

TABLO NITRISYON

Tablo nitrisyon-sa-a te prepare atit denfòmasyon sèlman. Etandonnen gen plis pase 200 kwizin ki sèvi manje toulejou, pa gade sou chif ki anba-yo sèlman, paske yo ka pa fin ekzak.

	lanmidon an gram		grès an gram		kalori an gram		pwoteyin an gram	
	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè
REPA PREMYE CHWA								
Ponmdetè nan fou	28.70	28.70	23.34	23.34	391.21	391.21	16.80	16.80
Sandwich/Kòtlèt Boukannen (B)	44.22	44.22	10.59	10.59	290.65	290.65	14.68	14.68
Poulè ansòs	4.90	6.54	4.63	5.59	132.36	162.12	16.90	20.36
Chicken Nuggets	11.00	13.20	13.00	15.60	220.00	264.00	14.00	16.80
Sandwich/Pate poulè pane	29.90	30.01	15.49	15.93	339.42	338.11	17.98	18.21
Sandwich/Pate poulè griye	19.90	20.01	7.49	7.93	229.42	228.11	18.98	19.21
Poulè nan fou	0	0.01	7.84	9.83	136.03	170.07	15.40	19.25
Chili	10.48	15.71	13.29	20.17	222.86	336.84	15.60	23.49
Otdòg mayi	40.00	40.00	17.00	17.00	340.00	340.00	7.00	7.00
Sandwich fwomaj griye	27.74	27.74	23.44	23.44	371.24	371.24	14.26	14.26
Sandwich janbon ak fwomaj	19.90	19.90	13.76	15.39	267.39	296.38	14.52	17.78
Sandwich/Anmbègè	20.60	20.71	17.29	17.73	111.57	110.26	19.38	19.61
Sandwich/Chizbègè	21.10	21.21	21.79	22.23	161.57	160.26	21.88	22.11
Otdòg	23.10	22.90	26.93	26.49	394.11	395.42	15.21	14.98
Mitlòv/vyann fasi	9.83	12.28	14.29	17.86	233.40	291.75	16.25	20.32
Pitza meksiken	35.41	35.41	19.51	19.51	387.56	387.56	18.40	18.40
Pitza ak fwomaj	32.73	36.37	12.29	13.66	332.58	369.54	21.84	24.27
Pitza ak vyann	33.07	36.74	15.72	17.46	373.00	414.43	24.07	26.74
Pat alimantè, Zitinan fou	33.28	41.60	12.11	15.14	322.97	403.71	20.44	25.55
Pat alimantè, Lasagna	17.25	21.56	12.60	15.74	243.32	304.15	16.72	20.90
Pat alimantè, Makawoni ak fwomaj	22.14	27.66	22.07	27.59	337.38	421.61	14.58	18.22
Pat ak vyann moulen nan sòs to	23.65	31.54	16.36	21.82	316.17	421.56	18.96	25.28
Pat alimantè, Espageti	28.39	50.69	14.09	15.24	314.11	431.73	18.90	23.21
Shepherds Pie	17.46	20.54	18.11	21.31	309.00	363.53	18.82	22.14
Sandwich Sloppy Joe	28.71	30.95	15.38	17.27	329.57	362.94	17.77	19.86
Taco	19.50	21.75	21.27	25.30	354.29	416.09	19.19	23.55
Kodenn Tetrazinni	24.70	33.05	14.46	16.04	282.06	373.78	13.62	22.66
Kodenn an sòs	8.36	10.45	3.64	4.54	122.00	152.50	12.94	16.17

TABLO NITRISYON

	lanmidon an gram		grès an gram		kalori an gram		pwoteyin an gram	
	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè
REPA DEZYEM CHWA								
Sandwich/Poulè boukannen (BE)	28.79	28.79	8.33	8.33	284.59	284.59	21.59	21.59
Sandwich mòtadèl ak fwoma	25.60	26.10	19.05	23.05	320.00	365.00	12.55	14.05
Bourito	33.00	33.50	14.00	18.50	320.00	370.00	16.00	18.50
Poulè rache	n/a	36.67	n/a	12.43	n/a	370.88	n/a	26.28
Poulè Quesadilla	n/a	20.76	n/a	20.21	n/a	339.88	n/a	19.14
Sandwich/Salad poulè	22.28	22.28	17.47	17.47	334.86	334.86	20.03	20.03
Sandwich/Salad ze	20.02	21.14	12.66	23.82	240.76	372.11	9.39	15.80
Ègwòl	25.03	25.03	10.54	10.54	248.88	248.88	13.99	13.99
Sandwich pwason	36.90	37.01	10.49	10.93	289.42	288.11	11.98	12.21
Pitza pen franse	n/a	26.78	n/a	17.53	n/a	337.99	n/a	18.78
Sandwich janbon ak fwomaj	22.25	26.95	14.00	16.19	282.01	331.58	14.77	19.61
Sandwich/Sòb	20.76	30.28	23.44	26.46	360.42	441.57	15.66	20.75
Pate vyann jamayiken	37.67	37.67	18.45	18.45	391.10	391.10	15.98	15.98
Sòb/Sandwich boulèt	n/a	48.05	n/a	16.94	n/a	415.31	n/a	18.55
Sandwich/Ti Kòtlèt kochon	n/a	37.59	n/a	19.48	n/a	410.26	n/a	17.38
Sòb/Sandwich sosis	n/a	34.64	n/a	26.51	n/a	444.66	n/a	15.95
Sandwich tonnafich	19.78	19.78	16.26	16.26	346.64	346.64	27.30	27.30
Sandwich kodenn	19.99	20.11	17.38	18.92	324.21	355.48	19.26	23.23

TABLO NITRISYON

	lanmidon an gram		grès an gram		kalori an gram		pwoteyin an gram	
	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè
MANJE POU DEJNE								
Tat pòm	44.05	44.05	8.74	8.74	273.60	273.60	3.15	3.15
Bagel	17.50	35.00	0.50	1.00	87.50	175.00	3.00	6.00
Biskwit	12.00	24.00	3.00	6.00	81.00	162.00	2.00	4.00
Bagelpou dejne	16.92	16.92	5.94	5.94	165.00	165.00	10.38	10.38
Bifè pou dejne	9.00	9.00	16.00	16.00	200.00	200.00	7.00	7.00
Breakfast Bites	18.00	24.00	13.00	17.32	220.00	293.32	9.00	12.00
Breakfast Gravy Pizza	22.51	22.51	11.60	11.60	233.07	233.07	9.76	9.76
Bagel pitza	19.29	19.29	7.94	7.94	190.95	190.95	10.38	10.38
Pitza pou tidejne	22.51	22.51	11.16	11.16	227.25	227.25	9.41	9.41
Breakfast Pizza Pocket	20.00	20.00	7.00	7.00	170.00	170.00	8.00	8.00
Breakfast Pocket	17.00	17.00	6.00	6.00	150.00	150.00	7.00	7.00
Pen Kannèl	30.00	30.00	17.00	17.00	290.00	290.00	5.00	5.00
Pèn pèdi an baton	48.00	60.00	16.00	20.00	380.00	475.00	7.00	8.75
Ponmkèt pòm ak kannèl	26.00	26.00	4.60	4.60	150.00	150.00	2.00	2.00
Ponmkèt Blueberry	21.00	21.00	4.50	4.50	130.00	130.00	2.00	2.00
Pannkek/krèp	31.34	47.00	4.66	7.00	180.00	270.00	3.34	5.00
Manba ak jele an fòm dous	28.50	28.50	19.80	19.80	322.00	322.00	9.60	9.60
Pigglestix	22.00	22.00	14.00	14.00	240.00	240.00	6.00	6.00
Pate sosis	1.00	2.00	7.00	14.00	90.00	180.00	6.00	12.00
SALAD (san vinegrèt) demi tas								
Jadinyè	3.74	3.74	0.20	0.20	18.40	18.40	1.03	1.03
Leti ak tomat	2.52	2.52	0.19	0.02	12.29	12.29	0.62	0.62
Salad vèt brase	4.85	4.85	0.17	0.17	21.82	21.82	0.92	0.92
Salad brase	3.73	3.73	0.23	0.23	17.24	17.24	0.79	0.79
SALAD (ak vinegrèt) demi tas								
Confetti	2.93	2.93	11.05	11.05	115.16	115.16	0.53	0.53
Salad chou	7.29	7.29	16.01	16.01	172.24	172.24	1.44	1.44

TABLO NITRISYON

	lanmidon an gram		grès an gram		kalori an gram		pwoteyin an gram	
	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè
FWI demi tas								
Pòm tranche	23.21	23.21	0.68	0.68	100.89	100.89	0.51	0.51
Pire pòm	25.39	25.39	0.23	0.23	96.90	96.90	0.23	0.23
Zabriko	15.40	15.40	0.20	0.20	60.00	60.00	0.80	0.80
Fwi fre (pòm)	21.05	21.05	0.38	0.38	62.54	62.54	0.20	0.20
Salad fwi melanje	19.13	19.13	0.09	0.09	73.04	73.04	0.51	0.51
Pèch	14.76	14.76	0	0	70.00	70.00	1.00	1.00
Pwa	18.89	18.89	0.04	0.04	70.96	70.96	0.24	0.24
Anana	19.55	19.55	0.10	0.10	74.70	74.70	0.52	0.52
Ji								
Ji pòm	14.31	14.31	0.12	0.12	58.28	58.28	0.17	0.17
Ji fwi melanje	15.31	15.31	0	0	65.61	65.61	0.23	0.23
Ji rezen	18.32	18.32	0.08	0.08	71.23	71.23	0.73	0.73
Ji zoranj	18.60	18.60	0	0	70.00	70.00	0	0
Ji zoranj avèk anana	15.21	15.21	0	0	57.05	57.05	0.49	0.49

TABLO NITRISYON

	lanmidon an gram		grès an gram		kalori an gram		pwoteyin an gram	
	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè
LEGIM demi tas								
Pwa kwit nan sòs tomat	44.07	44.07	0.97	0.97	211.16	211.16	7.11	7.11
Pwa nwa	21.75	21.75	4.92	4.92	150.52	150.52	6.42	6.42
Bwokoli	2.11	2.11	1.78	1.78	29.14	29.14	1.04	1.04
Chou	5.79	5.79	2.07	2.07	42.82	42.82	1.53	1.53
Kawòt	9.49	9.49	1.78	1.78	58.39	58.39	0.82	0.82
Chou peyi	7.83	7.83	2.72	2.72	63.08	63.08	3.90	3.90
Mayi	17.22	17.22	2.42	2.42	89.05	89.05	2.50	2.50
Pwa tann	6.74	6.74	1.92	1.92	42.20	42.20	1.17	1.17
Melanj Legim	12.38	12.38	2.36	2.36	96.04	96.04	3.70	3.70
Pwa	11.65	11.65	2.10	2.10	81.69	81.69	4.43	4.43
Bannann vèt	22.00	22.00	2.00	2.00	110.00	110.00	0	0
Zepina	6.35	6.35	2.27	2.27	54.30	54.30	4.64	4.64
PONMDETÈ								
Pire ponmdetè	13.61	13.61	0.39	0.39	64.49	64.49	1.63	1.63
Pònmdetè fri nan fou	24.17	24.17	2.30	2.30	129.69	129.69	2.12	2.12
Ponmdetè fri an wondèl	23.41	23.41	8.39	8.39	171.05	171.05	1.68	1.68
Tranch ponmdetè fri	34.36	34.36	0.28	0.28	155.10	155.10	4.13	4.13
Patat dous	25.41	25.41	2.56	2.56	127.15	127.15	0.91	0.91
Ponmdetè nan fou	33.08	33.08	0.18	0.18	145.36	145.36	3.81	3.81
PEN								
Biskwit	21.06	28.08	8.17	10.89	168.94	225.26	3.15	4.20
Ti pen Broadview	25.35	25.35	1.65	1.65	135.46	135.46	4.83	4.83
Pen mayi	18.90	25.21	3.79	5.06	119.91	159.87	2.50	3.34
Ti pen mayi	23.17	23.17	3.47	3.47	141.17	141.17	4.19	4.19
Baton pendepis	26.12	26.12	5.20	5.20	172.29	172.29	5.26	5.26
Pen italyen	27.00	33.75	1.54	1.93	141.67	177.08	5.03	6.29
Ponmkèt	17.63	23.51	6.79	9.05	171.87	189.16	3.11	4.15
Pendavwan	24.26	24.26	3.76	3.76	148.48	148.48	4.72	4.72

TABLO NITRISYON

lanmidon an gram		grès an gram		kalori an gram		pwoteyin an gram	
pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè

LÈT 8 oz.								
1% lèt pi	13.00	13.00	2.50	2.50	110.00	110.00	8.00	8.00
Chokola dayèt	29.76	29.76	1.10	1.10	170.00	170.00	8.82	8.82
Lèt pi annantye	12.00	12.00	8.00	8.00	150.00	150.00	8.00	8.00
DESE								
Jello	20.37	20.37	0.01	0.01	87.37	87.37	2.05	2.05
Ji an fòm dous	23.00	23.00	0	0	90.00	90.00	0	0
Poudin	9.59	9.59	1.00	1.00	59.42	59.42	2.91	2.91
Desè fwete	12.79	12.79	3.15	3.15	80.01	80.01	0.42	0.42
Sòbè	32.89	32.89	2.27	2.27	151.95	151.95	1.13	1.13
Mini sandwich krèm	20.00	20.00	3.00	3.00	110.00	110.00	2.00	2.00

TABLO NITRISYON

	lanmidon an gram		grès an gram		kalori an gram		pwoteyin an gram	
	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè
GATO								
Pire pòm	25.56	34.08	5.80	7.73	156.90	209.20	1.77	2.37
Fig mi	29.21	38.95	6.78	9.03	186.22	248.29	2.56	3.41
Brownie	30.10	40.13	4.77	6.36	165.56	220.75	3.17	4.23
Gato karòt	20.68	27.57	6.14	8.18	144.06	192.08	2.23	2.98
Gato Chokola	35.76	47.68	6.64	8.86	201.27	268.36	2.48	3.31
Fwi (seriz)	29.35	37.56	5.95	7.62	174.21	222.99	1.94	2.48
Fwi (pòm)	39.09	52.13	9.84	13.12	252.46	336.61	2.31	3.08
Chokola alman	34.55	46.07	9.15	12.20	225.64	300.85	2.57	3.43
Gato mabre	31.03	40.92	7.09	9.35	192.29	253.54	2.58	3.41
Gato manba	30.91	41.22	6.71	8.95	194.76	259.68	3.81	5.08
Gato senp	32.97	43.96	8.58	11.44	216.32	288.43	2.36	3.15
Gato depis	24.06	32.08	5.31	7.08	149.58	199.44	2.33	3.10
Tat patat dous	21.14	28.18	8.55	11.40	163.75	218.33	1.32	1.76
Gato obè	31.13	41.51	7.11	9.48	193.48	257.97	2.52	3.35

	lanmidon an gram		grès an gram		kalori an gram		pwoteyin an gram	
	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè	pòsyon pou lekòl primè	pòsyon pou lekòl segondè
BONBON								
Zanmann	14.56	29.13	7.27	14.55	129.54	259.08	1.35	2.70
Akansyèl	12.75	25.51	6.86	13.73	117.52	235.04	1.05	2.09
Chocolate Chip	19.42	38.84	8.09	16.18	154.33	308.65	1.81	3.61
Chocolate Crunch	13.82	27.63	4.47	8.94	100.76	201.52	2.40	4.79
Chocolate Fudgie	18.30	36.59	5.71	11.41	125.46	250.91	1.63	3.26
Cannèl	14.12	28.25	5.99	11.98	115.16	230.32	1.61	3.22
Million Dollar	15.05	29.25	9.38	18.23	147.78	287.14	1.26	2.45
Avwan	20.23	40.46	7.21	14.41	151.46	302.92	2.08	4.17
Manba	16.20	32.41	7.80	15.61	146.40	292.80	3.63	7.25
Peanut Macaroon	18.00	36.00	8.82	17.65	160.89	321.78	3.09	6.19
Pirates	21.12	42.24	3.42	6.84	119.52	239.04	1.62	3.24
Jouwoumou	21.47	28.63	6.13	8.17	147.38	196.51	1.90	2.54
Sunshine	16.69	33.37	7.11	14.22	136.94	273.89	1.59	3.17
Trail Mix	16.87	33.73	7.80	15.60	140.61	281.22	1.85	3.70