

Footlong Nachos (Veggie)	Footlong Nachos (Veggie)	122	1915	458	33	8,8	29	4	2,9	10	2,5	100	1570	375	27,0	7,2	24	3,2	2,4	8,2	2,0
Footlong Taco Beef Loaded Nachos	Footlong Taco Beef Loaded Nachos	178	2381	569	40	12	36	4	3,9	16	3,2	100	1338	320	22,5	6,7	20	2,2	2,2	8,9	1,8
Footlong Cookie	Footlong Cookie	265	5621	1344	68	33	164	94	5,8	15	1,7	100	2121	507	26	13	62	36	2,2	5,5	0,7
Footlong Churro	Footlong Churro	91	1234	295	11	4,9	49	25	0,9	2	0,2	100	1357	324	12	5,4	53	27	1	2,2	0,2
Cookies and Pop Dots	Cookiet & Donitsipallot																				
Cookie, Chocolate Chunk	Cookie, Chocolate Chunk	45	896	214	10	5,1	28	16	0,4	2,3	0,3	100	1992	476	23	11	62	35	0,8	5	0,6
Cookie, Double Chocolate	Cookie, Double Chocolate	45	875	209	9,4	5,4	27	17,5	0,54	2,2	0,4	100	2100	502	33	20	45	22	0,9	5,3	0,9
Cookie, Rainbow	Cookie, Rainbow	45	894	214	9,8	5	28	18	1,5	2,2	0,3	100	1987	475	22	11	63	40	3,4	4,9	0,6
Cookie, White Chocolate Chip Macadamia Nut	Cookie, White Chocolate Chip Macademian Nut	45	900	215	10	5,1	27	16	0,5	2,3	0,4	100	2000	478	23	11	61	36	1,2	5,2	0,9
Brown Pop Dots (x2)	Donitsipallot, tumma	32	676	162	11	6,4	13	5,4	0,3	1,8	0,3	100	2113	505	35	20	42	17	1	5,7	1,0
White Pop Dots (x2)	Donitsipallot, vaalea	40	840	201	13	8	18	8,8	0,4	2,1	0,4	100	2100	502	33	20	45	22	0,9	5,3	0,9

Ingredients	Raaka-aineet																				
Bread	Leivät																				
Herbs and Cheese Bread	Juusto-oregano	75	782	187	2,2	1,1	33	5,2	2,6	8,4	0,7	100	1043	249	3	1	44	7	3,5	11,2	0,9
Honey Oat Bread (new recipe)	Hunajakaura (uudistunut resepti)	94	953	228	2,1	0,3	39	8,1	6,0	9,6	0,5	100	1014	242	2	0	41	9	6,3	10,2	0,6
Wholegrain with Seeds (new recipe)	Kokojyvä siemenskoitukseella (uudistunut resepti)	86	907	217	5,9	0,9	28	1	6,0	10,3	0,6	100	1055	252	7	1	33	2	6,9	11,9	0,7
Wholegrain Bread (new recipe)	Kokojyvä (uusi leipä)	76	658	157	0,8	0,2	27	1	4,4	7,5	0,6	100	866	207	1	0	35	2	5,8	9,9	0,7
Wheat Bread	Tumma	76	849	203	2,4	1,1	37	4	3,5	8,2	0,6	100	1117	267	3	2	49	5	4,6	10,8	0,8
White Bread	Vaalea	71	728	174	1,9	0,9	32	5	1,9	7,8	0,6	100	1025	245	3	1	45	7	2,7	11	0,9
Wheat Tortilla	Vehnätortilla	95	1152	275	5,7	0,8	48	3	3,8	6,6	1,1	100	1213	290	6	1	50	3	4,1	7,0	1,2
Gluten Free Bread	Gluteeniton leipä	110	1192	285	4,5	0,4	56	1,4	3,5	3,1	1,1	100	1084	259	4	0	51	1	3,2	2,8	1,0

Cheese	Juustot																				
American Processed Cheese, 2 slices	Amerikkalainen juusto	12	177	42	3,5	2,3	0	0,4	0,0	2,3	0,3	100	1477	353	29	19	3,5	3,5	0	19,5	2,5
Blue Cheese	Sinihomejuusto	14	199	48	4,0	2,2	0	0,0	0,1	2,5	0,4	100	1422	340	29	16	0	0	1	18	3,1
Pepperjack Cheese, 2 slices	Pepper Jack -juusto	14	189	45	3,8	2,4	0	0,3	0,2	2,5	0,5	100	1351	323	27	17	2,1	2,1	1,3	18	3,3
Shredded Mozzarella & Cheddar	Mozzarella-cheddar-raaste	14	187	45	3,4	2,2	1	0,1	0,0	3,2	0,2	100	1339	320	25	16	4,6	0,8	0	23	1,4
Mozzarella	Mozzarella	28	294	70	5,3	3,3	0	0,3	0,0	5,3	0,2	100	1050	251	19	12	1,0	1	0	19	0,6

Proteins	Proteiinit																				
Chicken Strips	Kananrinta	56	281	67	1	0,3	1,2	0,6	0,3	13	0,7	100	502	120	1,5	0,6	2,1	1	0,5	23	1,2
Slow Cooked Chicken Breast	Hitaasti kypsytetty kananrinta	56	297	71	2	0,3	0,1	0,1	0,0	12	0,5	100	531	127	3,5	0,51	0,21	0,21	0	22	0,9
Churrasco Beef Patty, 2 patties	American Steakhouse naudan jauhelihapihvi, 2 pihviä	64	575	138	9,4	4,8	1,5	0,8	1,4	10	0,4	100	899	215	15	7,5	0,4	1,2	2,2	16	0,7
Ham, 2 slices	Kinkku, 2 siivua	28	143	34	1	0,3	0,7	0,4	0,3	5,4	0,5	100	510	122	3,8	1,1	2,5	1,4	1	19	1,6
Maple Bacon, 2 slices	Pekoni, 2 siivua	9	154	37	2,8	1	0,2	0,3	0	3	0,2	100	1715	410	32	11	2,5	3,1	1	34	2,5
Pepperoni, 3 slices	Pepperoni, 3 siivua	18	305	73	6,3	2,0	0,6	0	0	3,6	0,7	100	1694	405	35	11	3,5	0,2	0,5	20	4
Philly Style Steak	Steak naudan suikaleet	56	309	74	1,1	0,4	5,3	2,9	0,4	11	0,6	100	552	132	2	0,8	9,5	5,2	0,8	20	1,1
Salami, 3 slices	Salami, 3 siivua	18	304	73	6,3	2,6	0,3	0	0	3,6	0,7	100	1692	404	35	14	1,9	0,5	0	20	3,8
Spicy Vegan Patty	Kasvispihvi	85	633	151	7,2	1,8	7,7	2,4	4,0	12	0,9	100	744	178	8,5	2,1	9,1	2,9	4,7	14	1,1
Taco Beef (with black beans and corn)	Taco Beef (sis. mustapapu ja maissi)	56	391	94	4,8	3	2,5	1,3	1,1	9	0,6	100	698	167	8,5	5,5	4,4	2,3	2	17	1
Tuna (with Lite Mayonnaise)	Tonnikala sis. majoneesi	74	606	145	10	0,9	2,5	1	0	12	0,9	100	819	196	14	1,1	3,3	1,3	0	16	1,2
Turkey, 2 slices	Kalkkuna, 2 siivua	38	157	38	0,6	0,1	0,4	0,2	7,6	0,6	100	414	99	1,6	0,4	0,9	1	0,5	20	1,6	
Vegan Soy Strips (NoChicken)	NoChicken	56	318	76	1,4	0,2	3,3	0,6	3,4	10	1,0	100	569	136	2,5	0,4	6	1	6,1	18	1,7

Sauces & Condiments	Kastikkeet & mausteet																				
Chipotle	Southwest (mieta chilikastike)	14	258	62	6,1	0,4	1,2	0,9	0,1	0,2	0,2	100	1845	441	44	3	9	7,1	1	1,1	1,7
BBQ Sauce	BBQ	14	99	24	0	0	5,6	4,9	0,1	0,1	0,1	100	711	170	0	0	40	35	0,8	1	1,4
Honey & Wholegrain Mustard	Hunajasinappi	14	122	29	1,8	0,1	2,6	2,3	0,2	0,3	0	100	870	208	13	1	20	16	0,9	1,8	1,5
Hot Sauce	Tulinen	14	61	15	0	0	0,6	0,5	0,1	0,2	1,5	100	438	105	0	0	4,5	3,3	0,9	1,1	1,1
Lite Mayonnaise	Keyymajoneesi	14	201	48	4,8	0,3	1,2	0,5	0	0	0,2	100	1438	344	35	2	8,8	3,6	0	0,2	1,8
Olive Oil	Oliiviöljy	3,5	118	28	3,2	0,5	0	0	0	0	0	100	3378	807	91	13	0	0	0	0	0
Red Wine Vinegar	Punaviinietikka	3,5	4	1	0	0	0	0	0	0	0	100	117	28	0	0	1,2	0,1	0,1	0,2	0,3
Sticky Sweet Chili Sauce	Makea chilikastike	14	127	30	0	0	7,5	6,5	0	0	0,2	100	908	217	0,5	0	54	47	0,5	0,4	1,7
Sweet Onion Sauce	Makea sipulikastike	14	91	22	0,2	0	4,9	4,2	0	0	0,1	100	649	155	1,4	0	35	31	0,5	0,5	0,7
Vegan Garlic Aioli	Valkosipulikastike (vegaaninen)	14	286	68	7	0,5	1,2	0,8	0	0	0,2	100	2042	488	50	4	9	5,4	0,5	0,4	1,6
Chilli Flakes	Chili hiutaleet	1	16	4	0,1	0	0,4	0	0,2	0,1	0	100	1573	376	14	1	43	0	16	14	0
Crispy Onions	Paahdettu sipuli	7	172	41	3	1	2,9	0,6	0,3	0,4	0,1	100	2450	586	43	14	42	8,9	3,7	6,1	1,1
Peppercorn	Pippuri	1	14	3	0,1	0	0,6	0	0,2	0,1	0	100	1448	346	7,7	1	55	0	16	10	0
Sea Salt	Suola	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	100	0	0	0	0	0	0	0	0	98
Extra Spicy Southwest	Extra tulinen Southwest	14	251	60	6	0,5	1,1	0,7	0	0,1	0	100	1794	429	43,7	3	8	5	0,7	1,2	2
Chocolate Sauce	Suklaakastike	36	426	101	0,6	0,3	23	17	0,5	0,3	0	100	1184	283	1,8	1	65	46	1,4	1	0

Vegetables	Kasvikset																				
Lettuce	Salaatti	14	6	2	0,0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0	100	46	11	0,1	0,1	1,4	1,4	1,5	1,2	0
Olives, 3 slices	Oliivi, 3 siivua	3	12	3	0,3	0	0	0	0,1	0	0,1	100	406	97	9,4	1,5	1,1	0,1	3,1	1	1,9
Onions	Punasipuli	7	10	3	0,0	0	0,6	0,4	0,1	0,1	0	100	150	36	0,2	0	7,9	5,6	1,4	1,2	0
Peppers, 3 pieces	Paprika, 3 siivua	12	13	3	0,0	0	0,5	0,3	0,2	0,1	0	100	105	25	0,2	0	4,3	2,4	1,8	0,7	0
Tomato, 3 slices	Tomaatti, 3 si																				