

Ravintoarvot

Tuote	Pannarissa raaka- ainetta g	proteiini/ pannari	hiilihyd- raatit/ Pannari	rasva/ Pannari	energia kj/ pannari	energia kcal/ Pannari
Pannukakku naturel 300g	300g	17,9	74	45,2	2998	693
Pannukakku sisältää paistorasvan						
Voi 30g/paistaminen iso pannari	30	1,2	0,8	24,3	912	218
Gourmet Kuusamo juusto	100	27	0	27	1450	350
Muru-Kuusamo juusto	60	15	0	17	897	214
Aura-juusto	60	10,8		17,4	840	204
Feta-juusto	60	10,2		11,4	582	138
Vuohenjuusto	60	9	1,8	21	1108	232
Mozzarella	60	13,8		12,6	720	174
Kinkku	50	9	0,9	1	213	50
Salami	28	6,3		12	526	112
Kylmäsavuporo	40	12	0,7	0,9	247	58
Lämminsavuporo	60	18		3,8	451	108
Kebab-liha	100	15	3,1	12	764	183
Graavilohi	125	20		12,5	862	202
Purjosipuli	50	0,7	7		141	30
Jauheliha	75	15		1,5	508	121
Kana	100	23,1		1,5	448	107
Ananas	65	0,1	8	0,1	154	36
Sipuli paistettu	50	0,6	2,4	4,1	246	51
Punasipuli	30	0,4	1,4	0,1	38	10
Jalapeno	30	2,5	15,9	1,5	423	100

Tuote	Panna- rissa raaka- ainetta		proteiini/p annari		hilihyd- raatit/ pannari		rasva/ pannari		energia kj/ pannari		energia kcal/ pannari
Tomaatti	60		0,4		1,9		0,1		57		14
Pekoni	70		11,3				35,4		1508		360
Omena	80		0,8		5,2		0,8		108		26
Banaani	50		0,5		9,1		0,2		182		44
Paprika	40		0,3		1,7		0,1		52		12
Herkkusieni	50		1,1		0,1		0,1		36		8
Oliivi	30		0,3				5		314		50
Pesto	30		1,2		1,3		20		815		195
Aurinkokuiv.tomaatti	60		3,3		9,6		5,5		426		85
Mansikkahillo	80		0,1		38		0,1		656		156
Vadelmahillo	80		0,2		34		0,1		600		136
Kuningatarhillo	80		0,2		34		0,1		600		136
Maitosuklaa	50		4		28		16		1132		270
Tummasuklaa	50		2,4		26		16		1255		267
Valkosuklaa	50		4,2		27		17		1180		282
Vadelma 20g sok 50g vadelmia	80				60		0,3		1122		268
Mansikka	120		0,6		10				234		56
Mustikka	100		0,5		6,4		0,6		184		44
Sitruunatahna	40		0,6		28		2,4		456		136
Keksinmuru	30		2,3		1,9		5,7		587		140
Suolapähkinä	35		8,6		3,5		17,4		873		179
Nutella	60		4,2		34		18,9		1366		327
Kookoshiutale	15		1,2		0,9		9,6		414		99
Vaniljajäätelö 80g/1plo	160		4,8		30		16		1200		288
Mansikkajäätelö " "	160		4,6		36		15,2		1264		304
Suklaajäätelö " "	160		5,6		35		22		1536		368
Mangomelonijäätelö " "	160		6,2		36		15,3		1296		304
Lakkakastike	80		0,1		32		0,1		600		144
Vaahtokarkki	22		9,4		19		0,1		343		82
Strösseli	15		0,1		14,2				248		58
Appelsiinituorejuusto 50/50g			0,8		12		6		435		52

