Sukiyaki

		Renseignements nutritionnels															Allergènes									
		Portion (g)	Calories	Total des lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Total des glucides (g)	Fibre alimentaire (g)	Sucre (g)	Protéines (g)	Vitamine A (%)	Vitamine C (%)	Calcium (%)	Fer (%)	Arachides	Noix	Lait	Œufs	Poisson/crustacés	Soja	Blé	Sulfites	Moutarde	Sans gluten
Teppanyaki	poulet*	531	530	8	1	0	80	650	82	3	9	42	10	60	10	15						✔	✔	✔		
	bœuf	527	590	16	4	0	75	650	82	3	9	38	10	60	10	25						✔	✔	✔		
	crevettes	472	460	7	0.4	0	115	690	82	3	9	26	15	60	10	25					✔	✔	✔	✔		
	porc	527	660	26	7	0	85	650	82	3	9	36	10	60	10	20						✔	✔	✔		
	tofu	467	570	20	2	0	0	590	89	4	9	23	10	60	70	35						✔	✔	✔		
	légumes	538	410	12	0.3	0	0	420	86	6	11	15	20	150	15	20						✔	✔	✔		
	poulet à l'ananas*	591	570	8	1	0	80	650	91	5	17	42	10	70	10	15						✔	✔	✔		
Duo Teppanyaki	poulet* et bœuf	561	600	14	3	0	95	670	82	3	9	47	10	60	10	25						✔	✔	✔		
	poulet* et crevettes	533	530	8	0.5	0	130	700	82	3	9	41	15	60	10	25					✔	✔	✔	✔		
	Bœuf et crevettes	529	560	13	2.5	0	125	700	82	3	9	38	15	60	10	30					✔	✔	✔	✔		
	crevettes et pétoncles	534	510	8	0.4	0	105	790	84	3	9	36	15	70	15	25					✔	✔	✔	✔		
Udon	poulet*	1127	430	13	2	0	100	1170	52	4	7	36	35	40	8	15					✔	✔	✔			
	bœuf	1127	450	16	3	0	100	1160	52	4	7	35	35	40	8	15					✔	✔	✔			
	gyoza	1177	530	16	2	0	85	1700	78	5	10	32	35	45	8	20		✔			✔	✔	✔			
	crevettes	1077	370	13	1.5	0	70	1140	52	4	7	25	35	40	6	10					✔	✔	✔			
	fruits de mer	1152	440	14	2	0	130	1360	55	4	7	38	35	45	10	20					✔	✔	✔			
Saumon	style miso	486	570	17	1	0	55	760	82	3	8	33	10	60	10	20					✔	✔	✔			
	style teriyaki	486	540	17	1	0	55	440	77	3	5	32	15	60	10	20					✔	✔	✔	✔		
Sushi	plateau A - Kamikase	319	410	9	1	0.1	35	210	64	3	1	17	2	15	4	10				✔	✔	✔	✔			
	plateau B - Kamikase et californien	367	420	5	1	0	60	320	76	3	2	16	2	15	6	10				✔	✔	✔	✔			
	plateau C - Thon et saumon épicés	436	510	8	1	0	35	360	86	3	1	23	2	15	6	10				✔	✔	✔	✔			
	plateau D - Thon épicé et concombre	520	560	5	1	0	25	280	103	4	1	23	4	20	8	15				✔	✔	✔	✔			
	plateau E - club sushi	467	540	4.5	1	0	110	390	95	2	3	26	4	10	8	15				✔	✔	✔	✔			
	plateau F - Sushis assortis	566	660	5	1	0	90	340	108	0	0	41	4	4	8	15					✔	✔	✔			
	gingembre	15	10	0	0	0	0	190	2	0	2	0	0	0	2	0										✔
	wasabi	15	30	0.3	0	0	0	4	5	1	1	1	0	35	2	2										✔
	sauce soja	15	10	0	0	0	0	850	1	0	0	1	0	0	0	2						✔	✔			
À la carte	soupe miso	253	70	3	0.5	0	0	800	8	1	1	6	0	0	20	25					✔	✔				✔
	rouleau de printemps (1 morceau)	50	100	4	1	0	0	200	13	0	4	3	0	0	0	2							✔			
	gyoza (5 mcx)	100	160	3.5	0.5	0	15	560	26	1	3	7	0	4	2	10		✔				✔	✔			
	riz	200	310	0.3	0.1	0	0	5	68	0	0	6	0	0	4	4										✔
	nouilles yakisoba	250	250	1	0	0	0	115	51	0	0	6	0	0	2	4							✔			
	légumes assortis	290	70	11	0.2	0	0	35	10	6	5	9	15	120	10	15										✔
Bao	bao plié à la poitrine de porc	137	440	31	10	0	40	1500	30	1	9	11	0	0	4	15						✔	✔			
	bol de poitrine de porc et riz	487	980	47	15	0	70	1690	120	4	11	20	4	6	6	20				✔		✔	✔		✔	
Ramen	poulet*	684	450	10	1.5	0	140	1260	71	4	1	35	8	15	15	70				✔	✔	✔	✔			
	bœuf	684	480	14	3	0	140	1260	71	4	1	34	8	15	15	80				✔	✔	✔	✔			
	fruits de mer	701	460	10	1	0	145	1690	76	4	3	32	8	15	15	70				✔	✔	✔	✔			
	légumes	659	410	9	1	0	105	1230	75	5	2	22	10	15	15	70				✔	✔	✔	✔			
Cari	chicken*	548	610	7	3	0	40	640	109	3	6	27	70	50	8	15			✔			✔	✔			
	bœuf	548	640	11	4.5	0	40	640	109	3	6	25	70	50	8	20			✔			✔	✔			
	légumes	478	530	6	2.5	0	0	610	109	3	6	11	70	50	8	10			✔			✔	✔			
	tofu	548	720	20	4.5	0	0	620	117	4	6	23	70	50	70	35			✔			✔	✔			
Tempura	crevettes tempura et poulet teriyaki	415	500	14	0.4	0	90	1100	65	2	16	33	15	35	4	8		✔			✔	✔	✔			
	assiette de crevettes tempura	222	340	12	0.1	0	45	160	48	2	1	13	4	35	4	6		✔			✔	✔	✔			
	bol de crevettes tempura et riz	138	210	8	0.1	0	30	105	30	1	1	9	2	20	2	4		✔			✔	✔	✔			
	trempette tempura	2 oz	25	0	0	0	0	580	5	0	5	1	0	0	0	2					✔	✔	✔			
Katsu	trempette tempura																									
	poulet (seulement)	120	250	10	1.5	0	80	700	23	1	1	18	2	2	2	15			✔	✔		✔	✔			
	assiette de poulet	516	630	16	1.5	0	80	1270	105	4	10	29	15	60	10	25			✔	✔		✔	✔			
	porc (seulement)	130	320	18	4.5	0	85	700	24	1	1	16	2	8	4	15			✔	✔		✔	✔			
	assiette de porc	526	700	24	4.5	0	85	1270	106	4	10	27	15	70	10	25			✔	✔		✔	✔			