

Ravintoarvotaulukko Golden Rax Pizzabuffet

Pizzat:	Annos	Kcal	Proteiinit	Rasvat	Hiilihydraatit	Suola	Gluteeniton	Vähälakt.	Laktoositon	Maidoton
Pepperonipizza	1 pala	264,3	12,5	13,5	22,9	1,4			x	
Kinkku-ananaspizza	1 pala	226,8	11,3	9,3	24,4	1,1			x	
Tonnikala-katkarapupizza	1 pala	232,2	13,4	9,7	22,5	1,2			x	
Tomaatti-fetapizza	1 pala	235,9	11,9	10,4	23,2	1,2		x		
Salami-ananaspizza	1 pala	232,0	11,0	10,2	23,8	1,1				
Kana-katkarapupizza	1 pala	227,7	14,4	8,8	22,6	1,1			x	
Kebab-herkkusienipizza	1 pala	228,3	11,5	9,8	23,2	1,2			x	
Salami-paprikapizza	1 pala	230,1	11,1	10,2	23,1	1,2			x	
Kana-herkkusienipizza	1 pala	222,9	13,2	8,7	22,6	1,0			x	
Sinihomejuusto-ananaspizza	1 pala	229,2	10,2	9,8	23,8	0,9		x		
Kebab-jalapenopizza	1 pala	228,0	13,3	9,8	23,4	1,1			x	
Lämmin ruoka:	Annos	Kcal	Proteiinit	Rasvat	Hiilihydraatit	Suola	Gluteeniton	Vähälakt.	Laktoositon	Maidoton
Lasagne	100g (n.1dl)	140	5,1g	7,4g	12g	0,8g		x		
Kermaperunat	100g (n.1,2dl)	120	1,7g	7,1g	12g	0,8g	x	x		
Kanansiivet	1 kpl	53	4,8g	3,5g	0,35g	0,26g	x			x
Lihapullat	1 kpl	29	2,1g	1,9g	1,4g	0,2g				x
Pikkunakki	1 kpl	26	1,4g	2,0g	0,9g	0,17g	x			x
Sipulirenkaat	1 kpl	23	0,4g	1,1g	3g	0,04g				x
Keitot (1 kauha on n. 220g):	Annos	Kcal	Proteiinit	Rasvat	Hiilihydraatit	Suola	Gluteeniton	Vähälakt.	Laktoositon	Maidoton
Kasvis-juustokeitto	100g	60	2,1g	4,6g	4,7g	0,5g	x *	x		
Porkkanakeitto	100g	40	0,8g	2,6g	5g	0,8g	x *	x		
Parsakaalikeitto	100g	60	1,8g	3,7g	4,5g	0,8g	x *	x		
Tomaattikeitto	100g	80	1g	5,9g	4,9g	0,8g	x *	x		
Salaatti:	Annos	Kcal	Proteiinit	Rasvat	Hiilihydraatit	Suola	Gluteeniton	Vähälakt.	Laktoositon	Maidoton
Salaatti	10g	1,0	0g	0g	1g	0g	x			x
Kaali	10g	2,5	0,1g	0g	0,4g	0g	x			x
Tomaatti	50g	10,7	0,3g	0,1g	1,9g	0g	x			x
Kurkku	50g	4,8	0,3g	0g	0,7g	0g	x			x
Sipuli	10g	3,0	0,1g	0g	0,5g	0g	x			x
Ananas	10g	5,0	0g	0g	1,3g	0g	x			x
Mandariini	10g	7,0	0g	0g	1,6g	0g	x			x
Herne	10g	5,3	0,6g	0,1g	0,5g	0g	x			x

Salaatti:	Annos	Kcal	Proteiinit	Rasvat	Hiilihydraatit	Suola	Gluteeniton	Vähälakt.	Laktoositon	Maidoton
Maissi	10g	10,0	0,3g	0,1g	2g	0g	x			x
Paprika	10g	3,0	0,1g	0g	0,6g	0,1g	x			x
Kananmuna	1kpl (n. 50g)	70,0	6g	5g	alle 0,5g	alle 0,4g	x			x
Raejuusto	10g	9,2	1,6g	0,2g	0,3g	0,08g	x	x		
Homejuusto	10g	33,0	0,2g	2,7g	0,1g	0,09g	x	x		
Fetajuusto	10 g	27,0	1,8g	2g	0,2g	0,3g	x	x		
Suolakurkku	10g	1,0	0g	0g	0,2g	0,2g	x			x
Oliiviviipale	10g	17,7	0,1g	1,7g	0,6g	0,2g	x			x
Vihreä jalopeno	10g	2,3	4g	0g	0,3g	0g	x			x
Valkosipuli	10g	43,0	2,4g	3,2g	1g	#	x			x
Tonnikala	10 g	19,0	2g	1,2g	0g	0,12g	x			x
Maissilastut	10g (n. 4kpl)	50,0	0,6g	2,5g	6,4g	0,1g	x			x
Pizzaleipä	1 pala (n. 40g)	92,0	1,9g	0,8g	11,2g	0,08g				x
Krutonki	10g (n.15kpl)	45,0	1,2g	1,5g	6,4g	0,04g				x
Salaatinkastikkeet:	Annos	Kcal	Proteiinit	Rasvat	Hiilihydraatit	Suola	Gluteeniton	Vähälakt.	Laktoositon	Maidoton
Unkarilainen	27g (1 kauha)	75,6	0,1g	7,0g	2,9g	0,4g	x			x
Sinappikastike	33g (1 kauha)	145,2	0,6g	14,5g	3,2g	0,2g	x			x
Kermaviilikastike	30g (1 kauha)	40,5	0,9g	3,6g	1,2g	alle 0,01g	x	x		
Salsa tomaattikastike	44g (1 kauha)	14,9	0,4g	0g	3g	0,4g	x			x
Oliiviöljy	10g	90,0	0g	10g	0g	0g	x			x
Juomat:	Annos	Kcal	Proteiinit	Rasvat	Hiilihydraatit	Suola	Gluteeniton	Vähälakt.	Laktoositon	Maidoton
Coca Cola	1 dl	42,0	0g	0g	11g	0g	x			x
Coca Cola Light	1 dl	0,2	0g	0g	0g	0g	x			x
Fanta	1 dl	46,0	0g	0g	11g	0g	x			x
Sprite Zero	1 dl	1,0	0g	0g	0g	0g	x			x
Sooda	1 dl	0,0	0g	0g	0g	0g	x			x
Maito	1 dl	33,0	3,4g	0g	4,9g	0g	x			
Kahvi	1 dl	2,7	#	#	#	#	x			x
Espresso	1 dl	6,1	#	#	#	#	x			x
Cafemocca	1 dl	71,8	#	#	#	#	x	x		
Cappucino	1 dl	35,7	#	#	#	#	x	x		
Kaakao	1 dl	70,3	#	#	#	#	x	x		
Tee	1 dl						x			x

Mausteet:	Annos	Kcal	Proteiinit	Rasvat	Hiilihydraatit	Suola	Gluteeniton	Vähälakt.	Laktoositon	Maidoton
Herkkumajoneesi	10g	15,0	0,05g	0,95g	1,6g	#				X
Ketsuppi	10g	11,0	0,1g	0g	2,6g	0,28g	X			X
Sinappi	10g	17,0	0,4g	0,7g	2,3g	0,26g	X			X
Jälkiruoka:	Annos	Kcal	Proteiinit	Rasvat	Hiilihydraatit	Suola	Gluteeniton	Vähälakt.	Laktoositon	Maidoton
Jäätelö	100g	160,0	3,5g	7,9g	19g	0g	X	X		
Vohvelipikari	1 kpl	15,3	0,3g	0,1g	3,2g	#				X
Mansikkahillo	10g	16,0	0	0	3,9g	0	X			X
Marjahillo	10g	16,0	0	0	3,9g	0	X			X

* Sisältää muunnettua gluteiinitonta vehnätärkkelystä

Tietoa ei ole saatavilla