RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

Dernière mise à jour : Mai 2023

Remarques sur l'analyse :

Les données nutritives sont calculées au moyen d'un logiciel d'analyse de la teneur nutritive d'après des recettes standardisées en utilisant les données du laboratoire, du fournisseur et du fichier canadien sur les éléments nutritifs. Le logiciel d'analyse de la teneur nutritive est Genesis R&D d'ESHA Research. Toutes les valeurs nutritives sont arrondies conformément aux règlements canadiens sur l'étiquetage nutritionnel.

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient.

FRITES

Produit	Portion	Taille de la Portion	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras Trans (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Allèrgenes
Frites, petit	1 contenant	170 g	490	25	2	0.1	5	1	6	0	50	1400	50	1.75	
Frites, régulier	1 contenant	312 g	900	46	4	0.1	10	1	11	0	85	2550	100	3	
Frites, grand	1 contenant	397 g	1150	58	5	0.2	13	2	15	0	110	3200	125	4	

POUTINE

Produit	Portion	Taille de la Port	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Poutine classique, petit	1 contenant	360 g	870	51	20	0,1	74	5	3	27	85	990	1500	800	1,75	**Contient :** Lait, Soya, Sulfites.
Poutine classique, régulier	1 contenant	565 g	1410	81	28	0,2	129	10	4	39	115	1340	2650	1100	3,5	**Contient :** Lait, Soya, Sulfites.
Poutine classique, grand	1 contenant	744 g	1900	110	41	0,2	166	13	5	55	170	1830	3400	1650	4	**Contient :** Lait, Soya, Sulfites.
Frites nachos, petit	1 contenant	318 g	600	29	4,5	0,2	75	6	7	9	15	770	1700	125	2,25	**Contient :** Lait.
Frites nachos, régulier	1 contenant	523 g	1040	50	7	0,3	133	12	10	15	15	1160	3000	200	4	**Contient :** Lait.
Frites nachos, grand	1 contenant	685 g	1340	65	9	0,4	171	15	14	19	20	1540	3900	300	5	**Contient :** Lait.
Poutine au poulet au beurre, petit	1 contenant	342 g	860	48	17	0,2	73	7	4	31	70	820	1650	550	2,25	**Contient :** Lait.
Poutine au poulet au beurre, régulier	1 contenant	551 g	1430	79	25	0,3	128	12	6	47	100	1160	2850	850	3,5	**Contient :** Lait.
Poutine au poulet au beurre, grand	1 contenant	730 g	1940	110	39	0,4	165	15	7	67	160	1620	3700	1400	4,5	**Contient :** Lait.
Poutine double fromage et bacon, petit	1 contenant	291 g	770	43	14	0,1	73	5	4	21	60	690	1600	600	1,75	**Contient :** Lait.
Poutine double fromage et bacon, régul	1 contenant	495 g	1330	74	23	0,1	130	10	6	35	95	1070	2850	900	3,5	**Contient :** Lait.
Poutine double fromage et bacon, grand	1 contenant	700 g	1860	105	36	0,2	173	13	9	53	155	1730	3750	1450	4	**Contient :** Lait.
Frites au chili et au fromage, petit	1 contenant	286 g	620	32	6	0,3	72	6	5	11	25	430	1600	125	2,5	**Contient :** Lait, Soya.
Frites au chili et au fromage, régulier	1 contenant	486 g	1080	55	8	0,4	129	11	8	19	30	720	2850	175	4,5	**Contient :** Lait, Soya.
Frites au chili et au fromage, grand	1 contenant	672 g	1420	72	11	0,5	169	15	12	27	45	1090	3700	250	6,5	**Contient :** Lait, Soya.
Frites au chili, petit	1 contenant	295 g	640	34	6	0,4	71	7	5	14	30	420	1600	100	3,5	**Contient :** Lait, Soya.
Frites au chili, régulier	1 contenant	469 g	1080	56	9	0,5	124	12	7	21	35	580	2800	150	5,5	**Contient :** Lait, Soya.
Frites au chili, grand	1 contenant	611 g	1390	73	12	0,5	159	16	9	28	50	770	3550	200	7	**Contient :** Lait, Soya.
Poutine au chili, petit	1 contenant	325 g	900	54	21	0,2	72	7	3	31	95	710	1600	800	3	**Contient :** Lait, Soya.
Poutine au chili, régulier	1 contenant	534 g	1460	85	29	0,3	128	12	5	45	130	1010	2800	1100	5	**Contient :** Lait, Soya.
Poutine au chili, grand	1 contenant	716 g	1890	109	37	0,5	166	16	8	59	170	1410	3650	1400	7	**Contient :** Lait, Soya.
Le totale, petit	1 contenant	266 g	600	32	5	0,3	70	6	4	11	20	390	1550	100	2,25	**Contient :** Lait, Soya.
Le totale, régulier	1 contenant	474 g	1080	55	8	0,4	128	11	7	20	30	750	2850	175	4,5	**Contient :** Lait, Soya.
Le totale, grand	1 contenant	640 g	1420	73	12	0,5	166	15	11	27	45	1110	3700	250	6	**Contient :** Lait, Soya.
La végé, petit	1 contenant	268 g	580	30	4,5	0,2	71	6	5	8	15	370	1600	125	1,75	**Contient :** Lait.
La végé, régulier	1 contenant	445 g	1010	51	7	0,3	126	10	7	13	15	560	2850	175	3,5	**Contient :** Lait.
La végé, grand	1 contenant	580 g	1300	65	9	0,4	162	13	9	17	25	750	3650	225	4	**Contient :** Lait.
Poutine au porc effiloché, petit	1 contenant	321 g	820	46	15	0,1	74	7	7	25	70	810	1850	550	2,5	**Contient :** Lait, Moutarde, Sulfites.
Poutine au porc effiloché, régulier	1 contenant	522 g	1380	77	23	0,1	130	12	9	38	100	1150	3150	850	4,5	**Contient :** Lait, Moutarde, Sulfites.
Poutine au porc effiloché, grand	1 contenant	695 g	1890	108	36	0,2	167	15	12	56	160	1620	4000	1350	5,5	**Contient :** Lait, Moutarde, Sulfites.
Frites bacon enflammé, petit	1 contenant	231 g	740	49	7	0,1	65	6	3	10	25	780	1450	75	2	**Contient :** Oeuf, Moutarde, Soya.
Frites bacon enflammé, grand	1 contenant	429 g	1390	93	13	0,3	119	11	7	19	50	1480	2650	125	3,5	**Contient :** Oeuf, Moutarde, Soya.
Frites bacon enflammé, régulier	1 contenant	570 g	1880	130	18	0,4	153	14	9	26	75	2160	3450	150	4,5	**Contient :** Oeuf, Moutarde, Soya.

SAUCES/ TREMPETTES

Produit	Portion	Taille de la Port	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Sauce à poutine	1 contenant	105 g	45	1	0.5	0	8	0	2	1	0	520	30	30	0.1	**Contient :** Lait, Soya, Sulfites.
Sauce au fromage	1 contenant	89 g	60	1	0.3	0	13	0	4	1	5	450	225	50	0.1	**Contient :** Lait.
Aïoli au chipotle	1 contenant	40 g	270	29	4.5	0.1	2	0	1	0.5	20	290	20	0	0.1	**Contient :** Oeuf, Moutarde.
Aïoli à l'ail rôti	1 contenant	40 g	280	30	5	0.1	2	0	0	1	20	250	20	10	0.2	**Contient :** Oeuf, Moutarde.
Crème sure	1 contenant	89 g	140	12	7	0.4	5	0	3	2	40	65	100	75	0	**Contient :** Lait.

HOT-DOGS MATURE

Produit	Portion	Taille de la Port	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Hot-dog avec pain	1 contenant	184 g	420	20	7	0.3	39	2	2	22	90	1370	300	150	4.5	**Contient :** Soya, Blé.
Hot-dog sans pain	1 contenant	113 g	230	16	6	0.3	6	1	0	16	90	1090	200	100	1.75	

GERNITURES POUR HOT-DOG

Produit	Portion	Taille de la Port	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Chili	1 louche	29 g	30	1.5	0.5	0	2	0	1	2	5	105	50	10	0.5	**Contient :** Soya.
Sauce au fromage	1/2 pompe	0,5 oz vol	10	0,1	0,1	0	2	0	1	0.2	0	70	30	10	0	**Contient :** Lait.
Morceaux de bacon	2 c. à thé	6 g	25	2	0.5	0	0	0	0	2	5	105	20	0	0.1	

HOT-DOGS PIMPÉS

Produit	Portion	Taille de la Port	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Hot-dog au poutine	1 contenant	234 g	540	29	13	0,3	43	2	2	29	120	1610	300	400	4,5	**Contient :** Lait, Soya, Sulfites, Blé.
Hot-dog au double bacon et fron	1 contenant	250 g	570	30	13	0.3	46	2	4	30	125	1710	400	400	4.5	**Contient :** Lait, Soya, Blé.
Hot-dog au chili et au fromage	1 contenant	222 g	450	21	7	0.4	43	2	3	24	95	1520	350	150	5	**Contient :** Lait, Soya, Blé.
Hot-dog au nachos	1 contenant	240 g	460	22	8	0.4	44	3	4	23	100	1610	400	175	5	**Contient :** Lait, Soya, Blé.
Hot-dog au bacon enflammé	1 contenant	220 g	580	36	10	0.4	41	2	3	23	105	1750	300	150	4.5	**Contient :** Oeuf, Moutarde, Soya, Blé.
Hot-dog au porc effiloché	1 contenant	244 g	570	30	13	0.3	44	3	4	30	125	1670	450	400	5	**Contient :** Lait, Moutarde, Soya, Sulfites, Blé.

RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

Dernière mise à jour : Mai 2023

Remarques sur l'analyse :

Les données nutritives sont calculées au moyen d'un logiciel d'analyse de la teneur nutritive d'après des recettes standardisées en utilisant les données du laboratoire, du fournisseur et du fichier canadien sur les éléments nutritifs. Le logiciel d'analyse de la teneur nutritive est Genesis R&D d'ESHA Research. Toutes les valeurs nutritives sont arrondies conformément aux règlements canadiens sur l'étiquetage nutritionnel.

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient.

BEVERAGES

Boissons 20 oz. 33 % de déplacement de la glace

Produit	Portion	Taille de la Port	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Pepsi	tasses de 20 onces	414 mL	180	0	0	0	49	0	49	0	0	40	10	0	0	
Diet Pepsi	tasses de 20 onces	414 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	
Pepsi zéro sucre	tasses de 20 onces	414 mL	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	70	30	0	0.1	
7-Up	tasses de 20 onces	414 mL	170	0	0	0	43	0	43	0	0	110	0	0	0	
Mug Root Beer	tasses de 20 onces	414 mL	180	0	0	0	46	0	46	0	0	55	10	0	0	
Mountain Dew	tasses de 20 onces	414 mL	210	0	0	0	62	0	62	0	0	60	10	0	0	
Dr. Pepper	tasses de 20 onces	414 mL	160	0	0	0	44	0	44	0	0	60	0	0	0	
Brisk thé glacé	tasses de 20 onces	414 mL	90	0	0	0	21	0	21	0	0	60	0	0	0	

Boissons 20 oz. 33% de déplacement de la glace

CONDIMENTS

Produit	Portion	Taille de la Port	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Assaisonnement cajun	1 paquet	10 g	25	0.4	0.1	0	5	1	1	1	0	1260	75	10	0.5	**Contient** : Soya.
Assaisonnement californien	1 paquet	10 g	30	0.2	0.1	0	6	1	4	1	0	1190	75	10	0.4	**Contient** : Soya, Blé.
Ketchup	1 c. à soupe	15 mL	20	0	0	0	5	0	4	0.3	0	140	50	0	0.1	
Mayonnaise	1 c. à soupe	15 mL	90	10	1.5	0.2	1	0	1	0.2	5	120	0	0	0	**Contient** : Oeuf.
Moutarde de Dijon (French)	1 c. à soupe	15 mL	15	1	0.1	0	1	0	0	1	0	330	20	10	0.3	**Contient** : Moutarde.
Moutarde jaune (Heinz)	1 c. à soupe	15 mL	10	0.4	0	0	1	0	0	0.5	0	180	10	10	0.2	**Contient** : Moutarde.
Olives vertes, tranches (Whyte's)	2 c. à soupe	15 g	25	2.5	0.5	0	0	0	0	0.1	0	300	0	0	0	
Olives vertes, tranches (GFS - Atlantic & BC)	2 c. à soupe	15 g	20	2.5	0.3	0	1	0	0	0.2	0	230	10	10	0.1	
Oignons espagnols, haché	2 c. à soupe	20 g	10	0	0	0	2	0	1	0.2	0	1	30	0	0	
Rondelles de piments forts (Strub)	6-7 rondelles	15 g	3	0	0	0	0	0	0	0.1	0	220	20	20	0	
Rondelles de piments forts (Bicks)	6-7 rondelles	15 g	2	0	0	0	0	0	0	0.1	0	230	20	10	0	
Cornichons pour hamburger, tranches (GFS)	1 c. à soupe	15 mL	1	0	0	0	0	0	0	0.2	0	140	20	10	0	
Cornichons pour hamburger, tranches (Whyte's)	1 c. à soupe	15 mL	1	0	0	0	0	0	0	0.1	0	150	15	20	0.3	
Cornichons pour hamburger, tranches (Whyte's)	1 c. à soupe	15 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	10	10	0	**Contient** : Moutarde.
Cornichons tranches sucré (Bick's)	1 c. à soupe	15 mL	15	0	0	0	4	0	4	0	0	75	10	20	0	
Relish, sucrée style maison (Strub)	1 c. à soupe	15 mL	15	0	0	0	4	0	3	0.1	0	85	10	10	0.1	**Contient** : Moutarde.
Relish, sucrée verte (Whyte's)	1 c. à soupe	15 mL	15	0	0	0	3	0	3	0	0	135	0	10	0	
Relish de maïs sucré (Bick's)	1 c. à soupe	15 mL	20	0.1	0	0	5	0	3	0.2	0	95	20	0	0.1	**Contient** : Moutarde.
Relish, sucrée style maison (Heinz)	1 c. à soupe	15 mL	10	0	0	0	3	0	3	0	0	60	0	0	0	
Choucroute (Bick's)	2 c. à soupe	30 g	5	0	0	0	2	1	0	0.3	0	200	20	10	0.1	**Contient** : Sulfites.
Tomates, tranches moyennes	2 tranches	40 g	10	0.1	0	0	2	0	1	0.4	0	2	100	0	0.1	
Sauce piquante	2 c. à soupe	30 mL	40	2.5	0.4	0	5	0	4	0.3	0	520	50	0	0	**Contient** : Soya, Sulfites, Moutarde.
Vinaigre de malt	1 paquet	9 mL	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**Contient** : Orge.
Vinaigre blanc	1 paquet	7 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	