



Chez Cora, la fraîcheur des aliments est une priorité depuis 30 ans. Nous voulons vous offrir tout simplement ce qu'il y a de mieux afin que votre visite chez nous se révèle une expérience inoubliable.

Note

Ce guide présente les renseignements nutritionnels sur les produits selon les formulations utilisées à la date de mise à jour indiquée au bas de chaque tableau. Cette information peut être mise à jour en tout temps, et ce, sans préavis.

Les renseignements nutritionnels sont issus d'analyses par logiciel, de ressources publiées ou de renseignements transmis par les fournisseurs des restaurants Cora. Ils sont basés sur les formulations et les assemblages courants des plats au menu des restaurants Cora. Les valeurs nutritionnelles peuvent varier en raison notamment du choix de décoration dans l'assiette, des fruits utilisés, de la préparation en restaurant ou des fournisseurs. Les substitutions d'ingrédients et les demandes spéciales de modification des plats peuvent altérer les valeurs nutritives.

Les valeurs ont été arrondies selon les recommandations fédérales pour l'étiquetage nutritionnel. Les produits en test ainsi que les produits offerts pour un temps limité seulement ne sont pas inclus à cette liste. Pour toute question relative aux renseignements nutritionnels communiqués sur nos produits, veuillez écrire à infonutrition@chezcora.com

Selon Santé Canada, la quantité de calories dont vous avez besoin chaque jour dépend de votre âge, de votre sexe, de vos dimensions corporelles et de votre niveau d'activité. Cette quantité varie aussi en fonction de la grossesse et de l'allaitement. Vos besoins quotidiens en potassium, en calcium et en fer peuvent être supérieurs ou inférieurs à ce qui est indiqué. Pour connaître vos besoins quotidiens pour les autres valeurs nutritives fournies dans ce guide, nous vous invitons également à visiter le site web officiel de Santé Canada. Si vous devez suivre un régime de santé particulier en raison d'une condition de santé, nous vous conseillons de consulter un professionnel de la santé pour vous guider dans vos choix.

Boissons

| | Calories (kcal) | Lipides (g) | Saturés (g) | Trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) | Potassium (mg) | Calcium (mg) | Fer (mg) |
|--|-----------------|-------------|-------------|-----------|------------------|-------------|--------------|------------|------------|---------------|----------------|--------------|----------|
| Cocktail melon d'eau, goyave et fraise | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 31 | 2 | 24 | 1 | 330 | 30 | 1,25 |
| Cocktail banane, goyave et fruit du dragon | 170 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 42 | 2 | 28 | 1 | 100 | 10 | 0,5 |
| Cocktail orange, pêche et carottes | 160 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 65 | 38 | 4 | 32 | 3 | 670 | 40 | 1 |
| Cocktail pêche, mangue et pomme | 230 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 | 3 | 48 | 2 | 290 | 30 | 0,3 |
| Cocktail thé glacé fraise et mangue | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 18 | 2 | 13 | 1 | 130 | 10 | 0,75 |
| Smoothie fraise-banane | 200 | 3 | 1,5 | 0 | 10 | 65 | 37 | 2 | 33 | 5 | 350 | 175 | 0,3 |
| Smoothie mangue-banane | 200 | 3 | 1,5 | 0 | 10 | 65 | 37 | 2 | 32 | 5 | 340 | 175 | 0,2 |
| Smoothie kale-mangue | 290 | 4 | 2 | 0 | 10 | 105 | 54 | 5 | 45 | 8 | 690 | 300 | 1 |
| Smoothie bonbon à la pêche | 330 | 4 | 2 | 0 | 15 | 105 | 60 | 3 | 57 | 7 | 510 | 250 | 0,5 |
| Smoothie grenade et petits fruits | 270 | 3 | 1,5 | 0 | 10 | 65 | 56 | 5 | 43 | 5 | 540 | 175 | 1 |
| Smoothie Pina Colada à la framboise | 270 | 5 | 2,5 | 0 | 0 | 80 | 52 | 5 | 40 | 4 | 370 | 175 | 0,75 |
| Cappuccino glacé | 380 | 17 | 10 | 0,1 | 60 | 110 | 49 | 0 | 38 | 8 | 290 | 225 | 0,3 |
| Jus d'orange Cora | 170 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 15 | 39 | 1 | 31 | 2 | 650 | 40 | 0,4 |
| Boisson de soya | 120 | 5 | 0,5 | 0 | 0 | 110 | 4 | 3 | 1 | 10 | 470 | 450 | 1,25 |
| Café régulier | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Espresso | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 |
| Tasse de cappuccino | 60 | 3 | 1,5 | 0,1 | 10 | 50 | 6 | 0 | 6 | 4 | 160 | 125 | 0,1 |
| Bol de cappuccino | 130 | 5 | 3 | 0,2 | 20 | 120 | 12 | 0 | 13 | 8 | 360 | 300 | 0,1 |
| Tasse de mokaccino | 140 | 6 | 3,5 | 0,2 | 25 | 105 | 18 | 0 | 15 | 4 | 230 | 150 | 0,4 |
| Bol de mokaccino | 260 | 10 | 6 | 0,3 | 40 | 210 | 34 | 0 | 29 | 9 | 460 | 300 | 0,75 |
| Tasse de café au lait | 70 | 3 | 2 | 0,1 | 10 | 65 | 7 | 0 | 7 | 5 | 210 | 175 | 0,1 |
| Bol de café au lait | 130 | 5 | 3,5 | 0,2 | 20 | 125 | 13 | 0 | 13 | 9 | 380 | 300 | 0,1 |
| Café au lait à l'érable | 130 | 3 | 1,5 | 0,1 | 10 | 65 | 24 | 0 | 22 | 4 | 250 | 175 | 0,1 |
| Café glacé | 60 | 3 | 1,5 | 0,1 | 10 | 45 | 7 | 0 | 7 | 3 | 140 | 125 | 0 |
| Mokaccino glacé | 160 | 5 | 3,5 | 0,1 | 10 | 200 | 26 | 1 | 22 | 4 | 340 | 150 | 1 |
| Thé | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tisane | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Chocolat chaud | 120 | 4 | 3 | 0,1 | 5 | 150 | 22 | 1 | 18 | 1 | 200 | 40 | 1 |

Note pour tout le tableau:

(SG) Option sensible au gluten

¹ Plat servi avec 2 rôties. Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi.

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Fruits Frais

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|------|-----|-----|
| Déjeuner d'Annie ⁽¹⁾ | 460 | 8 | 2,5 | 0,2 | 185 | 690 | 71 | 7 | 42 | 30 | 950 | 300 | 2,5 |
| Bol smoothie kale-mangue | 600 | 15 | 7 | 0 | 20 | 170 | 96 | 10 | 56 | 18 | 1100 | 500 | 3 |
| Bol de fruits frais ⁽¹⁾ | 170 | 1 | 0,2 | 0 | 0 | 15 | 44 | 5 | 31 | 3 | 740 | 40 | 1 |
| Yogourt croque nature | 680 | 7 | 2,5 | 0 | 10 | 85 | 142 | 12 | 87 | 21 | 1390 | 400 | 3 |
| Réveil Samira | 440 | 2 | 0,3 | 0 | 0 | 40 | 109 | 15 | 80 | 7 | 1700 | 150 | 2 |
| Réveil Samira avec fromage cheddar | 680 | 21 | 14 | 0,5 | 70 | 360 | 113 | 15 | 80 | 21 | 1740 | 550 | 2 |
| Gruau du dimanche ⁽¹⁾ | 470 | 13 | 6 | 0,2 | 35 | 70 | 81 | 6 | 37 | 12 | 330 | 150 | 3 |
| Gruau régulier ⁽¹⁾ | 530 | 14 | 6 | 0,3 | 30 | 50 | 89 | 6 | 44 | 12 | 250 | 75 | 3 |

Pain Doré

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------|----|-----|-----|-----|------|-----|---|----|----|------|-----|------|
| Récolte 90 | 1110 | 40 | 14 | 0,1 | 290 | 900 | 159 | 9 | 73 | 32 | 900 | 150 | 6,5 |
| Avalanche de fraises | 500 | 10 | 2,5 | 0,1 | 110 | 410 | 91 | 8 | 49 | 12 | 660 | 175 | 1,75 |
| Déjeuner-surprise avec jambon | 590 | 18 | 7 | 0,2 | 240 | 810 | 88 | 6 | 42 | 26 | 1010 | 350 | 4,5 |
| Déjeuner-surprise avec bacon | 640 | 24 | 9 | 0,2 | 250 | 690 | 86 | 6 | 42 | 26 | 910 | 350 | 4,5 |
| Brioche d'Élise | 1140 | 42 | 19 | 0,5 | 235 | 740 | 167 | 9 | 77 | 28 | 500 | 300 | 6 |
| Pain doré avec bacon | 530 | 26 | 9 | 0,1 | 155 | 870 | 53 | 2 | 20 | 22 | 270 | 150 | 1 |
| Pain doré avec saucisses | 730 | 44 | 15 | 0,2 | 165 | 1430 | 60 | 2 | 21 | 23 | 390 | 150 | 1,75 |
| Pain doré avec saucisses de dinde | 510 | 19 | 5 | 0,2 | 180 | 1090 | 56 | 2 | 20 | 27 | 530 | 150 | 1,75 |
| Pain doré avec jambon | 540 | 19 | 5 | 0,1 | 160 | 1710 | 61 | 2 | 21 | 31 | 610 | 150 | 1,5 |
| Pain doré nature avec fruits | 510 | 10 | 2,5 | 0,1 | 110 | 430 | 95 | 7 | 50 | 14 | 1000 | 175 | 1,5 |

Gaufres

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|----|----|-----|----|------|-----|---|-----|----|------|-----|-----|
| Bananes et crème pâtissière cacao-noisettes | 990 | 19 | 8 | 0,4 | 65 | 1380 | 194 | 8 | 92 | 18 | 1230 | 450 | 4,5 |
| Bananes et caramel salé | 1010 | 18 | 9 | 0,3 | 70 | 1480 | 202 | 8 | 100 | 17 | 1150 | 450 | 4 |
| Fraises | 750 | 15 | 6 | 0,3 | 55 | 1360 | 141 | 8 | 65 | 15 | 430 | 450 | 4,5 |
| Fruits frais | 790 | 15 | 6 | 0,3 | 55 | 1370 | 154 | 7 | 74 | 16 | 740 | 450 | 4 |
| Gaufres S'mores | 980 | 30 | 13 | 0,3 | 55 | 1740 | 160 | 4 | 90 | 18 | 190 | 350 | 5 |

Crêpes aux fruits

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------|----|----|-----|-----|-----|-----|---|----|----|------|-----|-----|
| Avril 89 - Pâtissière | 760 | 17 | 8 | 0,2 | 140 | 280 | 136 | 8 | 61 | 22 | 1090 | 350 | 4,5 |
| Avril 89 - Cacao-noisettes | 970 | 31 | 9 | 0,5 | 105 | 290 | 154 | 8 | 86 | 22 | 1660 | 250 | 7 |
| Bananes-choco | 1070 | 31 | 9 | 0,5 | 105 | 270 | 179 | 7 | 92 | 22 | 1980 | 250 | 7 |
| Fraises savoureuses - Pâtissière | 660 | 16 | 7 | 0,2 | 140 | 270 | 109 | 8 | 42 | 21 | 680 | 350 | 4,5 |
| Fraises savoureuses - Cacao-noisettes | 870 | 31 | 9 | 0,5 | 105 | 270 | 127 | 8 | 66 | 20 | 1240 | 250 | 7,5 |
| Gourmandise aux pommes | 750 | 31 | 16 | 0,5 | 150 | 710 | 94 | 6 | 48 | 21 | 480 | 225 | 3 |

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Pancakes

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------|----|-----|-----|-----|------|-----|----|-----|----|------|-----|------|
| Blueberry fields | 1100 | 28 | 11 | 0,5 | 135 | 2750 | 190 | 7 | 64 | 26 | 460 | 750 | 7,5 |
| Triple chocolat | 1470 | 43 | 18 | 0,3 | 70 | 2600 | 252 | 12 | 116 | 26 | 1330 | 600 | 10,5 |
| Fraises-bananes | 1080 | 17 | 5 | 0,2 | 80 | 2650 | 215 | 12 | 76 | 24 | 1330 | 600 | 8,5 |
| Nature avec bacon | 890 | 26 | 8 | 0 | 95 | 3060 | 136 | 5 | 25 | 29 | 450 | 500 | 7,5 |
| Nature avec saucisses | 1220 | 45 | 14 | 0,1 | 105 | 3640 | 176 | 9 | 51 | 33 | 1260 | 550 | 9 |
| Nature avec saucisses de dinde | 1000 | 20 | 4 | 0,1 | 120 | 3310 | 172 | 9 | 50 | 37 | 1390 | 550 | 9 |
| Nature avec jambon | 910 | 20 | 4 | 0 | 100 | 3890 | 144 | 6 | 25 | 38 | 790 | 500 | 8 |
| Nature avec fruits | 880 | 11 | 1,5 | 0 | 50 | 2620 | 180 | 10 | 55 | 22 | 1250 | 550 | 8 |
| Nature avec galette à base de plantes | 890 | 21 | 4,5 | 0,1 | 50 | 3000 | 144 | 7 | 26 | 28 | 720 | 550 | 9,5 |

Crêpes salées

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|----|-----|-----|-----|------|-----|----|----|----|------|------|------|
| Le favori du patron ⁽¹⁾ | 1330 | 77 | 35 | 1 | 585 | 1700 | 101 | 6 | 33 | 60 | 1210 | 800 | 6,5 |
| Panini-crêpe Passe-partout avec jambon | 860 | 35 | 16 | 0,5 | 480 | 1220 | 93 | 7 | 36 | 45 | 1320 | 500 | 5 |
| Panini-crêpe Passe-partout avec bacon | 850 | 39 | 18 | 0,5 | 475 | 740 | 89 | 7 | 36 | 39 | 1130 | 500 | 5 |
| Sarrasin-surprise | 1450 | 75 | 32 | 1 | 230 | 2160 | 156 | 17 | 40 | 50 | 2170 | 750 | 6 |
| Épinards-cheddar | 940 | 44 | 27 | 1 | 220 | 790 | 96 | 9 | 33 | 44 | 1260 | 1000 | 4,5 |
| Halloumi et Chorizo | 1180 | 63 | 30 | 1 | 400 | 2500 | 106 | 8 | 37 | 52 | 1330 | 1100 | 8 |
| Crêpes nature farine blanche avec fruits | 950 | 19 | 6 | 0 | 200 | 420 | 166 | 9 | 42 | 33 | 1330 | 350 | 8 |
| Crêpes nature farine sarrasin-sorgho avec fruits | 860 | 18 | 7 | 0 | 195 | 270 | 156 | 18 | 46 | 31 | 1900 | 350 | 7 |
| Ajout de bacon | 190 | 16 | 6 | 0 | 45 | 460 | 0 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,3 |
| Ajout de saucisses | 390 | 34 | 13 | 0,1 | 55 | 1020 | 8 | 0 | 1 | 12 | 120 | 10 | 1 |
| Ajout de saucisses de dinde | 150 | 7 | 2 | 0,1 | 70 | 660 | 4 | 0 | 0 | 16 | 250 | 10 | 1 |
| Ajout de jambon | 200 | 10 | 3 | 0 | 50 | 1300 | 8 | 0 | 1 | 20 | 340 | 20 | 0,75 |
| Ajout d'une galette à base de plantes | 180 | 11 | 3,5 | 0,1 | 0 | 400 | 8 | 2 | 1 | 9 | 270 | 50 | 2,25 |

Crêpomelettes

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------|----|----|-----|-----|------|-----|----|----|----|------|-----|-----|
| Chorizo-fromage de chèvre | 1280 | 64 | 21 | 0,5 | 485 | 2240 | 136 | 12 | 36 | 47 | 2060 | 350 | 8,5 |
| Épinards-cheddar | 1200 | 60 | 22 | 0,5 | 475 | 1560 | 131 | 11 | 35 | 41 | 1930 | 600 | 6,5 |
| Western-cheddar | 1190 | 63 | 23 | 0,5 | 505 | 2220 | 108 | 8 | 13 | 49 | 1560 | 500 | 6 |

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Oeufs

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------|----|----|-----|-----|------|-----|----|----|----|------|-----|-----|
| Spécial Cora ⁽¹⁾ | 1230 | 59 | 17 | 0,2 | 445 | 3130 | 133 | 11 | 35 | 49 | 1860 | 300 | 6,5 |
| Rosemary's Sunday ⁽¹⁾ | 1270 | 47 | 12 | 0,1 | 415 | 3030 | 176 | 13 | 45 | 42 | 1800 | 450 | 8,5 |
| Jo construction ⁽¹⁾ | 1180 | 75 | 23 | 0,3 | 600 | 2250 | 89 | 9 | 28 | 44 | 1680 | 150 | 5 |
| Déjeuner Gargantua ⁽¹⁾ | 1330 | 64 | 18 | 0,2 | 470 | 3680 | 136 | 11 | 36 | 60 | 1860 | 300 | 7 |

Oeufs avec accompagnement

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----|-----|-----|-----|------|----|---|----|----|------|-----|------|
| 1 œuf, pommes de terre ⁽¹⁾ | 500 | 17 | 3 | 0,1 | 170 | 750 | 80 | 9 | 25 | 13 | 1450 | 100 | 2,5 |
| 2 œufs, pommes de terre ⁽¹⁾ | 590 | 24 | 4,5 | 0,1 | 340 | 830 | 80 | 9 | 26 | 19 | 1500 | 125 | 3,5 |
| 3 œufs, pommes de terre ⁽¹⁾ | 660 | 29 | 6 | 0,1 | 510 | 890 | 81 | 9 | 26 | 24 | 1560 | 150 | 4 |
| Ajout de bacon | 190 | 16 | 6 | 0 | 45 | 460 | 0 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,3 |
| Ajout de saucisses | 390 | 34 | 13 | 0,1 | 55 | 1020 | 8 | 0 | 1 | 12 | 120 | 10 | 1 |
| Ajout de saucisses de dinde | 150 | 7 | 2 | 0,1 | 70 | 660 | 4 | 0 | 0 | 16 | 250 | 10 | 1 |
| Ajout de jambon | 200 | 10 | 3 | 0 | 50 | 1300 | 8 | 0 | 1 | 20 | 340 | 20 | 0,75 |
| Ajout de saucisses fumées | 510 | 26 | 9 | 0,5 | 135 | 1660 | 9 | 2 | 0 | 24 | 290 | 125 | 3 |
| Ajout de bologne | 300 | 24 | 8 | 0 | 95 | 950 | 6 | 0 | 1 | 15 | 220 | 75 | 2 |
| Ajout de cretons | 150 | 11 | 4 | 0 | 35 | 380 | 3 | 0 | 1 | 10 | 180 | 20 | 0,75 |
| Ajout de fèves au lard | 190 | 5 | 1,5 | 0 | 5 | 510 | 30 | 6 | 11 | 8 | 420 | 75 | 2,25 |
| Ajout de galette de haricots noirs | 140 | 6 | 3 | 0,1 | 0 | 250 | 12 | 4 | 1 | 3 | 180 | 20 | 1,25 |
| Ajout d'une galette à base de plantes | 180 | 11 | 3,5 | 0,1 | 0 | 400 | 8 | 2 | 1 | 9 | 270 | 50 | 2,25 |
| Ajout de lanières de steak | 110 | 3 | 1 | 0,1 | 40 | 50 | 0 | 0 | 0 | 20 | 270 | 10 | 1,25 |
| Ajout de peameal bacon | 130 | 7 | 2 | 0 | 35 | 800 | 2 | 0 | 0 | 16 | 0 | 0 | 0,75 |

Oeufs avec fruits

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|---|----|----|-----|-----|------|
| 1 œuf, fruits ⁽¹⁾ | 270 | 8 | 2 | 0,1 | 170 | 105 | 45 | 5 | 31 | 9 | 860 | 75 | 1,75 |
| 2 œufs, fruits ⁽¹⁾ | 340 | 13 | 3,5 | 0,1 | 340 | 160 | 46 | 5 | 32 | 14 | 910 | 100 | 2,25 |
| 3 œufs, fruits ⁽¹⁾ | 400 | 17 | 5 | 0,1 | 510 | 220 | 46 | 5 | 32 | 20 | 960 | 125 | 3 |

Nos sucrés-salés

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|----|----|-----|-----|------|-----|---|----|----|------|-----|-----|
| Louis l'indécis ⁽¹⁾ | 1180 | 57 | 16 | 0,4 | 445 | 1420 | 132 | 9 | 43 | 38 | 1670 | 225 | 6,5 |
| Gaufre bananes-choco pour Adam | 1150 | 49 | 14 | 0,3 | 410 | 1960 | 148 | 8 | 50 | 35 | 1480 | 300 | 5,5 |
| Gaufre bananes-caramel pour Adam | 1170 | 48 | 15 | 0,2 | 415 | 2050 | 156 | 8 | 58 | 35 | 1400 | 300 | 5 |
| Le tout-inclus pour Paul ⁽¹⁾ | 1020 | 45 | 13 | 0,2 | 400 | 1940 | 126 | 8 | 37 | 34 | 1140 | 300 | 5 |
| Jessica née en 89 | 1070 | 50 | 16 | 0,3 | 465 | 1410 | 123 | 8 | 33 | 38 | 1300 | 250 | 5 |
| Jessica née en 89 - Cacao-noisette | 1180 | 57 | 16 | 0,4 | 445 | 1420 | 133 | 8 | 46 | 38 | 1580 | 225 | 6,5 |
| Fannie et son Avalanche de fraises | 880 | 45 | 12 | 0,2 | 440 | 1470 | 90 | 8 | 23 | 32 | 1080 | 150 | 3,5 |
| Le petit dernier du Club ⁽¹⁾ | 1230 | 57 | 16 | 0,4 | 445 | 1420 | 144 | 9 | 48 | 38 | 1820 | 200 | 6,5 |
| Justin friand de biscuit à la guimauve | 1550 | 74 | 25 | 1,5 | 445 | 2120 | 189 | 9 | 85 | 39 | 1520 | 350 | 7,5 |

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Oeufs Ben et Dictine

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|-----|----|-----|-----|------|-----|----|----|----|------|-----|-----|
| Épinards, oignons, champignons et chèvre (1 œuf) | 820 | 40 | 10 | 0,3 | 190 | 1300 | 119 | 12 | 41 | 21 | 1870 | 225 | 4 |
| Épinards, oignons, champignons et chèvre (2 œufs) | 1180 | 70 | 20 | 0,5 | 385 | 1940 | 144 | 14 | 49 | 34 | 2330 | 350 | 6 |
| Épinards, oignons, champignons et chèvre (3 œufs) | 1530 | 100 | 29 | 1 | 575 | 2590 | 170 | 16 | 57 | 47 | 2780 | 450 | 8 |
| Jambon (1 œuf) | 760 | 34 | 8 | 0,2 | 200 | 1550 | 114 | 11 | 38 | 23 | 1740 | 200 | 4 |
| Jambon (2 œufs) | 1060 | 58 | 16 | 0,3 | 400 | 2440 | 135 | 11 | 43 | 38 | 2060 | 300 | 5,5 |
| Jambon (3 œufs) | 1360 | 82 | 23 | 0,5 | 595 | 3340 | 156 | 12 | 48 | 53 | 2390 | 400 | 7,5 |
| Tomates, bacon et échalotes (1 œuf) | 550 | 33 | 11 | 0,2 | 205 | 810 | 66 | 6 | 39 | 18 | 1020 | 175 | 3 |
| Tomates, bacon et échalotes (2 œufs) | 1210 | 75 | 22 | 0,4 | 415 | 2250 | 134 | 12 | 45 | 38 | 2040 | 300 | 6 |
| Tomates, bacon et échalotes (3 œufs) | 1580 | 108 | 32 | 0,5 | 620 | 3050 | 154 | 13 | 51 | 54 | 2350 | 400 | 8 |
| Saumon fumé (1 œuf) | 770 | 35 | 8 | 0,2 | 200 | 1400 | 112 | 11 | 38 | 24 | 1650 | 200 | 3,5 |
| Saumon fumé (2 œufs) | 1070 | 61 | 16 | 0,4 | 400 | 2140 | 131 | 11 | 43 | 40 | 1880 | 300 | 5,5 |
| Saumon fumé (3 œufs) | 1380 | 86 | 23 | 0,5 | 600 | 2890 | 150 | 12 | 48 | 56 | 2100 | 400 | 7 |
| Viande fumée de Montréal, chou kale, échalottes et paprika fumé (1 œuf) | 800 | 38 | 10 | 0,3 | 200 | 1480 | 114 | 11 | 39 | 23 | 1750 | 200 | 7 |
| Viande fumée de Montréal, chou kale, échalottes et paprika fumé (2 œufs) | 1130 | 66 | 19 | 0,5 | 405 | 2320 | 136 | 12 | 45 | 38 | 2080 | 300 | 12 |
| Viande fumée de Montréal, chou kale, échalottes et paprika fumé (3 œufs) | 1460 | 94 | 28 | 1 | 605 | 3150 | 157 | 13 | 52 | 53 | 2410 | 400 | 17 |
| L'amateur de steak avec poivrons, oignons, échalottes, fromage cheddar et sauce hollandaise fromagée (1 œuf) | 820 | 37 | 12 | 0,4 | 225 | 1380 | 112 | 11 | 38 | 31 | 1800 | 300 | 4,5 |
| L'amateur de steak avec poivrons, oignons, échalottes, fromage cheddar et sauce hollandaise fromagée (2 œufs) | 1170 | 65 | 22 | 0,5 | 450 | 2100 | 131 | 11 | 42 | 55 | 2190 | 500 | 6,5 |
| L'amateur de steak avec poivrons, oignons, échalottes, fromage cheddar et sauce hollandaise fromagée (3 œufs) | 1530 | 92 | 33 | 1 | 670 | 2830 | 150 | 12 | 46 | 79 | 2580 | 700 | 9 |

Cassolettes

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------|----|----|-----|-----|------|-----|----|----|----|------|-----|----|
| 10 étages | 1150 | 67 | 22 | 0,5 | 295 | 2470 | 92 | 12 | 7 | 45 | 2030 | 450 | 5 |
| Grande bouffe | 1110 | 68 | 14 | 0,5 | 285 | 2050 | 81 | 9 | 6 | 46 | 1720 | 200 | 6 |
| La smoked meat de Montréal | 1160 | 68 | 27 | 1 | 320 | 2840 | 86 | 7 | 8 | 48 | 1550 | 550 | 15 |
| La Halloumi et chorizo | 1070 | 63 | 21 | 1 | 280 | 3640 | 91 | 12 | 9 | 38 | 1510 | 700 | 8 |
| La végé | 920 | 43 | 11 | 0,3 | 195 | 1990 | 105 | 11 | 23 | 24 | 1690 | 200 | 4 |

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Omelettes

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|----|-----|-----|-----|------|-----|----|----|----|------|-----|------|
| 10 étages ⁽¹⁾ | 1180 | 67 | 24 | 1 | 620 | 1980 | 97 | 12 | 31 | 50 | 2160 | 500 | 5,5 |
| 10 étages ⁽¹⁾ (blancs d'œufs) | 970 | 45 | 17 | 0,5 | 105 | 2010 | 95 | 12 | 30 | 49 | 2000 | 450 | 3,5 |
| Épinards-cheddar ⁽¹⁾ | 840 | 43 | 16 | 0,5 | 565 | 1120 | 85 | 9 | 27 | 35 | 1650 | 450 | 4,5 |
| Épinards-cheddar ⁽¹⁾ (blancs d'œufs) | 660 | 25 | 10 | 0,4 | 50 | 1190 | 84 | 9 | 26 | 34 | 1500 | 400 | 2,5 |
| Saumon fumé ⁽¹⁾ | 790 | 36 | 8 | 0,3 | 545 | 1520 | 85 | 10 | 28 | 38 | 1670 | 175 | 4,5 |
| Saumon fumé ⁽¹⁾ (blancs d'œufs) | 630 | 19 | 2,5 | 0,1 | 30 | 1610 | 84 | 10 | 27 | 37 | 1510 | 100 | 2,25 |
| Western ⁽¹⁾ | 820 | 36 | 9 | 0,2 | 550 | 1640 | 92 | 10 | 30 | 37 | 1950 | 175 | 4,5 |
| Western ⁽¹⁾ (blancs d'œufs) | 620 | 16 | 2,5 | 0 | 30 | 1670 | 91 | 10 | 29 | 35 | 1780 | 125 | 3 |
| Chèvre, tomates, bacon ⁽¹⁾ | 910 | 49 | 17 | 0,5 | 575 | 1370 | 85 | 9 | 28 | 39 | 1710 | 200 | 4,5 |
| Chèvre, tomates, bacon ⁽¹⁾ (blancs d'œufs) | 740 | 31 | 10 | 0,3 | 60 | 1440 | 84 | 9 | 27 | 38 | 1550 | 125 | 2,5 |
| Théo ⁽¹⁾ | 860 | 49 | 18 | 0,5 | 565 | 1200 | 63 | 9 | 8 | 35 | 1350 | 400 | 3,5 |
| Théo ⁽¹⁾ (blancs d'œufs) | 830 | 33 | 12 | 0,5 | 50 | 1310 | 94 | 13 | 31 | 37 | 1870 | 400 | 2,5 |
| Gigi (SG) | 760 | 22 | 8 | 0,4 | 30 | 930 | 113 | 11 | 51 | 36 | 1390 | 225 | 4,5 |

Sandwiches

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|----|----|-----|-----|------|-----|----|----|----|------|------|-----|
| Panini smoked meat avec salade | 1040 | 66 | 20 | 1 | 500 | 2000 | 64 | 4 | 16 | 53 | 850 | 750 | 19 |
| Panini smoked meat avec pommes de terre | 1080 | 53 | 19 | 1 | 500 | 2540 | 99 | 7 | 9 | 56 | 1300 | 750 | 19 |
| Panini smoked meat avec fruits | 1020 | 45 | 19 | 1 | 500 | 1920 | 105 | 8 | 47 | 55 | 1500 | 800 | 19 |
| Croque-thon avec salade | 780 | 32 | 8 | 0,4 | 85 | 1900 | 83 | 10 | 6 | 46 | 1230 | 300 | 4,5 |
| Croque-thon avec pommes de terre | 890 | 32 | 8 | 0,4 | 85 | 1930 | 110 | 13 | 26 | 49 | 1730 | 350 | 5 |
| Croque-thon avec fruits | 720 | 23 | 7 | 0,4 | 85 | 1280 | 90 | 11 | 45 | 46 | 1430 | 350 | 4,5 |
| Grilled-cheese Nacho avec salade | 750 | 45 | 10 | 1 | 85 | 1860 | 55 | 9 | 14 | 38 | 640 | 350 | 4 |
| Grilled-cheese Nacho avec pommes de terre | 780 | 32 | 9 | 0,4 | 85 | 2390 | 89 | 11 | 7 | 41 | 1090 | 350 | 4 |
| Grilled-cheese Nacho avec fruits | 720 | 24 | 9 | 0,4 | 85 | 1770 | 96 | 12 | 45 | 40 | 1290 | 400 | 4 |
| Grilled-cheese pizza avec fruits | 810 | 40 | 18 | 1 | 130 | 1510 | 84 | 8 | 36 | 34 | 1400 | 500 | 3 |
| Grilled-cheese pizza avec pommes de terre | 950 | 49 | 18 | 1 | 130 | 2110 | 98 | 8 | 11 | 35 | 1360 | 450 | 3 |
| Grilled-cheese pizza avec salade | 890 | 40 | 18 | 1 | 130 | 1490 | 105 | 9 | 50 | 34 | 1560 | 500 | 3 |
| Bagel Beaufish avec salade | 740 | 40 | 8 | 1 | 60 | 1160 | 71 | 6 | 18 | 28 | 470 | 125 | 5 |
| Bagel Beaufish avec patates | 780 | 27 | 7 | 0,5 | 60 | 1690 | 106 | 8 | 11 | 30 | 920 | 100 | 5 |
| Bagel Beaufish avec fruits | 710 | 19 | 7 | 0,5 | 60 | 1070 | 112 | 10 | 49 | 30 | 1120 | 175 | 5 |
| Sandwich-gaufre à la viande fumée patates | 1210 | 56 | 22 | 1 | 150 | 3790 | 138 | 8 | 26 | 45 | 1010 | 900 | 18 |
| Sandwich-gaufre à la viande fumée salade | 1180 | 69 | 24 | 1,5 | 150 | 3260 | 103 | 5 | 34 | 43 | 560 | 950 | 18 |
| Sandwich-gaufre à la viande fumée fruits | 1150 | 48 | 22 | 1 | 150 | 3170 | 144 | 9 | 65 | 45 | 1210 | 1000 | 18 |

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Lève-tôt

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|----|----|-----|-----|------|-----|---|----|----|------|-----|------|
| Gruau de tous les jours ⁽¹⁾ | 530 | 14 | 6 | 0,3 | 30 | 50 | 89 | 6 | 44 | 12 | 250 | 75 | 3 |
| 2 crêpes, bacon | 670 | 24 | 9 | 0 | 165 | 620 | 85 | 4 | 10 | 29 | 570 | 225 | 5,5 |
| 2 crêpes, jambon | 670 | 18 | 6 | 0 | 170 | 1230 | 91 | 4 | 10 | 36 | 830 | 225 | 6 |
| 2 crêpes, bologne | 740 | 28 | 10 | 0 | 205 | 970 | 89 | 4 | 11 | 33 | 740 | 250 | 7 |
| 2 crêpes, saucisses | 730 | 29 | 10 | 0,1 | 160 | 780 | 89 | 4 | 10 | 27 | 630 | 225 | 5,5 |
| 2 crêpes, saucisse de dinde | 590 | 14 | 5 | 0 | 170 | 590 | 87 | 4 | 10 | 29 | 700 | 225 | 5,5 |
| 2 crêpes, galette déjeuner à base de plantes | 510 | 26 | 6 | 0,2 | 340 | 620 | 45 | 6 | 5 | 22 | 430 | 125 | 4 |
| Panini-crêpe du matin avec jambon | 920 | 42 | 16 | 0,5 | 480 | 1460 | 87 | 6 | 9 | 48 | 640 | 500 | 6 |
| Panini-crêpe du matin avec bacon | 920 | 46 | 18 | 0,5 | 475 | 980 | 83 | 6 | 8 | 43 | 450 | 500 | 5,5 |
| 2 œufs, 2 tranches de bacon, 2 pancakes aux bleuets ⁽¹⁾ | 1070 | 34 | 9 | 0,2 | 395 | 2520 | 157 | 8 | 39 | 37 | 710 | 500 | 9 |
| 2 œufs, bacon ⁽¹⁾ | 610 | 36 | 9 | 0,1 | 370 | 1150 | 51 | 6 | 2 | 25 | 1000 | 100 | 3 |
| 2 œufs, jambon ⁽¹⁾ | 620 | 31 | 7 | 0,1 | 380 | 1780 | 57 | 6 | 3 | 31 | 1250 | 100 | 3,5 |
| 2 œufs, bologne ⁽¹⁾ | 700 | 41 | 11 | 0,1 | 410 | 1520 | 55 | 6 | 4 | 28 | 1160 | 150 | 4,5 |
| 2 œufs, saucisses ⁽¹⁾ | 730 | 47 | 13 | 0,2 | 375 | 1490 | 56 | 6 | 3 | 24 | 1080 | 100 | 3,5 |
| 2 œufs, saucisses de dinde ⁽¹⁾ | 560 | 28 | 6 | 0,2 | 375 | 1150 | 53 | 6 | 3 | 25 | 1120 | 100 | 3,5 |
| 2 œufs avec fruits ⁽¹⁾ | 360 | 15 | 4 | 0,1 | 340 | 190 | 46 | 5 | 32 | 14 | 910 | 100 | 2,25 |
| 2 œufs, galette déjeuner à base de plantes ⁽¹⁾ | 510 | 26 | 6 | 0,2 | 340 | 620 | 45 | 6 | 5 | 22 | 430 | 125 | 4 |
| 2 œufs, pancakes aux bleuets et galette végé | 760 | 24 | 6 | 0,1 | 375 | 2070 | 108 | 7 | 26 | 29 | 720 | 400 | 7,5 |

Favoris des ados!

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------|----|----|-----|-----|------|-----|----|----|----|------|-----|-----|
| Crêpe burrito | 1290 | 63 | 26 | 1 | 510 | 2030 | 133 | 13 | 16 | 46 | 1440 | 600 | 7,5 |
| Poutine déjeuner | 1410 | 88 | 31 | 1 | 335 | 2950 | 100 | 10 | 15 | 44 | 1750 | 650 | 4 |
| Hot-dogs matin | 1100 | 50 | 18 | 0,5 | 210 | 2710 | 97 | 7 | 5 | 44 | 1200 | 400 | 5,5 |
| Brunch burger | 1230 | 69 | 23 | 0,5 | 480 | 2240 | 94 | 7 | 11 | 61 | 1540 | 350 | 8 |
| LE Club | 1350 | 73 | 19 | 0,5 | 175 | 2740 | 108 | 13 | 9 | 71 | 1510 | 650 | 5,5 |

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Menu enfants

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----|-----|-----|-----|------|-----|---|----|----|------|-----|------|
| Crêpe bananes et tartinade cacao-noisettes | 580 | 18 | 6 | 0,3 | 65 | 150 | 95 | 4 | 48 | 12 | 1010 | 125 | 4 |
| Crêpe fruits et crème pâtissière | 540 | 10 | 5 | 0,2 | 80 | 150 | 102 | 3 | 54 | 12 | 500 | 175 | 2,5 |
| Crêpe aux fraises et tartinade cacao-noisettes | 500 | 18 | 5 | 0,3 | 65 | 150 | 73 | 5 | 37 | 12 | 710 | 150 | 4 |
| Gaufre aux fruits et crème anglaise à la Cora | 330 | 5 | 1,5 | 0,1 | 15 | 660 | 69 | 3 | 30 | 6 | 330 | 175 | 2 |
| Pancakes avec fruits | 570 | 7 | 1 | 0 | 35 | 1730 | 117 | 6 | 34 | 14 | 620 | 350 | 5 |
| Pancakes bleuets avec fruits | 600 | 7 | 1 | 0 | 35 | 1740 | 124 | 7 | 39 | 14 | 620 | 350 | 5,5 |
| Pancakes pépites de chocolat avec fruits | 730 | 16 | 6 | 0 | 35 | 1730 | 139 | 8 | 53 | 15 | 620 | 350 | 6 |
| Panini de Nicky avec jambon | 510 | 19 | 7 | 0,2 | 250 | 850 | 63 | 4 | 21 | 25 | 740 | 225 | 3,5 |
| Panini Nicky avec bacon | 510 | 21 | 8 | 0,2 | 250 | 610 | 61 | 4 | 21 | 22 | 650 | 225 | 3,5 |
| Grilled cheese | 670 | 25 | 8 | 0,4 | 30 | 1690 | 94 | 7 | 6 | 21 | 950 | 350 | 4,5 |
| Pain doré avec fruits | 270 | 5 | 1,5 | 0,1 | 60 | 210 | 51 | 3 | 27 | 7 | 430 | 75 | 0,75 |
| 1 œuf bacon | 470 | 25 | 6 | 0,1 | 190 | 950 | 50 | 5 | 1 | 16 | 840 | 75 | 2,25 |
| 1 œuf jambon | 490 | 23 | 4,5 | 0,1 | 195 | 1380 | 54 | 6 | 2 | 21 | 1010 | 75 | 2,5 |
| 1 œuf saucisse | 640 | 40 | 11 | 0,1 | 205 | 1400 | 55 | 6 | 2 | 19 | 920 | 75 | 2,5 |
| 1 œuf saucisse dinde | 440 | 19 | 3,5 | 0,1 | 205 | 1040 | 52 | 5 | 1 | 19 | 960 | 75 | 2,5 |
| 1 œuf, galette déjeuner à base de plantes | 470 | 22 | 4,5 | 0,1 | 170 | 920 | 54 | 6 | 2 | 15 | 970 | 75 | 3 |
| 1 œuf bacon pancake bleuet | 630 | 27 | 6 | 0,1 | 200 | 1510 | 81 | 7 | 8 | 20 | 930 | 175 | 4 |
| 1 œuf bacon pancake pépites de chocolat | 680 | 30 | 8 | 0,1 | 200 | 1510 | 86 | 7 | 13 | 20 | 930 | 175 | 4 |
| Ajout de 1 œuf | 90 | 7 | 2 | 0,1 | 170 | 85 | 0 | 0 | 0 | 5 | 50 | 20 | 0,75 |
| Jus d'orange | 120 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 10 | 29 | 1 | 23 | 2 | 480 | 30 | 0,3 |
| Jus de pomme | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 31 | 1 | 28 | 0 | 0 | 30 | 0 |
| Jus de pomme-raisin | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 32 | 0 | 30 | 1 | 0 | 50 | 0,4 |
| Verre de lait | 120 | 5 | 3 | 0,2 | 20 | 115 | 12 | 0 | 13 | 8 | 350 | 300 | 0,1 |
| Verre de lait au chocolat | 160 | 3 | 1 | 0 | 10 | 180 | 26 | 0 | 24 | 7 | 430 | 250 | 0,75 |
| Pain de blé entier avec margarine (1 tranche) | 120 | 5 | 1 | 0 | 0 | 190 | 16 | 2 | 2 | 4 | 80 | 40 | 1 |
| Pain multigrain avec margarine (1 tranche) | 130 | 6 | 1 | 0 | 0 | 180 | 17 | 2 | 2 | 4 | 100 | 40 | 1 |
| Pain blanc avec margarine (1 tranche) | 140 | 5 | 1 | 0,1 | 0 | 240 | 21 | 1 | 2 | 4 | 30 | 50 | 1,5 |
| Pain de seigle avec margarine (1 tranche) | 120 | 5 | 1 | 0 | 0 | 210 | 17 | 1 | 1 | 3 | 20 | 40 | 1 |

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

P'tits extras

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|----|-----|-----|-----|------|----|----|----|----|------|-----|------|
| Crème anglaise à la Cora | 140 | 7 | 4 | 0,2 | 35 | 60 | 17 | 0 | 12 | 3 | 0 | 100 | 0,1 |
| Crème pâtissière | 170 | 5 | 2,5 | 0,1 | 35 | 70 | 28 | 0 | 21 | 4 | 0 | 150 | 0,1 |
| Crème pâtissière cacao-noisettes | 380 | 19 | 6 | 0,4 | 30 | 105 | 45 | 0 | 42 | 5 | 400 | 125 | 2 |
| Tartinade cacao-noisettes | 790 | 40 | 8 | 1 | 0 | 160 | 95 | 0 | 95 | 8 | 1190 | 150 | 6 |
| Caramel salé | 440 | 13 | 9 | 0,3 | 50 | 490 | 78 | 0 | 76 | 2 | 60 | 100 | 0,2 |
| Coupelle de sirop d'érable | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 18 | 0 | 16 | 0 | 60 | 30 | 0 |
| Ramequin de fruits | 80 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 10 | 19 | 2 | 15 | 1 | 340 | 30 | 0,4 |
| Bacon | 190 | 16 | 6 | 0 | 45 | 470 | 1 | 0 | 0 | 11 | 60 | 20 | 0,5 |
| Saucisses | 390 | 35 | 13 | 0,1 | 55 | 1020 | 9 | 1 | 2 | 12 | 180 | 20 | 1,25 |
| Saucisse de dinde | 150 | 7 | 2 | 0,1 | 70 | 660 | 5 | 0 | 1 | 17 | 310 | 30 | 1,25 |
| Saucisses fumées | 530 | 28 | 9 | 0,5 | 135 | 2040 | 12 | 3 | 1 | 25 | 380 | 175 | 3,5 |
| Jambon | 190 | 8 | 2,5 | 0 | 50 | 1280 | 9 | 1 | 1 | 20 | 400 | 40 | 1 |
| Bologne | 310 | 24 | 8 | 0 | 95 | 960 | 7 | 0 | 2 | 16 | 280 | 100 | 2,25 |
| Fèves au lard | 190 | 5 | 1,5 | 0 | 5 | 510 | 30 | 6 | 11 | 8 | 420 | 75 | 2,25 |
| Cretons | 160 | 11 | 4 | 0 | 35 | 390 | 4 | 0 | 1 | 11 | 240 | 40 | 1 |
| Peameal canadian bacon | 130 | 7 | 2 | 0 | 35 | 800 | 3 | 0 | 0 | 16 | 60 | 20 | 1 |
| Galette déjeuner à base de plantes | 190 | 12 | 3,5 | 0,1 | 0 | 410 | 9 | 2 | 1 | 10 | 330 | 75 | 2,5 |
| Graines de chia | 140 | 9 | 1 | 0 | 0 | 5 | 13 | 10 | 0 | 5 | 0 | 200 | 2,25 |
| Pommes de terre | 280 | 9 | 0,5 | 0 | 0 | 640 | 47 | 5 | 0 | 5 | 710 | 20 | 1,25 |
| Sauce hollandaise | 330 | 30 | 10 | 0,2 | 30 | 730 | 13 | 0 | 8 | 4 | 290 | 100 | 0,3 |
| Oeuf | 90 | 7 | 2 | 0,1 | 170 | 85 | 0 | 0 | 0 | 5 | 50 | 20 | 0,75 |
| Cheddar râpé | 160 | 13 | 9 | 0,4 | 45 | 220 | 2 | 0 | 0 | 10 | 30 | 300 | 0 |
| Champignons sautés | 60 | 5 | 1 | 0,1 | 0 | 60 | 2 | 1 | 0 | 2 | 220 | 0 | 0,1 |
| Oignons caramélisés | 80 | 5 | 1 | 0 | 0 | 45 | 11 | 2 | 5 | 1 | 150 | 20 | 0,2 |
| Les trois garnitures | 290 | 20 | 10 | 0,5 | 45 | 300 | 15 | 3 | 6 | 13 | 390 | 300 | 0,4 |
| Changez vos pommes de terre en poutine, ajoutez | 380 | 31 | 16 | 0,4 | 80 | 710 | 7 | 0 | 4 | 16 | 200 | 500 | 0,1 |

Pains

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|---|-----|-----|----|-----|----|---|---|----|-----|-----|------|
| Pain de blé entier avec margarine (2 tranches) | 250 | 7 | 1,5 | 0 | 0 | 410 | 41 | 4 | 4 | 9 | 190 | 100 | 2,25 |
| Pain multigrain avec margarine (2 tranches) | 250 | 8 | 1,5 | 0 | 0 | 350 | 38 | 5 | 4 | 9 | 230 | 75 | 2,25 |
| Pain blanc avec margarine (2 tranches) | 250 | 7 | 1,5 | 0,1 | 0 | 450 | 42 | 1 | 4 | 8 | 70 | 100 | 3 |
| Pain de seigle avec margarine (2 tranches) | 210 | 6 | 1,5 | 0 | 0 | 380 | 33 | 2 | 2 | 6 | 40 | 75 | 1,75 |
| Bagel | 280 | 4 | 0,5 | 0,1 | 10 | 280 | 50 | 2 | 5 | 10 | 0 | 20 | 3,5 |
| Pain multigrain sans gluten (2 tranches) | 80 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 180 | 17 | 1 | 1 | 1 | 30 | 10 | 0,4 |