

Ravintosisältö 1.9.2010		Ravintosisältö / 100g												
päivitys 15.6.2010														
Tuotenumero	Tuotteen nimi	Energiaa		Proteiinia	Hiilihydr.	Rasvaa		josta	Kuitua	Natriumia	Suola	Laktoosi	Gluteeni	
		Paino	kJ	kcal	g	g	g	g	tydyttyn.	g	g	%	g	kyllä / -ei
								josta sokereita						
Vihannespakasteet														
Wok-vihannekset														
96668	Wok Beijing	750 g	140	35	1,5	6	3	0,3	0,05	2	0,2	0,4	-	-
90310	Wok Bali	450 g	100	25	1,5	4	2,5	0,3	0,06	2,5	0,2	0,4	-	-
20877	Wok Malaysia	450 g	130	30	1,5	5,5	4	0,4	0,07	2,5	0,2	0,4	-	-
87517	Wok Vietnamese	450 g	110	25	1,5	4	3	0,5	0,09	3	0,2	0,4	-	-
6071	Wok Classic	500 g	140	35	1,5	4,5	2,5	0,4	0,08	2,5	0,2	0,4	-	-
67123	Wok Thai	500 g	100	25	1	4	3	0,4	0,09	3	0,2	0,4	-	-
88391	Wok Chinese	500 g	120	30	1	5	3,5	0,5	0,09	3,5	0,2	0,4	-	-
9157	Wok Thai Big Pack	750 g	100	25	1	4	3,5	0,4	0,09	3	0,2	0,4	-	-
91308	Wok Chinese Big Pack	750 g	120	30	1	5	3,5	0,5	0,09	3,5	0,2	0,4	-	-
9156	Wok Classic Big Pack	750 g	120	30	1,5	4,5	2,5	0,4	0,08	2,5	0,2	0,4	-	-
Paistovihannekset														
87142	Herkkuvihannekset	300 g	130	30	1,5	3,5	3	0,5	0,09	3	0	-	-	-
87159	Nuppuvihannekset	300 g	120	30	2	3	2,5	0,4	0,08	2,5	0	-	-	-
87107	Talonvihannekset	300 g	140	35	1	4,5	3	0,5	0,1	3,5	0	-	-	-
95344	Välimeren Rataouille	400 g	370	90	1,5	6	4	6,5	0,7	2	0,2	0,4	-	-
74948	Parsakaali ja keltainen porkkana	500 g	100	25	2	3	2,5	0,5	0,08	3	0	-	-	-
56207	Parsakaali ja kukkakaali	500 g	90	20	2,5	2	2	0,3	0,06	2	0	-	-	-
51073	Ranskalaiset vihannekset	500 g	160	40	1	3	3	2,5	0,3	2,5	0	-	-	-
37586	Herkkusieniä&Valkosip.versoja	500 g	130	30	1,5	5,5	3,5	0,4	0,07	3	0	-	-	-
81070	Keltainen Rataouille	400 g	190	45	1,5	7	4,5	1	0,1	3	0	-	-	-
16951	Espanjalaiset vihannekset	400 g	180	40	1,5	4,5	3	2	0,2	2,5	0,2	0,4	-	-
Uunikasvikset														
66375	Toscanan kasviskuutiot	600 g	290	70	2	9,5	3	2,5	1	3	0,3	0,7	-	-
90450	Yrttiset uunikasvikset	600 g	300	70	2	10	2,5	2,5	1,3	3	0,2	0,4	-	-
90759	Parilajuurekset	600 g	340	80	1,5	12	4	3	0,8	3	0,1	0,3	-	-
94828	Provencen uunikasvikset	600 g	300	70	2	9	2	3	0,7	2,5	0,1	0,3	-	-
Green Deli														
68196	Katalonian kasvispannu	425 g	390	95	2,5	16	5,5	2	0,2	2	0,2	0,5	-	kyllä
68199	Sisilian kasvispannu	400 g	240	55	3,5	4	3	3	1	2	0,2	0,6	<0,1	-
90146	Itämainen kasvispannu	450 g	400	95	4	11	3	4	1	4	0,4	0,9	0,7	-
64174	Kreikkalainen kasvishöystö	400 g	380	90	4,5	5	2,5	6	1,6	3,5	0,3	0,9	<0,1	-
Riisivihannessekoitukset														
87351	Kina - Mix	500 g	410	100	3,5	20	2	0,4	0,08	3	0,2	0,6	-	-
6057	Hawaii - Mix	500 g	430	100	2,5	22	2	0,3	0,06	2	0,3	0,7	-	-
3076	Kina-Mix Big Pack	900 g	410	100	3,5	20	2	0,4	0,08	3	0,2	0,6	-	-
Yksittäisvihannekset														
96287	Pariisinporkkanat	500 g	100	25	0,6	4,5	4	0,4	0,07	2,5	0	-	-	-
3278	Ruusukaali	550 g	140	35	4	3,5	2,5	0,4	0,06	4,5	0	-	-	-
6002	Sokeriherne	200 g	170	40	3,5	6	4	0,2	0,04	6	0	-	-	-
6006	Parsa	200 g	85	20	2,5	2	1,5	0,2	0,05	2	0	-	-	-
Perunapallot														
7807	Pommes Noisettes	350 g	760	180	2,5	25	<0,2	7,5	0,6	3	0,4	1	-	kyllä
56116	Pommes Noisettes garlic	350 g	760	180	2,5	25	>0,2	7,5	0,6	3	0,4	1	-	kyllä
74747	Pommes Noisettes cheese	300 g	940	220	4	29	<0,2	9	1,3	2	0,4	1	-	kyllä
90343	Pommes Noisettes Big Pack	1,1 kg	760	180	2,5	24,5	<0,2	8,5	0,6	2,7	0,4	1	-	kyllä
88420	Mini Rösti	600 g	780	190	2,5	24	0,2	9	0,7	2	0,3	1	-	-

Ravintosisältö 1.9.2010														
päivitys 15.6.2010														
Ravintosisältö / 100g														
Tuotenumero	Tuotteen nimi	Energiaa			Proteiinia	Hiilihydr.	Rasvaa		Kuitua	Natriumia	Suola	Laktoosi	Gluteeni	
		Paino	kJ	kcal	g	g	josta sokereita	josta tyydyttyn. rasvaa	g	g	%	g	kyllä / -ei	
Ruokapakasteet														
	Pyttipannut													
66150	Makkarapyttipannu	500 g	600	140	4	14	2	8	3,3	2,5	0,4	1,1	-	-
96528	Kananpojanpyttipannu	400 g	560	140	6,5	15	2	5,5	2,1	2,5	0,4	1,1	-	-
88861	Pyttipannu juustolla	400 g	620	150	5,5	15	1,5	7,5	4	2,5	0,4	1,1	<0,1	-
83257	Lihapullapannu	500 g	640	150	3,5	19	2	7	2,1	1,5	0,4	1,1	0,2	-
83766	Kermainen pyttipannu	600 g	520	120	3,5	12	2	6,5	2,2	1,5	0,4	0,9	1,8	kyllä
6073	Pyttipannu	1kg	620	150	4,5	16	2	6,5	2,7	3	0,4	1,1	0,1	-
86463	Kermainen pyttipannu Big Pack	1,1 kg	520	120	3,5	12	2	6,5	2,2	1,5	0,4	0,9	1,8	kyllä
	Favourites-ateriat													
88369	Pasta Carbonara	600 g	580	140	5,5	18	1	4,5	1,9	1	0,3	0,8	1,6	kyllä
99460	Ranskalainen kanapata	600 g	310	75	4	9	1,5	2	0,7	2	0,3	0,7	-	-
24963	Pasta Bolognese	600 g	470	110	5	17	2,5	2,5	0,4	1	0,4	1	-	kyllä
55468	Sweet & Sour Chicken	600 g	360	85	4	16	3,5	0,3	0,08	1	0,3	0,8	-	kyllä
42013	Chicken Curry	600 g	500	120	5	19	2,5	2,5	0,9	1	0,3	0,8	1,0	-
50226	Miniburger Pan	600 g	500	120	3	14	2,5	5,5	1,9	2	0,3	0,8	-	kyllä
74833	Paella	600 g	460	110	6,5	17	0,9	1,5	0,4	0,9	0,4	1,0	-	-
	Wok-ateriat													
63194	Wok -ateria Panang Curry Chicken	600 g	340	80	4,5	8	3	3	1,3	2	0,3	0,7	0,2	kyllä
88748	Wok Ateria Thai curry chicken	600 g	490	120	4,5	15	1,5	4	2,1	0,9	0,3	0,8	0,3	-
6078	Wok Vegetarian Sweet Chili	600 g	310	75	2,5	15	4	0,4	0,09	2,5	0,4	0,9	-	kyllä
6232	Wok Vegetarian Coconut & Lime	600 g	300	70	2,5	14	2	0,4	0,1	2	0,4	0,9	-	kyllä
6086	Wok Vegetarian Couscous	600 g	720	170	4,5	19	2	8,5	0,7	3	0,5	1,3	-	kyllä
	Pyörykät													
50376	Falafel, pyörykkä	300 g	1060	260	7	21	2	16	1	5,5	0,5	0,9	-	kyllä
	Keitot													
66386	Porkkana-palsternakkakeitto	300 g	220	55	0,9	5,5	3	3	1,1	1,5	0,4	0,8	0,6	-
91653	Äyriäiskeitto	300 g	220	55	1,5	5	1,5	3	1,4	0,7	0,5	1	0,4	-
91789	Parsakaali-juustokeitto	300 g	190	45	3,5	3,5	1,5	2	1	1,5	0,3	0,6	0,7	-
63137	Pinaattikeitto	400 g	370	90	2,5	8,5	2,5	5	2,9	0,3	0,3	0,7	0,4	kyllä
	Bistro-ateriat													
63519	Porter-pihvi ja lohkoperunoita	380 g	540	130	4,5	12	3,5	6,5	2,9	1,5	0,3	0,9	1,1	kyllä
94729	Lihapullat ja perunamuusia	400 g	580	140	4,5	14	5	7	2,1	1,5	0,4	1	1,5	kyllä
69531	Lasagne	400 g	460	110	5,5	13	5,5	4	1,3	0,8	0,3	0,8	3,3	kyllä
88037	Kullanrapeat kalapalat	380 g	600	140	5	14	1,5	7	1,3	1,5	0,3	0,7	0,5	kyllä
36223	Grillipihvi barbequekastikkeessa	400 g	500	120	4	12	2,5	6	2,3	2	0,3	0,8	-	kyllä
36259	Jauhelihapihvi röstiperunoilla	400 g	580	140	4,5	13	2	7	2,5	2	0,4	1,1	0,4	kyllä
36734	Pippuripihvi	390 g	520	120	5	9,5	1,5	7	3,1	1	0,3	0,9	0,7	*kyllä
56505	Metsästäjänpihvi	400 g	500	120	4	12	2	6	2,4	1,5	0,3	0,7	0,7	kyllä
74804	Kananpoikaa Bearnaiskastikkeessa	390 g	520	130	5,5	8,5	2	7,5	3	1,5	0,3	0,8	1,3	-
	Makuja maailmalta													
66392	Chicken Indonesia	380 g	520	120	6	15	1,5	4	2,7	1	0,2	0,5	-	*kyllä
66543	Indian Tikka Masala	380 g	460	110	6	14	1,5	3	1,3	0,8	0,3	0,7	-	-
91655	Falafel Marrakech	380 g	760	180	5	17	2,5	9,5	0,7	4,5	0,4	0,9	-	kyllä
92042	Classic Indian Korma	380 g	430	100	5,5	13	2,5	3	2	1	0,2	0,6	-	-
92268	Fish Fillet Caribbean	380 g	420	100	5,5	10	3,5	4	1,3	1,5	0,3	0,7	-	-
	Kalapakasteet													
85810	Alaskanseiti	400 g	320	75	17	0	0	0,8	0,12	0	0,1	0	-	-

Ravintosisältö 1.9.2010														
päivitys 15.6.2010														
Ravintosisältö / 100g														
Tuotenumero	Tuotteen nimi	Energiaa			Proteiinia	Hiilihydr.	Rasvaa		Kuitua	Natriumia	Suola	Laktoosi	Gluteeni	
		Paino	kJ kcal		g	g	josta sokereita	josta rasvaa	tyydyttyn.	g	g	%	g	kyllä / -ei
132596	Filet Naturel	400 g	370	90	20	0	0	0,9	0,1	0	0	0	-	-
132520	Seiti	400 g	370	90	20	0	0	0,9	0,1	0	0	0	-	-
	Kalapuikot													
11095	♥ Lohi kalapuikot	250 g	960	230	14	17	1	10	0,6	0,8	0,3	0,8	-	kyllä
136511	♥ Seiti Kalapuikkoja	250 g	820	200	12	17	1	9	0,7	0,8	0,3	0,9	-	kyllä
36157	♥ Frionor Kalapuikkoja	250 g	840	200	12	17	1	9	0,7	0,8	0,3	0,9	-	kyllä
30899	♥ Kuitupitoiset kalapuikot	250 g	800	190	12	15	0,7	9	0,7	3	0,3	0,9	-	kyllä
	Paneroitu kala													
63417	♥ 4 Quinoa-paneroitua seitifilettä	320 g	860	200	13	16	0,2	10	0,7	0,9	0,3	0,8	-	kyllä
69971	♥ 4 Rapeaksi paneroitua kalaleikettä	340 g	920	220	11	17	0,2	12	0,9	0,1	0,4	0,9	-	-
97377	♥ 2 Kummeliturskafilettä	270 g	900	210	12	18	0,4	10	0,7	0,5	0,4	0,9	-	kyllä
63958	♥ Sitruunaleikkeet	370 g	1000	240	12	22	0,4	11	0,8	1	0,4	1	-	kyllä
90628	Sitruunaiset lohileikkeet	300 g	1200	290	13	17	0,4	19	2,3	0,6	0,4	1	-	kyllä
90060	♥ Crispies lime	370 g	940	230	11	19	0,5	12	0,9	0,9	0,4	0,9	0,2	kyllä
10706	Kalamurekepihvi	336 g	740	175	8	20	0,5	7	2,7	1,5	0,5	1,2	-	kyllä
11097	Rapeat kalaleikkeet	510 g	900	210	10	16	3	12	3,4	1	0,4	1,1	0,06	kyllä
6714	Kullanrapeat seitifileet	360 g	930	220	12	17	0,7	12	0,9	0,6	0,4	1	0,2	kyllä
6462	♥ Crispies	370 g	940	220	12	19	0,8	11	0,8	0,7	0,4	1	0,2	kyllä
36033	Kullanrap. Seitif. Sitr. ja pers.	360 g	950	230	12	18	0,9	12	0,9	0,7	0,6	1,3	0,2	kyllä
136596	♥ Rapeaksi paneroitu seitifilee	400 g	770	185	13	15	0	8	0,09	0	0,2	0,7	-	kyllä
13520	♥ Rapeaksi paner. Lohileikkeet	320 g	1040	250	14	17	0,7	14	2	0,3	0,4	1,1	-	kyllä
	Kalagratiinit													
6507	♥ Mantelikala	400 g	700	170	14	6	0,4	10	1,9	0,5	0,4	1	<0,1	kyllä
	Kala-ateria													
10547	Amiraalin kala-ateria	340 g	340	95	4	11	2	4	1,7	0,8	0,2	0,6	0,9	kyllä
10642	Kapteenin kala-ateria	340 g	440	100	5	12	208	4	1,2	1,1	0,2	0,5	1,3	kyllä

