

GUIDE NUTRITIONNEL

Q

OFFRES D'UNE DURÉE LIMITÉE

DÉLI CLASSIQUES

POULET

BIFTECK BLACK ANGUS

SAMMIES

SALADES

PIZZAS SUR PAIN PLAT

SOUPES

ENFANTS

| | | | Portion (g) | Calories (Cal) | Lipides (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Potassium (% VQ) | Calcium (% VQ) | Iron (% VQ) |
|--|-----------------|----------|-------------|----------------|-------------|------------------|----------------|--------------|------------|------------|---------------|------------------|-------------|------------------|----------------|-------------|
| OFFRE D'UNE DURÉE LIMITÉE | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LE HOMARD - AU CITRON ET FINES HERBES | Petit | | 185 | 410 | 18 | 9 | 0.5 | 50 | 1 | 1 | 13 | 45 | 900 | 1 | 4 | 17 |
| | Régulier | | 313 | 610 | 23 | 10 | 0.5 | 80 | 2 | 3 | 22 | 60 | 1510 | 2 | 10 | 28 |
| | Grand | | 435 | 800 | 27 | 10 | 1.0 | 108 | 2 | 4 | 31 | 75 | 2100 | 3 | 13 | 36 |
| LE HOMARD - LE CLASSIQUE | Petit | | 244 | 470 | 23 | 9 | 1.0 | 54 | 1 | 3 | 13 | 50 | 1100 | 3 | 6 | 17 |
| | Régulier | | 400 | 700 | 30 | 11 | 1.0 | 86 | 2 | 5 | 23 | 70 | 1810 | 5 | 10 | 28 |
| | Grand | | 552 | 920 | 38 | 12 | 1.0 | 115 | 3 | 7 | 32 | 85 | 2500 | 6 | 15 | 36 |
| CLASSIQUES | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Club miel et bacon | Sandwich | Petit | 275 | 560 | 23 | 7 | 0.4 | 62 | 4 | 16 | 27 | 60 | 1 570 | 6 | 13 | 17 |
| | | Régulier | 419 | 840 | 35 | 11 | 0.5 | 94 | 6 | 24 | 41 | 95 | 2 360 | 10 | 19 | 25 |
| | | Grand | 561 | 1 120 | 46 | 14 | 1 | 125 | 8 | 32 | 55 | 125 | 3 140 | 13 | 27 | 33 |
| | Roulé | Petit | 288 | 650 | 30 | 9 | 0.5 | 68 | 7 | 15 | 29 | 60 | 1 670 | 4 | 17 | 28 |
| | | Régulier | 384 | 820 | 40 | 13 | 0.5 | 77 | 7 | 22 | 38 | 90 | 2 220 | 6 | 23 | 31 |
| | | Grand | 481 | 980 | 50 | 16 | 1 | 86 | 8 | 28 | 47 | 125 | 2 780 | 10 | 27 | 33 |
| Club classique | Sandwich | Petit | 267 | 500 | 20 | 7 | 0.4 | 54 | 4 | 6 | 27 | 70 | 1 660 | 6 | 12 | 17 |
| | | Régulier | 405 | 750 | 31 | 10 | 0.5 | 81 | 5 | 10 | 41 | 105 | 2 500 | 10 | 19 | 25 |
| | | Grand | 541 | 1 000 | 41 | 14 | 1 | 108 | 7 | 13 | 54 | 145 | 3 330 | 12 | 23 | 31 |
| | Roulé | Petit | 279 | 590 | 27 | 9 | 0.5 | 59 | 6 | 6 | 28 | 70 | 1 760 | 4 | 15 | 28 |
| | | Régulier | 370 | 730 | 36 | 12 | 0.5 | 64 | 7 | 8 | 37 | 105 | 2 360 | 6 | 23 | 31 |
| | | Grand | 461 | 860 | 45 | 15 | 1 | 68 | 8 | 9 | 46 | 140 | 2 960 | 9 | 27 | 33 |
| Le traditionnel | Sandwich | Petit | 273 | 500 | 21 | 6 | 0.4 | 53 | 4 | 6 | 24 | 60 | 1 470 | 5 | 13 | 17 |
| | | Régulier | 416 | 750 | 32 | 10 | 0.5 | 81 | 7 | 9 | 37 | 90 | 2 220 | 9 | 19 | 25 |
| | | Grand | 558 | 1 000 | 43 | 13 | 1 | 107 | 9 | 13 | 49 | 120 | 2 960 | 12 | 27 | 33 |
| | Roulé | Petit | 285 | 590 | 28 | 9 | 0.5 | 59 | 7 | 6 | 25 | 60 | 1 560 | 4 | 17 | 28 |
| | | Régulier | 381 | 720 | 38 | 11 | 0.5 | 63 | 8 | 7 | 33 | 85 | 2 080 | 5 | 23 | 31 |
| | | Grand | 478 | 860 | 47 | 14 | 1 | 68 | 9 | 9 | 41 | 115 | 2 600 | 7 | 31 | 36 |
| Dinde, bacon et guacamole | Sandwich | Petit | 304 | 540 | 24 | 7 | 0.4 | 55 | 5 | 6 | 28 | 75 | 1 690 | 7 | 13 | 17 |
| | | Régulier | 462 | 820 | 37 | 11 | 0.5 | 84 | 8 | 9 | 43 | 115 | 2 550 | 12 | 19 | 28 |
| | | Grand | 617 | 1 090 | 49 | 14 | 0.5 | 111 | 10 | 12 | 57 | 150 | 3 390 | 16 | 27 | 36 |
| | Roulé | Petit | 316 | 640 | 31 | 9 | 0.5 | 61 | 8 | 5 | 29 | 75 | 1 790 | 6 | 17 | 28 |
| | | Régulier | 427 | 790 | 42 | 12 | 0.5 | 66 | 9 | 7 | 39 | 110 | 2 410 | 9 | 23 | 33 |
| | | Grand | 538 | 950 | 53 | 16 | 1 | 71 | 11 | 9 | 49 | 150 | 3 020 | 12 | 31 | 39 |

Besoins quotidiens en calories et en sodium Les adultes en santé devraient consommer de 1 500 à 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. L'apport quotidien en calories pour les adultes en santé devrait être de 2 000 à 2 400 calories. Les besoins individuels varient selon l'âge, le niveau d'activité et le sexe. (Source : Santé Canada).

L'information nutritionnelle des sandwichs est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par QuiznosMD.

| | | | Portion (g) | Calories (Cal) | Lipides (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Potassium (% VQ) | Calcium (% VQ) | Iron (% VQ) |
|------------------------|----------|----------|-------------|----------------|-------------|------------------|----------------|--------------|------------|------------|---------------|------------------|-------------|------------------|----------------|-------------|
| CLASSIQUES | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Italien classique | Sandwich | Petit | 273 | 560 | 28 | 8 | 0.4 | 54 | 5 | 8 | 25 | 50 | 1 580 | 6 | 13 | 17 |
| | | Régulier | 416 | 850 | 42 | 12 | 0.5 | 82 | 8 | 11 | 37 | 70 | 2 390 | 20 | 25 | 35 |
| | | Grand | 558 | 1 130 | 56 | 17 | 0.5 | 109 | 11 | 15 | 49 | 95 | 3 190 | 13 | 27 | 36 |
| | Roulé | Petit | 285 | 660 | 35 | 11 | 0.5 | 60 | 8 | 7 | 26 | 45 | 1 680 | 4 | 17 | 28 |
| | | Régulier | 381 | 820 | 48 | 14 | 0.5 | 65 | 10 | 9 | 34 | 70 | 2 250 | 6 | 23 | 33 |
| | | Grand | 478 | 990 | 60 | 18 | 1 | 69 | 11 | 12 | 42 | 95 | 2 830 | 10 | 27 | 36 |
| Végé guacamole | Sandwich | Petit | 275 | 570 | 30 | 9 | 0.5 | 57 | 7 | 7 | 18 | 25 | 1 260 | 5 | 19 | 17 |
| | | Régulier | 419 | 840 | 44 | 14 | 0.5 | 85 | 10 | 10 | 27 | 40 | 1 840 | 9 | 31 | 28 |
| | | Grand | 561 | 1 110 | 58 | 18 | 1 | 113 | 13 | 14 | 35 | 50 | 2 400 | 12 | 42 | 36 |
| | Roulé | Petit | 288 | 660 | 37 | 11 | 0.5 | 62 | 10 | 6 | 19 | 25 | 1 360 | 3 | 23 | 28 |
| | | Régulier | 384 | 820 | 50 | 15 | 1 | 68 | 12 | 8 | 23 | 35 | 1 700 | 5 | 35 | 33 |
| | | Grand | 481 | 970 | 62 | 19 | 1 | 74 | 14 | 10 | 27 | 50 | 2 040 | 7 | 42 | 36 |
| Dinde, ranch et suisse | Sandwich | Petit | 264 | 470 | 19 | 6 | 0.4 | 51 | 3 | 6 | 24 | 65 | 1 400 | 7 | 13 | 19 |
| | | Régulier | 402 | 700 | 28 | 8 | 0.5 | 79 | 6 | 9 | 36 | 95 | 2 110 | 12 | 19 | 22 |
| | | Grand | 538 | 930 | 37 | 11 | 1 | 104 | 8 | 12 | 48 | 130 | 2 810 | 16 | 27 | 28 |
| | Roulé | Petit | 276 | 560 | 25 | 8 | 0.5 | 57 | 7 | 5 | 25 | 65 | 1 500 | 6 | 17 | 25 |
| | | Régulier | 367 | 670 | 33 | 10 | 0.5 | 61 | 7 | 7 | 32 | 95 | 1 970 | 9 | 23 | 28 |
| | | Grand | 458 | 780 | 41 | 13 | 1 | 65 | 8 | 8 | 40 | 125 | 2 450 | 12 | 27 | 31 |
| Thon Signature | Sandwich | Petit | 270 | 540 | 25 | 7 | 0.5 | 53 | 4 | 7 | 27 | 30 | 1 270 | 5 | 12 | 17 |
| | | Régulier | 409 | 810 | 38 | 10 | 0.5 | 80 | 6 | 10 | 40 | 40 | 1 920 | 7 | 17 | 22 |
| | | Grand | 546 | 1 080 | 51 | 13 | 1 | 105 | 7 | 14 | 53 | 55 | 2 550 | 10 | 23 | 31 |
| | Roulé | Petit | 282 | 630 | 32 | 9 | 0.5 | 58 | 7 | 6 | 28 | 25 | 1 370 | 3 | 15 | 25 |
| | | Régulier | 374 | 790 | 44 | 12 | 1 | 62 | 7 | 8 | 37 | 40 | 1 780 | 4 | 19 | 31 |
| | | Grand | 467 | 940 | 55 | 14 | 1 | 66 | 8 | 10 | 45 | 55 | 2 180 | 5 | 27 | 33 |

Besoins quotidiens en calories et en sodium Les adultes en santé devraient consommer de 1 500 à 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. L'apport quotidien en calories pour les adultes en santé devrait être de 2 000 à 2 400 calories. Les besoins individuels varient selon l'âge, le niveau d'activité et le sexe. (Source : Santé Canada).

L'information nutritionnelle des sandwichs est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par QuiznosMD.

| | | | Serving size (g) | Calories (kcal) | Total Fat (g) | Saturated Fat (g) | Trans Fat (g) | Carbohydrate (g) | Dietary Fiber (g) | Sugars (g) | Protein (g) | Cholesterol (mg) | Sodium (mg) | Potassium (%DV) | Calcium (%DV) | Iron (%DV) |
|-------------------------|-----------------|---------|------------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------|------------------|-------------------|------------|-------------|------------------|-------------|-----------------|---------------|------------|
| POULET | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Carbonara | Sandwich | Small | 247 | 590 | 28 | 7 | 0.4 | 53 | 3 | 6 | 33 | 80 | 1380 | 4 | 13 | 17 |
| | | Regular | 372 | 880 | 41 | 11 | 0.5 | 80 | 5 | 9 | 50 | 120 | 2080 | 6 | 23 | 25 |
| | | Large | 495 | 1170 | 55 | 15 | 1 | 105 | 7 | 12 | 67 | 160 | 2760 | 9 | 27 | 33 |
| | Roulé | Small | 259 | 680 | 34 | 10 | 0.5 | 58 | 6 | 6 | 34 | 80 | 1470 | 2 | 17 | 28 |
| | | Regular | 337 | 850 | 47 | 13 | 1 | 62 | 7 | 7 | 47 | 120 | 1940 | 3 | 23 | 33 |
| | | Large | 416 | 1030 | 59 | 16 | 1 | 66 | 7 | 9 | 59 | 160 | 2400 | 4 | 31 | 36 |
| Moutarde Au Miel | sandwich | Small | 272 | 570 | 25 | 7 | 0.4 | 56 | 4 | 10 | 32 | 80 | 1270 | 4 | 12 | 17 |
| | | Regular | 417 | 860 | 38 | 11 | 0.5 | 85 | 6 | 15 | 48 | 120 | 1910 | 6 | 17 | 25 |
| | | Large | 553 | 1150 | 51 | 14 | 1 | 113 | 7 | 20 | 64 | 160 | 2540 | 9 | 23 | 33 |
| | Roulé | Small | 284 | 670 | 32 | 10 | 0.5 | 62 | 6 | 10 | 33 | 80 | 1360 | 3 | 15 | 28 |
| | | Regular | 382 | 840 | 43 | 13 | 0.5 | 68 | 7 | 13 | 44 | 120 | 1770 | 4 | 19 | 31 |
| | | Large | 473 | 1010 | 55 | 16 | 1 | 73 | 8 | 17 | 56 | 160 | 2170 | 5 | 27 | 36 |
| Baja | Sandwich | Small | 227 | 540 | 22 | 7 | 0.4 | 55 | 3 | 10 | 31 | 80 | 1500 | 3 | 12 | 17 |
| | | Regular | 344 | 810 | 33 | 10 | 0.5 | 83 | 5 | 15 | 47 | 120 | 2260 | 4 | 17 | 25 |
| | | Large | 458 | 1080 | 44 | 14 | 0.5 | 110 | 6 | 19 | 62 | 155 | 3010 | 6 | 23 | 33 |
| | Roulé | Small | 239 | 630 | 29 | 9 | 0.5 | 60 | 6 | 9 | 32 | 80 | 1600 | 1 | 15 | 28 |
| | | Regular | 309 | 780 | 39 | 12 | 0.5 | 65 | 6 | 12 | 43 | 115 | 2120 | 2 | 19 | 31 |
| | | Large | 379 | 930 | 49 | 15 | 1 | 71 | 7 | 16 | 54 | 155 | 2640 | 2 | 23 | 36 |
| Miel Et Bourbon | Sandwich | Small | 247 | 380 | 5 | 1.5 | 0 | 61 | 4 | 16 | 24 | 45 | 1010 | 5 | 4 | 17 |
| | | Regular | 376 | 570 | 8 | 2 | 0 | 92 | 6 | 23 | 36 | 65 | 1520 | 7 | 6 | 25 |
| | | Large | 502 | 760 | 10 | 2.5 | 0.1 | 122 | 8 | 31 | 48 | 85 | 2020 | 10 | 10 | 33 |
| | Roulé | Small | 259 | 470 | 12 | 3.5 | 0.2 | 66 | 7 | 15 | 25 | 45 | 1100 | 3 | 8 | 28 |
| | | Regular | 341 | 540 | 13 | 4 | 0.2 | 74 | 7 | 21 | 33 | 65 | 1380 | 4 | 10 | 31 |
| | | Large | 422 | 620 | 14 | 4 | 0.2 | 83 | 8 | 27 | 40 | 85 | 1660 | 5 | 12 | 33 |
| Mesquite | Sandwich | Small | 276 | 530 | 23 | 7 | 0.4 | 52 | 4 | 6 | 32 | 80 | 1380 | 5 | 13 | 17 |
| | | Regular | 421 | 800 | 34 | 11 | 0.5 | 79 | 6 | 9 | 48 | 125 | 2080 | 7 | 19 | 25 |
| | | Large | 564 | 1070 | 46 | 14 | 1 | 104 | 7 | 12 | 64 | 165 | 2770 | 10 | 27 | 33 |
| | Roulé | Small | 289 | 630 | 30 | 9 | 0.5 | 57 | 7 | 5 | 33 | 80 | 1480 | 3 | 17 | 28 |
| | | Regular | 386 | 780 | 40 | 13 | 0.5 | 61 | 7 | 7 | 44 | 120 | 1940 | 4 | 23 | 33 |
| | | Large | 484 | 930 | 50 | 16 | 1 | 65 | 8 | 8 | 56 | 160 | 2410 | 5 | 27 | 36 |

Besoins quotidiens en calories et en sodium Les adultes en santé devraient consommer de 1 500 à 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. L'apport quotidien en calories pour les adultes en santé devrait être de 2 000 à 2 400 calories. Les besoins individuels varient selon l'âge, le niveau d'activité et le sexe. (Source : Santé Canada).

L'information nutritionnelle des sandwichs est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par QuiznosMD.

| | | | Serving size (g) | Calories (kcal) | Total Fat (g) | Saturated Fat (g) | Trans Fat (g) | Carbohydrate (g) | Dietary Fiber (g) | Sugars (g) | Protein (g) | Cholesterol (mg) | Sodium (mg) | Potassium (%DV) | Calcium (%DV) | Iron (%DV) |
|--|-----------------|-----------|------------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------|------------------|-------------------|------------|-------------|------------------|-------------|-----------------|---------------|------------|
| BIFTECK BLACK ANGUS | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bifteck Chipotle Et Cheddar | Sandwich | Small | 254 | 580 | 30 | 8 | 0.5 | 51 | 4 | 5 | 28 | 70 | 1450 | 3 | 13 | 19 |
| | | Regular | 385 | 880 | 45 | 11 | 1 | 78 | 6 | 7 | 42 | 100 | 2220 | 4 | 19 | 31 |
| | | Large | 513 | 1170 | 60 | 15 | 1 | 103 | 8 | 10 | 56 | 135 | 2980 | 6 | 27 | 42 |
| | Roulé | Small | 267 | 680 | 37 | 10 | 0.5 | 57 | 7 | 4 | 29 | 65 | 1550 | 1 | 17 | 31 |
| | | Regular | 350 | 850 | 50 | 13 | 1 | 60 | 8 | 5 | 38 | 100 | 2080 | 2 | 23 | 36 |
| | | Large | 433 | 1020 | 64 | 17 | 1 | 63 | 8 | 6 | 48 | 135 | 2620 | 2 | 31 | 42 |
| Bifteck Black Angus | Sandwich | Small | 264 | 500 | 14 | 6 | 0.3 | 62 | 4 | 14 | 32 | 65 | 1370 | 4 | 19 | 19 |
| | | Regular | 398 | 750 | 21 | 10 | 0.5 | 93 | 6 | 22 | 48 | 95 | 2060 | 5 | 31 | 31 |
| | | Large | 529 | 990 | 28 | 13 | 0.5 | 124 | 8 | 29 | 64 | 130 | 2740 | 7 | 42 | 42 |
| | Roulé | Small | 277 | 590 | 21 | 9 | 0.5 | 67 | 7 | 14 | 33 | 65 | 1460 | 2 | 23 | 31 |
| | | Regular | 363 | 720 | 27 | 11 | 0.5 | 76 | 7 | 20 | 45 | 95 | 1920 | 3 | 35 | 39 |
| | | Large | 449 | 850 | 33 | 14 | 1 | 84 | 8 | 25 | 56 | 125 | 2370 | 4 | 42 | 44 |
| Boeuf Et Suisse Fondu | Sandwich | Small | 236 | 570 | 28 | 7 | 0.5 | 52 | 4 | 5 | 29 | 65 | 1300 | 3 | 15 | 19 |
| | | Regular | 355 | 860 | 41 | 11 | 0.5 | 78 | 5 | 8 | 43 | 95 | 1950 | 5 | 23 | 31 |
| | | Large | 472 | 1140 | 55 | 14 | 1 | 104 | 7 | 11 | 58 | 125 | 2590 | 6 | 31 | 42 |
| | Roulé | Small | 248 | 660 | 34 | 9 | 0.5 | 57 | 6 | 5 | 30 | 60 | 1390 | 1 | 19 | 31 |
| | | Regular | 320 | 830 | 47 | 13 | 1 | 61 | 7 | 6 | 40 | 95 | 1810 | 2 | 27 | 36 |
| | | Large | 392 | 990 | 59 | 16 | 1 | 64 | 7 | 7 | 50 | 125 | 2230 | 2 | 31 | 42 |
| Bifteck Au Poivre | Sandwich | Small | 250 | 590 | 29 | 7 | 0.5 | 53 | 4 | 5 | 29 | 70 | 1310 | 3 | 13 | 19 |
| | | Regular | 376 | 880 | 44 | 10 | 0.5 | 80 | 6 | 8 | 43 | 105 | 1960 | 5 | 23 | 31 |
| | | Large | 500 | 1170 | 58 | 13 | 1 | 106 | 8 | 11 | 57 | 140 | 2610 | 6 | 27 | 42 |
| | Roulé | Small | 262 | 680 | 36 | 9 | 0.5 | 59 | 7 | 5 | 30 | 70 | 1400 | 1 | 17 | 31 |
| | | Regular | 341 | 860 | 49 | 12 | 1 | 63 | 8 | 6 | 40 | 105 | 1820 | 2 | 23 | 36 |
| | | Large | 421 | 1030 | 62 | 15 | 1 | 67 | 8 | 7 | 49 | 140 | 2250 | 3 | 31 | 44 |
| Sauce Au Jus | Side | 99 | 35 | 2.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 830 | 0 | 0 | 0 | |

Besoins quotidiens en calories et en sodium Les adultes en santé devraient consommer de 1 500 à 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. L'apport quotidien en calories pour les adultes en santé devrait être de 2 000 à 2 400 calories. Les besoins individuels varient selon l'âge, le niveau d'activité et le sexe. (Source : Santé Canada).

L'information nutritionnelle des sandwichs est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par QuiznosMD.

| | | Serving size (g) | Calories (kcal) | Total Fat (g) | Saturated Fat (g) | Trans Fat (g) | Carbohydrate (g) | Dietary Fiber (g) | Sugars (g) | Protein (g) | Cholesterol (mg) | Sodium (mg) | Potassium (%DV) | Calcium (%DV) | Iron (%DV) |
|--|--|------------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------|------------------|-------------------|------------|-------------|------------------|-------------|-----------------|---------------|------------|
|--|--|------------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------|------------------|-------------------|------------|-------------|------------------|-------------|-----------------|---------------|------------|

SAMMIES

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-----|-----|----|---|---|----|---|---|----|----|-----|----|-----|----|
| | Poulet Ranch | 167 | 350 | 17 | 5 | 0 | 30 | 4 | 3 | 20 | 55 | 870 | 2 | 15 | 14 |
| | Poulet Chipotle | 152 | 360 | 19 | 5 | 0 | 29 | 4 | 2 | 17 | 45 | 850 | 20 | 200 | 3 |
| | Bifteck BBQ | 160 | 250 | 6 | 1 | 0 | 36 | 4 | 7 | 13 | 20 | 810 | 2 | 10 | 17 |

SALADES

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|--------|-----|-----|----|-----|-----|----|----|----|----|------|------|----|----|----|
| Poulet à la Moutarde | Side | 198 | 410 | 33 | 6 | 0.5 | 17 | 2 | 12 | 14 | 60 | 700 | 3 | 6 | 7 | |
| | Au Miel | Entrée | 338 | 540 | 39 | 9 | 0.5 | 22 | 3 | 14 | 27 | 100 | 1080 | 6 | 12 | 13 |
| Délice Du Chef | Side | 211 | 380 | 26 | 6 | 0.4 | 27 | 2 | 22 | 11 | 35 | 920 | 6 | 8 | 10 | |
| | Au Miel | Entrée | 364 | 490 | 31 | 8 | 0.5 | 33 | 4 | 24 | 22 | 70 | 1450 | 13 | 13 | 17 |
| Poulet Méditerranéen | Side | 199 | 340 | 29 | 5 | 0.4 | 10 | 2 | 5 | 12 | 30 | 900 | 3 | 8 | 7 | |
| | Entrée | 341 | 450 | 33 | 6 | 0.5 | 15 | 4 | 7 | 23 | 60 | 1230 | 6 | 13 | 13 | |

PIZZAS SUR PAIN PLAT

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------|-----|-----|----|----|-----|----|---|----|----|----|------|---|----|----|
| Suprême Pepperoni | Half | 264 | 540 | 27 | 12 | 0.5 | 46 | 5 | 5 | 28 | 75 | 1580 | 2 | 35 | 22 |
| L'italienne | Half | 265 | 540 | 26 | 11 | 0.5 | 46 | 4 | 5 | 30 | 75 | 1610 | 1 | 35 | 19 |
| Poulet BBQ | Half | 224 | 510 | 18 | 9 | 0.5 | 56 | 3 | 16 | 29 | 70 | 1750 | 2 | 35 | 19 |

SOUPES

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|---|-----|----|------|----|----|-----|
| Broccoli Et Cheddar | 6 oz | 142 | 120 | 8 | 5 | 0.2 | 10 | 1 | 3 | 4 | 15 | 760 | 3 | 8 | 1 |
| | 10 oz | 255 | 220 | 14 | 9 | 0.3 | 18 | 1 | 6 | 6 | 25 | 1380 | 5 | 15 | 2 |
| | Craquelins | 6 | 25 | 0.5 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 55 | 0 | 0 | 0.4 |
| Poulet Et Nouilles | 6 oz | 142 | 70 | 2 | 1 | 0 | 8 | 0 | 1 | 4 | 15 | 780 | 1 | 2 | 2 |
| | 10 oz | 255 | 120 | 4 | 1.5 | 0 | 14 | 1 | 2 | 7 | 25 | 1400 | 2 | 2 | 3 |
| | Craquelins | 6 | 25 | 0.5 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 55 | 0 | 0 | 0.4 |
| Chili | 6 oz | 142 | 160 | 5 | 1.5 | 0 | 19 | 6 | 4 | 11 | 40 | 550 | 10 | 8 | 17 |
| | 10 oz | 255 | 290 | 10 | 2.5 | 0.1 | 34 | 10 | 8 | 20 | 75 | 980 | 17 | 13 | 31 |
| | Craquelins | 6 | 25 | 0.5 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 55 | 0 | 0 | 0.4 |

Besoins quotidiens en calories et en sodium Les adultes en santé devraient consommer de 1 500 à 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. L'apport quotidien en calories pour les adultes en santé devrait être de 2 000 à 2 400 calories. Les besoins individuels varient selon l'âge, le niveau d'activité et le sexe. (Source : Santé Canada).

L'information nutritionnelle des sandwichs est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par QuiznosMD.

| | | Serving size (g) | Calories (kcal) | Total Fat (g) | Saturated Fat (g) | Trans Fat (g) | Carbohydrate (g) | Dietary Fiber (g) | Sugars (g) | Protein (g) | Cholesterol (mg) | Sodium (mg) | Potassium (%DV) | Calcium (%DV) | Iron (%DV) | |
|------------------------|-----------|------------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------|------------------|-------------------|------------|-------------|------------------|-------------|-----------------|---------------|------------|----|
| ENFANTS | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dinde et Fromage | | 5" | 155 | 360 | 9 | 4 | 0.3 | 50 | 2 | 4 | 19 | 40 | 1050 | 2 | 10 | 8 |
| Jambon et le Fromage | | 5" | 155 | 370 | 10 | 4.5 | 0.3 | 50 | 2 | 5 | 20 | 30 | 980 | 1 | 10 | 10 |
| Fromage au Fromage | | 5" | 125 | 360 | 14 | 8 | 0.5 | 41 | 2 | 3 | 19 | 40 | 760 | 1 | 25 | 8 |
| Pizza | Flatbread | | 188 | 460 | 26 | 12 | 0.5 | 32 | 4 | 3 | 25 | 75 | 1200 | 0 | 27 | 14 |
| ACCOMPAGNEMENTS | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PAIN À L'AIL GRATINÉ | | 6" | 219 | 560 | 27 | 7 | 0.5 | 54 | 4 | 7 | 21 | 40 | 1120 | 3 | 27 | 13 |
| | | 12" | 439 | 1130 | 54 | 15 | 1 | 107 | 7 | 15 | 43 | 75 | 2230 | 5 | 50 | 25 |
| | Chips | Varie | | | | | | | | | | | | | | |
| DÉJEUNER | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Oeuf et Cheddar | | 6" | 191 | 630 | 42 | 24 | 0.4 | 46 | 2 | 3 | 21 | 265 | 920 | 3 | 19 | 14 |
| | | 12" | 368 | 1210 | 78 | 45 | 0.5 | 92 | 5 | 6 | 39 | 515 | 1740 | 6 | 31 | 28 |
| Bacon et Cheddar | | 6" | 219 | 760 | 51 | 27 | 0.4 | 46 | 2 | 3 | 31 | 300 | 1430 | 3 | 19 | 17 |
| | | 12" | 425 | 1460 | 98 | 52 | 0.5 | 92 | 5 | 6 | 59 | 585 | 2760 | 6 | 31 | 33 |
| Jambon et Oeuf | | 6" | 219 | 670 | 43 | 24 | 0.4 | 48 | 2 | 4 | 25 | 275 | 1180 | 3 | 19 | 14 |
| | | 12" | 425 | 1280 | 81 | 46 | 0.5 | 96 | 5 | 8 | 47 | 540 | 2260 | 6 | 31 | 28 |
| Steak et Oeuf | | 6" | 219 | 660 | 42 | 24 | 0.4 | 47 | 3 | 3 | 26 | 280 | 1100 | 3 | 19 | 17 |
| | | 12" | 425 | 1270 | 80 | 45 | 0.5 | 94 | 5 | 6 | 49 | 540 | 2090 | 6 | 31 | 33 |
| Végétarien | | 6" | 247 | 660 | 43 | 24 | 0.4 | 49 | 3 | 5 | 22 | 265 | 940 | 6 | 19 | 14 |
| | | 12" | 481 | 1260 | 81 | 45 | 0.5 | 98 | 6 | 10 | 40 | 515 | 1770 | 12 | 31 | 28 |

Besoins quotidiens en calories et en sodium Les adultes en santé devraient consommer de 1 500 à 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. L'apport quotidien en calories pour les adultes en santé devrait être de 2 000 à 2 400 calories. Les besoins individuels varient selon l'âge, le niveau d'activité et le sexe. (Source : Santé Canada).

L'information nutritionnelle des sandwichs est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par QuiznosMD.