	1,25	7
Cretons	42g	80	4,5	6	1,5	0	8	2	0	0	0	0	6	20	280	12	125	4	10	1	0,2	1
Fèves au lard	84g	120	2,5	3	1	0	5	18	3	11	6	6	5	5	310	13	400	12	50	4	2,5	14
Jambon	112g	220	16	21	5	0	25	1	0	0	0	0	19	65	1240	54	300	9	0	0	0,75	4
Œuf (1)	55g	80	6	8	1,5	0	8	1	0	0	0	0	6	200	70	3	75	2	20	2	0,75	4
Pain doré (1) et sirop d'érable	129g	300	4	5	0,5	0	3	64	1	4	46	46	4	30	170	7	200	6	125	10	0,4	2
Pommes de terre assaisonnées	140g	270	9	12	0,5	0	3	42	5	18	0	0	5	0	530	23	700	21	10	1	1,5	8
Rôties (2) pain blanc et margarine	96g	250	7	9	1,5	0	8	41	2	7	2	2	8	0	370	16	75	2	75	6	3	17
Rôties (2) pain blé et margarine	96g	250	7	9	1,5	0	8	38	4	14	3	3	10	0	360	16	200	6	75	6	2,25	13
Rôties (2) pain blanc avec 2 tranches de fromage	138g	380	16	21	6	0,2	31	45	2	7	5	5	17	25	1030	45	200	6	300	23	3	17
Saucisses (2)	90g	260	21	28	7	0,2	36	3	0	0	0	0	13	50	540	23	250	7	10	1	0,5	3
Sirop d'érable	57g	150	0	0	0	0	0	38	0	0	34	34	0	0	5	0	125	4	50	4	0,1	1

## Notes:

les valeurs nutritives proviennent d'analyses de laboratoire, des données des fournisseurs et d'une base de données

le pourcentage de la valeur quotidienne recommandée (%VQ) est basé sur la moyenne des besoins énergétiques d'un adulte (2 000 cal / jour)

les petits fruits peuvent varier en fonction des saisons

les breuvages ne sont pas inclus

rôties: les valeurs nutritives sont calculées avec du pain blanc et de la margarine, sauf en cas d'indication contraire