

Ravintosisältö 1.1.2010														
13.11.20009														
Ravintosisältö / 100g														
Tuotenumero	Tuotteen nimi	Energiaa		Proteiinia	Hiilihydr.	Rasvaa		josta		Ravinto-	Natriumia	Suola	Laktoosi	Gluteeni
		Paino	kJ	kcal	g	g	g	g	tyydytyn.	kuitua	g	%	g	kyllä / ei
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	3	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	120	30	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														
66375	Toscanan kasviskuutiot	600 g	290	70	2	9,5	3	2,5	1	3	0,3	0,7	-	-
95344	Välimeren Ratatouille	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 Ratatouille	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	-	-
90450	Yrttiset unikasvikset	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 unikasvikset	600 g	300	70	2	9	2	3	0,7	2,5	0,1	0,3	-	-
Riisivihannessekoitukset														
6056	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 1.1.2010														
13.11.20009														
Ravintosisältö / 100g														
Tuotenumero	Tuotteen nimi	Energiaa			Proteiinia	Hilihydr.	Rasvaa		josta tyydytyn.	Ravinto-	Natriumia	Suola	Laktoosi	Gluteeni
		Paino	kJ	kcal	g	g	g	g	g	kuitua	g	%	g	kyllä / ei
							josta sokereita	rasvaa						
<b>Valmisruoat</b>														
<b>*Paistovalmiit ateriat</b>														
<b>Pyttipannut</b>														
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	500	120	3,5	12	2	6,5	2,1	1,5	0,3	0,9	1,8	kyllä
6073	Pyttipannu	1kg	600	140	5	16	2	6,5	2,7	3	0,4	1,1	0,1	-
86463	Kermainen pyttipannu Big Pack	1,1 kg	500	120	3,5	12	2	6,5	2,1	1,5	0,3	0,9	1,8	kyllä
<b>Favourites-ateriat</b>														
88369	Pasta Carbonara	600 g	620	150	6	19	2	5	2,3	1	0,3	0,8	1,6	kyllä
99460	Ranskalainen kanapata	600 g	300	70	4	9	1,5	2	0,7	2	0,3	0,9	-	-
24963	Pasta Bolognese	600 g	450	110	5	17	2	2	0,5	1	0,4	1	-	kyllä
55468	Sweet & Sour Chicken	600 g	440	100	4	21	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	480	120	3,5	13	2,5	5,5	2	2	0,3	0,7	-	kyllä
74833	Paella	600 g	460	110	6,5	17	0,9	1,5	0,4	0,9	0,4	1,0	-	-
<b>Wok-ateriat</b>														
63194	Wok -ateria Panang Curry Chicken	600 g	320	75	4	8	3	3	1,3	2	0,3	0,7	0,2	kyllä
88748	Wok Ateria Thai curry chicken	600 g	460	110	4,5	15	2	3,5	1,5	0,8	0,3	0,8	0,3	-
79015	Wok Ateria Prawn Indonesia	600 g	310	75	4	10	2	2	1	2	0,3	0,8	<0,1	kyllä
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
<b>Green Deli</b>														
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	-
<b>Gratiinit</b>														
6759	Parsakaaligratiini	400 g	360	85	3,5	7	3	5	1	1,5	0,4	0,9	1,8	kyllä
<b>Pihvit ja pyörykät</b>														
50376	Falafel, pyörykkä	300 g	1060	260	7	21	2	16	1	5,5	0,5	0,9	-	kyllä
<b>* Mikrovalmiit ateriat</b>														
<b>Bistro-ateriat</b>														
63519	Porter-pihvi ja lohkoperunoita	380 g	500	120	4,5	12	3	6	2,7	1,5	0,4	0,9	1,1	kyllä
94729	Lihapullat ja perunamuusia	400 g	560	130	4,5	14	5	6,5	2,1	1,5	0,4	1	1,5	kyllä
93354	Riistapihvi ja paistetut perunat	380 g	460	110	4	13	4,5	4,5	1,8	1,5	0,2	0,5	0,9	kyllä
67816	Liha-perunasosevuoka	380 g	450	110	5,5	8	3	6	2,7	4	0,3	0,8	1,4	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	7,5	1,3	1,5	0,3	0,7	0,5	kyllä
36223	Grillipihvi barbequekastikkeessa	400 g	490	120	4	12	2,5	6	2,4	2	0,3	0,8	-	kyllä
36259	Jauhelihapihvi röstiperunoilla	400 g	540	130	4,5	13	2	6,5	2,4	2	0,4	1,1	0,4	kyllä
36734	Pippuripihvi	390 g	490	120	4,5	9	1,5	7	3,1	1	0,4	1,0	0,7	*kyllä
56505	Metsästäjänpihvi	400 g	490	120	4	12	2	6	2,4	1,5	0,3	0,7	0,7	kyllä
74804	Kananpoikaa Bearnaisekastikkeessa	390 g	480	110	6	9	2	6	1,6	1	0,3	0,8	1,3	**-
<b>Keitot</b>														
66386	Porkkana-palsternakkakeitto	300 g	220	55	0,9	5,5	3	3	1,1	1,5	0,4	0,8	0,6	-

Ravintosisältö 1.1.2010														
13.11.20009														
Ravintosisältö / 100g														
Tuotenumero	Tuotteen nimi	Energiaa			Proteiinia	Hilihydr.	Rasvaa		josta tyydyttyn.	Ravinto-	Natriumia	Suola	Laktoosi	Gluteeni
		Paino	kJ		g	g	g	g	rasvaa	g	g	%	g	kyllä / ei
			kcal				sokereita							
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
<b>Deli-ateriat</b>														
89831	Kanfileetä omenakastikkeessa	380 g	480	120	6	16	4	3	1,2	1	0,3	0,9	0,1	kyllä
90556	Kanfileetä Thai Red Curry kastikk.	380 g	450	110	6	14	1,5	3	1,5	0,6	0,3	0,7	<0,1	-
86667	Falafel & couscous	380 g	720	170	5	17	2,5	9,5	0,7	3,5	0,5	1,1	-	kyllä
97792	Kalafileetä ranskalaisittain	380 g	360	85	6,5	8	2,5	3	1,9	1,5	0,2	0,6	1,1	-
<b>Kalapakasteet</b>														
88335	Seiti MSC	400 g	370	90	20	0	0	0,9	0,1	0	0	0	-	-
69818	Marinoidut seitfileet, Provencen yrtit	250 g	340	80	18	0,6	0,6	0,7	0,1	0	0,3	0,7	-	-
96669	Marinoidut seitfileet, tomaatti & persilja	250 g	350	85	19	0,3	0,3	0,7	0,1	0	0,3	0,7	-	-
91247	Lohikuutiot	300 g	800	190	21	0	0	12	3,3	0	0,04	0,2	-	-
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	-	-
<b>Kalapuikot</b>														
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
<b>Paneroitu kala</b>														
90628	Sitruunaiset lohileikkeet	300 g	1200	290	13	17	0,4	19	2,3	0,6	0,4	1	-	kyllä
90060	♥ Crispiess 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
97891	Täytetty seitfilee hollandaisekastike	300 g	960	230	9	17	3,5	14	3,6	0,6	0,5	1,2	<0,1	kyllä
26329	Kalaa Gordon Bleu	320 g	920	220	10	23	5	10	4	1	0,5	1,3	0,3	kyllä
6714	Kullanrapeat seitfileet	360 g	930	220	12	17	0,7	12	0,9	0,6	0,4	1	0,2	kyllä
6462	Crispiess	370 g	940	220	11	19	0,8	12	0,9	0,7	0,5	1,1	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 seitfilee	400 g	770	185	13	15	0	8	0,09	0	0,2	0,7	-	kyllä
536523	Pommes Fish	400 g	920	220	13	15	0,3	12	3,3	1	0,3	0,6	-	-
556551	♥ Sitruunaleikkeet	400 g	840	200	12	16	0,3	10	0,8	0,6	0,4	0,9	-	kyllä
13520	♥ Rapeaksi paner. Lohileikkeet	320 g	1040	250	14	17	0,7	14	2	0,3	0,4	1,1	-	kyllä
<b>Kalagratiniitit</b>														
94033	Valkoviini & katkarapu	600 g	500	120	6	9	0,7	6,5	2,7	0,8	0,4	0,9	0,1	kyllä
94250	Sitruuna & tilli	600 g	500	120	6	9,5	1	6,5	2,4	0,8	0,4	1	0,8	kyllä
6506	Ranskalainen kala	400 g	720	170	14	4,5	0,3	11	3,9	0,3	0,4	0,9	-	kyllä
6507	♥ Mantelikalat	400 g	700	170	14	6	0,4	10	1,9	0,5	0,4	1	<0,1	kyllä
<b>Kala-ateria</b>														
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
<b>Välipalat</b>														
96309	Quick Snack tomaatti, juusto & kinkku	110 g	960	230	9	32	1,5	7	2,8	2	0,5	1,3	<0,1	kyllä
64249	Quick Snack jauheliha	110 g	980	230	7,5	30	3	9	3,9	1,5	0,5	1,4	<0,1	kyllä

