


Sommaire des Informations Nutritionnelles

	Portion (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	Saturés (g)	Trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamine A (%)	Vitamine C (%)	Calcium (%)	Fer (%)
PIZZA (1 pointe)															
Trois fromages	172g	410	15	7	0.4	40	1360	49	2	2	23	10	0	10	20
Pepperoni	178g	450	18	8	0.4	45	1170	50	2	2	24	6	0	4	20
Hawaïenne	219g	430	14	6	0.3	45	1280	54	2	6	25	6	6	4	20
De luxe	198g	450	18	8	0.4	45	1170	51	2	2	24	8	20	4	20
Végétarienne	196g	400	12	6	0.3	30	880	54	4	3	22	10	30	10	30
Pour les amateurs de viandes	215g	610	30	12	0.4	80	1820	50	2	2	35	6	2	6	25
Méditerranéenne	213g	490	22	11	0.4	35	1170	54	5	2	23	10	6	15	40
Pesto aux légumes grillés	235g	600	33	7	0.4	30	1080	57	5	3	22	20	60	10	35
Poulet barbecue	257g	500	19	6	0.3	40	1190	61	6	5	26	40	80	15	35
Saucisses italiennes et boulettes de viande	262g	530	24	13	0.5	50	1240	54	4	3	27	6	4	8	35
CALZONE															
Pepperoni	239g	610	21	10	0.5	55	1490	73	3	3	32	8	0	2	35
De luxe	255g	610	21	10	0.5	55	1490	74	4	3	33	10	15	2	35
Végétarienne	261g	570	15	8	0.4	40	1210	78	6	4	30	15	20	10	50
FOCACCIA															
Végétarienne	91g	240	12	4.5	0.4	25	1420	22	3	1	13	10	10	10	20
Pepperoni	89g	280	15	6	0.4	30	1590	22	3	1	14	10	8	10	20
STROMBOLI															
Pepperoni	328g	930	49	17	1	90	2160	78	5	4	43	15	4	8	50
Boulettes de viande	359g	920	48	18	1	85	1800	79	6	4	43	15	6	10	50
Légumes grillés	390g	1010	58	13	1	60	2000	84	7	5	38	30	90	15	50
Veau	546g	1010	49	13	0.5	250	1600	79	5	4	81	15	6	10	60
ENTREES															
Lasagne	360g	520	22	11	1	70	1310	52	4	10	29	8	10	30	10
Les ailes de poulet	3 ea	460	33	10	0	75	830	15	0	0	17	0	0	0	25
Les frites au four	175g	320	14	2	0.4	0	980	43	2	1	5	0	25	0	10
Escalope de veau	522g	700	33	8	0.2	400	610	2	0	0	97	4	0	8	30
SALADES (Petite Salade)															
Salade César	145g	260	18	4	0	55	2500	12	2	2	11	20	35	8	10
Salade César au poulet	181g	310	20	4	0	70	2750	13	2	2	18	20	35	10	15
Salade jardinière (sans vinaigrette)	175g	30	0.4	0.1	0	0	20	6	2	4	2	35	50	4	8
Salade grecque (sans vinaigrette)	175g	80	4.5	3	0.1	5	250	7	2	4	4	20	45	6	10
Salade de pâtes	200g	270	6	0.5	0	10	180	48	3	3	8	20	15	4	20
SALADES (Grande Salade)															
Salade César	280g	520	36	8	0.1	105	5000	24	4	3	22	40	70	15	25
Salade César au poulet	344g	590	38	8	0.1	130	5370	25	4	3	33	45	70	20	25
Salade jardinière (sans vinaigrette)	275g	50	0.6	0.2	0	0	30	9	4	7	4	55	110	30	40
Salade grecque (sans vinaigrette)	275g	130	7	5	0.2	8	400	11	4	7	7	30	70	50	60
Salade de pâtes	300g	410	9	1	0	15	280	72	5	5	12	25	25	6	25
Vinaigrette (Serving Size = 1 package)															
VINAIGRETTE ITALIENNE HELLMANN'S AVEC MOITIÉ	30 ml	60	4.5	0.5	0	0	350	5	0	2	0.3	0	0	0	0
VINAIGRETTE GRECQUE AVEC FÊTA RENÉES	30 ml	90	10	1	0.1	5	70	0	0	0	0.4	0	0	0	0
VINAIGRETTE BALSAMIQUE RENÉES	30 ml	50	5	0.4	0.1	0	80	2	0	1	0.1	0	0	0	0
VINAIGRETTE CÉSAR RENÉES AVEC MOITIÉ MOINS D'	30ml	100	10	1	0	30	200	0	0	0	0.4	0	4	0	0
VINAIGRETTE RANCH AU BABEURRE RENÉES	30ml	80	11	1	0.2	10	240	2	0	1	1	2	0	2	0
Les pâtes (sans sauce)															
Spaghettis, Rotinis, Pennes, Fettucine	250g	350	1	0.2	0	0	1	74	4	2	13	0	0	2	25
Blé entier	250g	360	2	0.4	0	0	2	73	8	4	14	0	0	2	35
Tortellinis	250g	580	11	4	0	40	580	98	4	6	23	4	0	15	30
SAUCES															
Pesto	3 oz	200	22	3	0.2	0	210	1	0	0	1	4	6	4	4
Marinara	6 oz	60	5	0.3	0.1	5	310	4	0	1	0.3	2	2	2	2
Viande	6 oz	150	9	2.5	0.5	25	430	11	2	5	8	0	10	6	10
Alfredo	6 oz	260	21	12	0.5	60	760	11	0	3	6	6	5	15	0
Garnitures de légumes															
Poivrons verts	2 oz	10	0.1	0	0	0	1	2	0	1	0.2	2	40	0	0
Poivrons rouges	32 g	40	3.5	0.2	0	0	1	2	0	0	0.2	15	90	0	0
Poivrons longs piquants	2 oz	10	0.1	0	0	0	2	3	0	1	1	30	110	0	2
Tomates séchées au soleil	2 oz	35	0.4	0.1	0	0	280	8	2	0	2	2	8	2	8
Champignons	2 oz	5	0.1	0	0	0	2	1	1	1	1	0	0	0	2
Courgettes grillées	28 g	4	0	0	0	0	1	1	0	0	0.3	0	4	0	0
Aubergines grillées	2 oz	40	3.5	0.2	0	0	1	2	1	1	0.3	0	0	0	0
Olives noires	2 oz	20	2	2	0	0	60	1	1	0	0.1	0	0	0	4
Garniture de protéines															
Crevettes	4 ea	30	0.5	0.1	0	45	40	0	0	0	6	2	0	2	4
Poitrine de poulet grillé	8 ea	90	3.5	0.2	0	30	500	1	0	0	14	0	2	2	4
Saucisses italiennes	6 ea	80	7	3	0.1	15	200	0	0	0	3	0	0	0	2
Boulettes de viande	3 ea	250	21	10	0.5	45	580	1	1	0	13	0	0	6	10

*L'information nutritionnelle figurant ici est basée sur des recettes classiques et des formulations. Certaines variations peuvent se produire, en autres, en raison des différences dans l'assemblage des produits, de la préparation au niveau du restaurant, des différences de fournisseurs, dans la substitution des ingrédients et de la révision des recettes ou de la saison de l'année. Les Entreprises MTY Tiki Ming Inc et ses employés n'assument aucune responsabilité pour toute variation de la teneur réelle nutritionnelle des produits offerts dans ses points de vente et l'information nutritionnelle figurant.