

Tableau des valeurs nutritives

DÉJEUNERS



	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer	
1 Œuf	458	890	32	43	8	2.5	53	170	1260	55	126	42	9	33	36	20	20	50	10	35	
1 Œuf avec bacon	468	930	35	47	8	2.5	53	185	1430	62	126	42	9	33	36	24	20	50	10	35	
1 Œuf avec jambon	503	940	34	46	8	2.5	53	190	1640	71	128	43	9	33	37	26	20	50	10	40	
1 Œuf avec saucisses	534	1110	51	69	15	2.5	88	215	1780	77	129	43	9	33	36	29	20	50	20	40	
2 Œufs	504	960	37	49	9	2.5	58	340	1320	57	126	42	9	33	36	26	30	50	15	40	
2 Œufs avec bacon	514	1000	39	53	10	2.5	63	350	1490	65	127	42	9	33	36	29	30	50	15	40	
2 Œufs avec jambon	549	1010	39	52	10	2.5	63	360	1700	74	128	43	9	33	37	31	30	50	15	40	
2 Œufs avec saucisses	580	1180	56	75	16	2.5	93	385	1840	80	129	43	9	33	36	35	30	50	20	45	
Assiette brunch	925	2200	94	125	32	2.5	173	475	3370	146	277	92	13	47	124	59	45	50	25	70	
Rôties et confitures	117	350	5	7	1.5	0.1	8	0	390	17	67	22	1	4	24	6	0	0	6	10	
Bagel et fromage à la crème	116	330	15	20	7	0.4	37	30	430	19	38	13	2	7	4	9	10	0	10	15	
Œufs bénédicines	549	990	60	80	15	2.5	88	365	1730	75	82	27	6	23	15	30	30	50	15	25	
Œufs bénédicines saumon fumé	598	1100	68	91	17	2.5	98	375	2020	88	83	28	7	25	15	38	30	50	15	25	
Omelette nature avec bacon	661	1300	65	87	24	2.5	133	750	1590	69	132	44	9	33	37	41	60	50	15	50	
Omelette nature avec jambon	696	1310	65	86	24	2.5	133	755	1800	78	133	44	9	33	38	43	60	50	15	50	
Omelette nature avec saucisses	727	1480	82	109	30	2.5	163	780	1940	84	134	45	9	33	37	47	60	50	25	50	
Omelette western	731	1350	68	91	25	2.5	138	755	1840	80	135	45	10	35	39	44	60	70	15	50	
Omelette au fromage avec bacon	687	1390	73	97	27	2.5	148	765	2020	88	134	45	9	33	38	45	70	50	25	50	
Omelette au fromage avec jambon	722	1400	72	97	27	2.5	148	770	2230	97	135	45	9	33	39	47	70	50	25	50	
Omelette au fromage avec saucisses	753	1570	89	119	33	2.5	178	795	2370	103	136	45	9	33	38	50	70	50	30	50	
Assiette de crêpes (3)	715	1290	8	11	2.5	0.5	15	270	410	18	273	91	7	25	151	33	10	35	30	2	
Assiette de gaufre	385	1280	51	68	27	0.3	137	30	960	42	196	65	8	27	115	13	60	35	6	35	
Pain doré nature	385	750	7	9	2	0.1	11	95	610	26	156	52	3	11	89	14	20	40	15	20	
Gaufre aux fruits	545	1220	55	74	31	0.3	157	30	950	41	173	58	10	36	84	15	70	110	8	40	
Crêpe aux fruits	515	580	7	9	4.5	0.2	24	90	150	7	120	40	6	21	62	13	20	110	10	4	
Pain doré aux fruits	545	690	11	14	6	0.1	31	95	610	26	133	44	6	20	57	16	30	110	15	25	
Assiette santé	559	510	14	18	7	0.2	36	180	600	26	75	25	6	20	31	23	35	110	30	15	
Péché mignon	348	310	1.5	2	0.1	0	1	0	260	11	64	21	4	16	32	10	10	45	20	30	
Pizza choco-banane-fraise	392	900	31	41	12	0	60	5	420	18	147	49	10	36	69	13	2	60	15	30	
Casserole aux 3 viandes sauce fromage	614	1580	93	124	39	3.5	213	550	3080	134	114	38	5	19	30	66	45	15	70	30	
Casserole aux 3 viandes sauce hollandaise	624	1550	91	122	29	3	160	460	3040	132	117	39	5	19	32	60	25	15	50	30	
Demi-casserole aux 3 viandes sauce fromage	386	1020	53	70	22	1.5	118	290	1950	85	91	30	3	11	27	40	25	8	35	25	
Demi-casserole aux 3 viandes sauce hollandaise	391	1010	52	69	17	1.5	93	245	1930	84	93	31	3	11	28	37	15	8	25	20	
Pizza aux 3 viandes	485	1200	70	94	23	3	130	290	2640	115	83	28	6	23	5	53	15	15	45	25	
Poutine déjeuner hollandaise	774	2180	163	217	58	8	330	435	3450	150	99	33	8	28	10	80	50	15	140	25	
Poutine déjeuner sauce fromage	759	2220	165	220	73	8	405	565	3510	153	95	32	8	28	7	89	80	20	170	25	
Casserole aux légumes sauce fromage	639	1340	75	100	33	3	180	470	2010	88	116	39	8	29	30	48	50	70	70	35	
Casserole aux légumes sauce hollandaise	640	1320	73	98	23	3	130	385	1970	86	118	39	8	29	32	42	30	60	45	30	
Demi-casserole aux légumes sauce fromage		850		54		1.5		235		53		31		19		28		45		25	
Demi-casserole aux légumes sauce hollandaise	411	840	39	53	12	1.5	68	190	1190	52	94	31	5	19	28	25	15	45	25	25	
Pizza aux légumes	510	960	52	70	17	3	100	210	1580	68	85	28	9	33	6	35	25	60	40	30	
Déllice au poulet	556	1290	71	95	26	3	145	295	2330	101	118	39	9	33	19	42	30	15	40	50	
Sandwich bagel matin	347	810	44	59	10	2.5	63	200	1480	64	73	24	6	23	5	24	15	20	15	30	
Sandwich croissant matin	328	800	52	69	14	2.5	83	205	1450	63	59	20	5	19	6	21	15	25	10	20	
Bagel saumon fumé	205	460	22	29	9	0.4	47	60	1080	47	40	13	2	9	4	23	10	2	10	15	
Hamburger déjeuner sauce fromage	586	1120	66	89	28	3	155	320	2140	93	82	27	7	26	15	43	45	50	45	35	
Hamburger déjeuner sauce hollandaise	596	1090	65	87	18	2.5	103	235	2110	92	85	28	7	26	17	37	25	50	25	30	
DÉJEUNERS ENFANT																					
1 Œuf		430		26		1		170		23		17		8		10		8		15	
1 Œuf avec bacon	177	460	22	29	5	1	30	180	690	30	50	17	2	8	12	14	8	8	4	15	
1 Œuf avec jambon	212	470	21	28	5	1	30	190	900	39	51	17	2	8	13	16	8	8	4	15	
1 Œuf avec saucisses	243	650	38	51	12	1.5	68	215	1040	45	53	18	2	8	12	19	8	8	10	15	
Bol de céréales Corn Flakes	144	160	2.5	3	1.5	0.1	8	10	230	10	29	10	0	0	9	6	8	2	10	25	
Bol de céréales Froot Loops	144	160	3.5	4	2	0.1	11	10	160	7	30	10	2	7	16	5	8	2	10	25	
Bol de céréales Frosted Flakes	152	190	2.5	3	1.5	0.1	8	10	210	9	37	12	0	0	20	6	10	2	10	30	
Bol de céréales Raisin Bran	168	220	3.5	4	1.5	0.1	8	10	320	14	46	15	6	21	18	8	8	2	15	35	
Omelette au fromage	264	650	38	51	15	1.5	83	380	990	43	54	18	2	8	14	19	30	8	15	15	

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne

Tableau des valeurs nutritives

ENTRÉES



	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Salade du chef	185	140	11	14	1.5	0	8	0	420	18	8	3	2	6	6	1	15	10	2	2
Salade césar	170	320	22	29	6	0.5	33	45	910	40	14	5	2	7	2	14	70	4	15	6
Soupe à l'oignon gratinée	339	260	8	11	5	0.2	26	20	1580	69	35	12	2	7	8	11	6	8	20	6
Bâtonnets de fromage (4)	317	610	37	49	10	2.5	63	45	2400	104	41	14	3	12	17	19	8	35	45	10
Pains à l'ail (2)	34	170	13	17	2.5	1.5	20	0	270	12	13	4	0	0	0	2	15	2	2	4
Pains à l'ail gratinés (2)	64	260	18	25	6	1.5	38	20	450	20	14	5	1	2	0	10	20	2	15	4
Fondues parmesan (2)	212	350	25	34	3.5	0.5	20	10	490	21	25	8	1	4	13	5	4	25	10	6
Rondelles d'oignon (petit)	113	300	18	24	3	1	20	0	680	30	30	10	3	9	4	3	0	0	2	15
Rondelles d'oignon (gros)	226	610	37	49	6	1.5	38	0	1360	59	61	20	5	18	8	5	0	0	6	25

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne

Tableau des valeurs nutritives

SALADES



SERVI AVEC PAIN BOULE

	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Salade jardinière	413	370	19	26	3	0	15	0	950	41	38	13	5	17	13	7	35	20	6	15
Salade césar	443	800	44	59	13	1	70	100	2250	98	60	20	6	21	7	36	180	8	40	25
Salade au poulet	483	450	21	28	3	0	15	45	1300	57	38	13	5	17	13	22	35	20	6	15
Salade thaï	545	700	27	36	4	2	30	40	1700	74	98	33	5	16	30	24	40	25	4	20
Salade aux crevettes	538	450	21	28	3	0	15	155	1810	79	38	13	5	17	13	23	45	20	10	15
Salade césar poulet grillé	563	990	52	69	14	1	75	160	2610	113	63	21	6	21	8	60	180	10	40	35
Salade jardinière au poulet grillé	533	560	27	36	3.5	0.1	18	60	1310	57	41	14	5	17	15	31	35	20	8	20

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne

Tableau des valeurs nutritives

RIZ FRITS



SERVIS AVEC PAIN BOULE

	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Riz frit au poulet	613	770	4.5	6	1	0	5	45	4100	178	142	47	3	12	4	34	2	4	6	15
Riz frit aux champignons	693	720	3	4	0.5	0	3	0	3750	163	147	49	5	18	7	23	2	6	6	15
Riz frit au poulet et champignons	763	800	5	7	1	0	5	45	4100	178	147	49	5	18	7	38	2	8	6	20
Riz frit aux crevettes	668	770	4	5	0.5	0	3	155	4610	200	142	47	3	12	4	34	8	2	10	15

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne

Tableau des valeurs nutritives

AILES ET COMBINÉS



Les valeurs n'incluent pas la sauce piquante avec les ailes

PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer	
Panier de 6 ailes	150	290	20	26	6	0	30	180	890	38	3	1	0	0	3	26	10	0	2	4
Panier de 12 ailes	300	570	39	52	12	0	60	360	1770	77	6	2	0	0	6	51	20	0	6	10
Panier de 24 ailes	600	1140	78	104	24	0	120	720	3540	154	12	4	0	0	12	102	35	0	10	20
Ailes et frites	350	890	60	79	14	4	90	180	1020	45	62	21	6	22	3	32	10	10	2	15
Ailes et salade César	320	600	41	55	12	0.5	63	225	1790	78	17	6	2	7	5	39	80	4	20	10
Ailes et spaghetti	470	670	22	30	7	0	35	200	1420	62	74	25	5	16	9	43	15	10	8	30
Ailes et poutine originale	586	1350	93	124	33	6	195	295	2690	117	73	24	6	22	5	58	35	15	80	20
Ailes et poutine bbq	586	1360	93	124	33	6	195	295	2830	123	74	25	6	23	4	59	50	15	90	20
Ailes et poutine brune	587	1350	93	124	33	6	195	295	2720	118	73	24	6	22	5	59	35	10	90	20
Ailes et poutine piquante	603	1420	93	124	33	6	195	295	2400	105	88	29	7	25	19	59	60	20	90	20
Ailes et poutine semi-piquante	595	1390	93	124	33	6	195	295	2620	114	81	27	7	24	11	59	50	15	90	20
Ailes et poutine au poivre	591	1360	93	124	33	6	195	295	2520	109	73	24	6	23	3	59	35	15	90	20
Ailes et poutine italienne	585	1380	93	125	34	6	200	315	2380	104	75	25	7	26	8	64	40	20	90	25
Sauce piquante pour les ailes	121	90	1	1	0.1	0.1	1	0	490	21	20	7	1	3	14	1	20	4	2	2

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne

Tableau des valeurs nutritives

PÂTES



SERVI AVEC PAINS À L'AIL

	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Pâtes au choix aux fruits de mer	737	990	26	35	7	2.5	48	85	2720	118	144	48	6	22	19	42	30	4	20	30
Pâtes au choix sauce alfredo	599	1050	50	67	18	2.5	103	125	1810	79	123	41	6	21	6	29	20	2	20	30
Pâtes au choix sauce arabiata	599	810	22	29	4	2	30	0	1190	52	127	42	10	36	12	25	35	35	10	30
Pâtes au choix sauce rosée	599	1120	53	71	24	3	135	130	1450	63	133	44	8	28	14	25	30	20	6	35
Pâtes au choix sauce tomate et basilic	599	810	22	29	4	2	30	0	1190	52	127	42	10	36	12	25	35	35	10	30

SERVI AVEC PAIN BOULE

	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Spaghetti à la viande 7"	618	750	6	9	1.5	0	8	45	1450	63	137	46	9	31	14	34	8	20	10	50
Spaghetti à la viande 9"	1008	1270	10	13	2.5	0	13	60	1860	81	237	79	15	52	20	56	10	30	15	80
Spaghetti au gratin 7"	703	990	23	31	12	0.5	63	100	1950	85	141	47	9	34	14	55	20	20	60	50
Spaghetti au gratin 9"	1133	1630	34	46	18	1	95	140	2600	113	243	81	16	57	20	86	30	30	80	80
Spaghetti au smoked meat 7"	728	970	23	31	8	0.5	43	100	2290	100	139	46	9	31	16	51	8	20	10	60
Spaghetti au smoked meat 9"	1228	1710	43	57	16	1	85	170	3530	154	241	80	15	52	22	89	10	30	15	100
Spaghetti "StratosMC" 7"	888	1440	56	75	25	1	130	225	3850	167	150	50	11	39	16	86	25	40	70	60
Spaghetti "StratosMC" 9"	1418	2370	89	118	38	1.5	198	350	5710	248	256	85	18	65	22	139	35	50	100	100
Lasagne à la viande 7"	743	1140	37	50	18	0.5	93	150	2690	117	137	46	10	34	14	65	25	25	60	50
Lasagne à la viande 9"	1183	1840	56	75	27	1	140	215	3710	161	232	77	16	57	19	101	35	30	90	80
Lasagne au smoked meat 7"	788	1170	39	52	19	1	100	155	2790	121	136	45	9	32	15	70	20	20	50	60
Lasagne au smoked meat 9"	1303	1990	67	89	31	2	165	250	4270	186	232	77	15	54	22	116	30	30	80	90
Lasagne "StratosMC" 7"	863	1400	56	75	25	1	130	225	3850	167	142	47	11	38	16	84	25	40	70	60
Lasagne "StratosMC" 9" "Stratos ^{MC} " 14"	1368	2290	88	117	38	1.5	198	350	5710	248	241	80	17	62	21	136	35	50	100	90

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne

Tableau des valeurs nutritives

SANDWICHES 3 ÉTAGES



SERVIE AVEC FRITES,
SAUCE ET SALADE DE
CHOU

PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer	
Club sandwich	704	1410	79	106	12	4	80	70	2280	99	129	43	10	35	16	37	10	50	10	35
Club du vendredi	756	1480	85	113	15	4	95	240	2470	107	131	44	10	35	18	41	20	50	20	40
Club spécial "Stratos ^{MCN} "	870	1810	114	152	27	5	160	150	3910	170	135	45	10	35	19	57	15	45	20	50
Club poutine originale	864	1850	112	150	32	6	190	185	3420	149	135	45	10	36	17	63	35	50	90	35
Club poutine bbq	864	1850	112	150	32	6	190	185	3550	155	136	45	10	36	16	63	50	50	90	35
Club poutine brune	865	1850	112	150	32	6	190	185	3440	150	135	45	10	35	17	63	35	50	90	35
Club poutine piquante	881	1920	113	150	32	6	190	185	3130	136	150	50	11	38	31	64	60	50	90	40
Club poutine semi-piquante	873	1890	112	150	32	6	190	185	3340	145	143	48	10	37	24	64	50	50	90	40
Club poutine au poivre	869	1850	112	150	32	6	190	185	3240	141	136	45	10	36	16	64	35	50	90	40
Club poutine italienne	863	1880	113	150	32	6	190	205	3110	135	137	46	11	39	20	68	40	60	100	45

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne

Tableau des valeurs nutritives

Duos STRATOS



PIZZA BAMBINO TOUTE GARNIE

PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer	
Pizza et frites	438	1060	57	76	15	4.5	98	50	1090	47	112	37	10	34	3	29	6	25	20	40
Pizza et poutine originale	674	1530	90	120	35	6	205	165	2760	120	123	41	10	34	4	55	35	25	100	40
Pizza et poutine bbq	674	1530	90	120	35	6	205	165	2890	126	124	41	10	35	3	56	45	25	100	40
Pizza et poutine brune	675	1530	90	120	35	6	205	165	2780	121	123	41	10	34	4	56	35	25	100	40
Pizza et poutine piquante	691	1590	91	121	35	6	205	165	2470	107	138	46	10	37	18	56	60	30	100	40
Pizza et poutine semi-piquante	683	1560	90	121	35	6	205	165	2680	117	131	44	10	36	11	56	50	30	100	40
Pizza et poutine au poivre	679	1530	90	120	35	6	205	165	2580	112	123	41	10	35	3	56	35	25	100	40
Pizza et spaghetti	618	880	20	27	8	0.3	42	80	1760	76	129	43	8	30	11	43	10	25	30	50
Pizza et salade césar	408	780	38	51	14	1	75	100	1860	81	68	23	5	19	4	36	80	15	40	30
Pizza et ailes de poulet (6)	388	740	36	48	13	0.3	67	230	1840	80	56	19	3	12	6	48	15	15	25	30
Pizza et poutine italienne	673	1560	91	121	35	6	205	185	2450	106	125	42	10	37	7	61	35	35	110	50
Spaghetti et salade césar	490	700	24	33	7	0.5	38	65	1450	63	86	29	6	23	8	31	70	15	20	30

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne

Tableau des valeurs nutritives

SOUS-MARINS



SEUL	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Sous-marin au steak 7"	331	540	19	25	6	0.1	31	50	1450	63	61	20	4	13	8	28	8	25	10	25
Sous-marin au pepperoni 7"	343	760	41	55	13	0.4	67	110	2750	120	65	22	4	14	7	32	10	30	10	30
Sous-marin au steak et pepperoni 7"	396	720	34	45	11	0.3	57	100	2290	99	64	21	4	16	8	38	8	30	10	35
Sous-marin au poulet 7"	338	600	20	27	4	0.2	21	70	1500	65	61	20	3	10	8	37	8	30	10	25
Sous-marin gyros 7"	313	700	35	47	12	2	70	60	1860	81	66	22	3	10	7	28	8	25	8	20
Sous-marin spécial "Stratos ^{MC} 7"	453	830	45	60	15	1	80	115	2950	128	67	22	4	14	9	40	10	40	10	40

SERVIS AVEC FRITES	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Sous-marin au steak 7"	531	1140	59	78	13	4	85	50	1590	69	120	40	10	36	8	34	8	40	10	40
Sous-marin au steak 14"	862	1680	77	103	19	4.5	118	100	3030	132	181	60	14	49	15	62	15	70	20	60
Sous-marin au pepperoni 7"	543	1360	82	109	21	4.5	128	110	2890	126	124	41	10	36	7	38	10	40	10	45
Sous-marin au pepperoni 14"	886	2120	123	164	34	5	195	220	5640	245	189	63	14	51	13	70	20	70	20	80
Sous-marin au steak et pepperoni 7"	596	1320	74	98	19	4.5	118	100	2430	105	123	41	11	38	8	44	8	40	10	45
Sous-marin au steak et pepperoni 14"	987	2030	106	142	29	4.5	168	200	4650	202	187	62	15	53	15	81	20	70	25	80
Sous-marin au poulet 7"	538	1200	60	80	12	4.5	83	70	1640	71	120	40	9	32	8	43	8	40	10	40
Sous-marin au poulet 14"	876	1800	80	106	16	4.5	103	140	3130	136	182	61	12	42	16	80	15	70	20	70
Sous-marin gyros 7"	513	1300	75	100	20	6	130	60	2000	87	125	42	9	32	7	34	8	40	8	30
Sous-marin gyros 14"	826	2000	110	147	32	8	200	115	3870	168	191	64	12	42	13	61	15	70	15	50
Sous-marin spécial "Stratos ^{MC} 7"	653	1430	85	113	23	5	140	115	3090	134	126	42	10	36	9	46	10	50	10	50
Sous-marin spécial "Stratos ^{MC} 14"	1101	2240	128	171	37	6	215	230	5980	260	194	65	14	49	18	85	20	90	20	90

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne

Tableau des valeurs nutritives

POULET ET SOUVLAKI



SEUL	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Souvlaki sur pita seul	287	480	21	29	6	0	30	65	960	42	46	15	4	13	3	26	6	8	8	15
Poulet sur pita seul	302	500	18	24	5	0.16	75	880	38	46	15	3	9	4	33	6	8	8	20	
Pita du boss seul	282	530	27	36	11	0.5	58	75	580	25	43	14	3	9	2	28	6	4	6	25
Pita gyros seul	277	600	33	44	13	2	75	65	1250	54	50	17	3	9	2	24	6	4	6	10

ASSIETTE SERVIE AVEC FRITES, SAUCE ET SALADE DE CHOU

	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Cuisse de poulet	618	1320	83	111	18	4	110	280	1870	81	89	30	8	27	9	52	20	35	10	35
Poitrine de poulet	698	1270	69	92	14	4	90	240	2010	87	83	28	8	27	9	83	15	35	10	40
Demi-poulet	898	1770	103	137	24	4	140	520	2430	106	89	30	8	27	9	125	20	35	15	50
Lanières de poulet (4)	588	1220	80	107	13	7	100	50	2020	88	95	32	7	26	15	32	15	35	4	30
Assiette souvlaki sur pita	645	1210	69	92	14	4	90	65	1960	85	113	38	11	38	11	33	8	40	10	30
Assiette poulet sur pita	660	1220	66	88	13	4	85	80	1880	82	112	37	10	35	11	40	8	40	10	35
Assiette pita du boss	640	1260	75	100	19	4.5	118	80	1580	69	109	36	10	35	10	35	8	40	10	40
Assiette pita gyros	635	1320	81	108	21	6	135	65	2250	98	116	39	10	35	10	31	8	40	8	30

BROCHETTES SERVIES AVEC SALADE JARDINIÈRE, RIZ, PATATES GRECQUES ET SAUCE

	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Brochette de poulet (1 bâton)	709	820	30	40	6	1	35	75	2020	88	96	32	7	23	10	38	35	25	8	25
Brochettes de poulet (2 bâtons)	874	1010	38	51	7	1	40	140	2470	107	100	33	8	28	12	65	40	30	10	35
Brochette souvlaki (1 bâton)	674	810	33	44	7	1	40	55	1940	84	96	32	7	23	11	29	30	20	10	20
Brochettes souvlaki (2 bâtons)	779	980	43	58	8	1	45	105	2380	104	99	33	8	27	12	46	30	25	10	25

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne

Tableau des valeurs nutritives

CASSE-CROÛTE



SEUL	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Hamburger nature	161	390	19	25	7	0.5	38	60	300	13	28	9	1	4	3	24	2	0	6	20
Hamburger garni	204	400	19	26	7	0.5	38	60	370	16	31	10	2	6	5	24	2	4	6	25
Hamburger fromage garni	220	450	22	30	9	1	50	70	670	29	32	11	2	6	6	27	6	4	15	25
Hamburger au poulet pané	186	420	23	30	3	0.2	16	35	690	30	37	12	2	9	7	15	2	4	8	20
Wrap poulet César	360	600	22	29	4.5	0.3	24	65	1090	48	60	20	4	14	5	35	60	15	10	25
Wrap poulet croustillant thai	390	800	40	53	8	2	50	40	1270	55	82	27	3	12	12	28	8	10	10	20
Wrap poulet tzatziki	360	570	20	26	5	0.1	26	65	980	43	59	20	3	12	5	35	10	15	25	25
Wrap steak fromage	478	690	28	37	12	0.3	62	100	1790	78	63	21	5	20	7	45	15	10	25	25

ASSIETTE SERVIE AVEC FRITES, SAUCE ET SALADE DE CHOU	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Hamburger nature	519	1110	67	89	15	4.5	98	60	1300	56	94	31	8	29	11	31	2	35	8	35
Hamburger garni	562	1120	67	89	15	4.5	98	60	1360	59	97	32	9	31	13	32	4	40	10	40
Hamburger fromage nature	535	1160	70	94	17	5	110	75	1600	70	96	32	8	29	11	34	6	35	15	35
Hamburger fromage garni	578	1170	70	94	17	5	110	75	1670	73	98	33	9	31	13	34	8	40	15	40
Hamburger au poulet pané	544	1150	71	94	11	4	75	35	1690	73	103	34	10	34	14	23	4	40	10	35
Hamburger chaud (Hot hamburger)	658	1160	67	90	15	4.5	98	60	2140	93	104	35	9	32	13	33	4	35	10	40
Hamburger michigan	656	1210	68	91	16	4.5	103	95	1720	75	106	35	10	35	18	41	8	50	15	50
Sandwich au poulet chaud (Hot chicken)	717	1140	54	72	9	4	65	95	2890	126	115	38	9	32	14	45	2	40	10	30

ASSIETTE SERVIE AVEC FRITES ET SALADE JARDINIÈRE	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Assiette steak haché	803	1220	80	107	22	5	135	120	1860	81	79	26	9	31	9	47	25	25	6	40
Assiette steak haché champignons	843	1230	80	107	22	5	135	120	1860	81	81	27	9	32	10	48	25	25	6	40
Assiette steak haché oignons	843	1240	80	107	22	5	135	120	1860	81	83	28	9	33	10	47	25	30	6	40
Assiette filet poisson pané (Fish & chips)	608	1080	67	90	12	4	80	35	1370	59	95	32	9	31	8	27	20	30	6	20

ASSIETTE SERVIE AVEC FRITES ET SALADE DE CHOU	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Sandwich au smoked meat	606	1350	82	110	22	5	135	110	2740	119	106	35	10	36	10	47	2	35	8	45
Wrap poulet César	642	1300	69	93	12	4.5	83	70	1560	68	121	40	11	39	11	42	35	50	15	40
Wrap poulet croustillant thai	672	1500	88	117	16	6	110	45	1740	76	144	48	10	37	19	35	10	45	15	40
Wrap poulet tzatziki	642	1270	67	90	13	4	85	70	1450	63	120	40	10	37	12	42	10	50	15	35
Wrap steak & fromage	760	1390	75	100	20	4.5	123	100	2260	98	125	42	12	45	14	52	15	45	25	40

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne

Tableau des valeurs nutritives

FRITES ET FRITES SAUCE



	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Frites - Petit format	250	760	50	67	9	5	70	0	170	8	74	25	8	28	0	8	0	15	0	15
Frites - Gros format	450	1360	90	120	17	9	130	0	310	14	133	44	14	50	0	14	0	30	0	30
Frites - Format familial	950	2870	190	253	36	19	274	0	650	30	281	93	30	106	0	30	0	65	0	65
Frites épicées - Petit format	250	780	49	65	9	5	70	0	1450	63	78	26	8	28	0	8	0	25	8	15
Frites épicées - Gros format	450	1400	88	117	16	9	126	0	2610	113	140	47	14	50	0	14	0	45	14	27
Bébé frite sauce originale	321	640	41	54	8	4	60	5	990	43	66	22	6	22	2	6	2	15	2	15
Bébé frite sauce bbq	321	650	41	54	8	4	60	0	1120	49	68	23	6	23	1	7	15	15	2	15
Bébé frite sauce brune	322	640	41	54	8	4	60	0	1010	44	67	22	6	22	2	7	2	10	2	15
Bébé frite sauce piquante	338	710	41	55	8	4	60	0	700	30	82	27	7	25	16	7	25	20	2	15
Bébé frite sauce semi-piquante	330	680	41	54	8	4	60	0	910	40	75	25	7	24	8	7	20	15	2	15
Bébé frite sauce au poivre	326	640	41	54	8	4	60	0	810	35	67	22	6	23	0	7	2	15	2	15
Bébé frite sauce italienne	320	670	41	55	8	4	60	20	680	29	69	23	7	26	5	12	4	20	4	20
Bébé frite sauce et pepperoni originale	346	710	46	62	10	4	70	20	1310	57	68	23	7	23	2	10	2	15	2	15
Bébé frite sauce et pepperoni bbq	346	720	46	62	10	4	70	20	1450	63	69	23	7	24	1	11	15	15	2	15
Bébé frite sauce et pepperoni brune	347	710	46	62	10	4	70	20	1330	58	68	23	7	23	2	10	2	15	2	15
Bébé frite sauce et pepperoni piquante	363	780	47	62	10	4	70	20	1020	44	83	28	7	26	16	11	25	20	2	20
Bébé frite sauce et pepperoni semi-piquante	355	750	47	62	10	4	70	20	1230	54	76	25	7	25	8	11	20	15	2	15
Bébé frite sauce et pepperoni au poivre	351	710	46	62	10	4	70	20	1130	49	68	23	7	24	0	11	2	15	2	15
Bébé galvaude originale	413	740	43	57	8	4	60	45	1380	60	68	23	7	24	2	22	2	15	2	15
Bébé galvaude bbq	413	740	42	57	8	4	60	45	1520	66	70	23	7	25	2	23	15	15	2	15
Bébé galvaude brune	415	740	42	56	8	4	60	45	1410	61	69	23	7	24	2	23	2	15	2	15
Bébé galvaude piquante	430	800	43	57	8	4	60	45	1090	48	84	28	8	27	17	23	25	20	2	15
Bébé galvaude semi-piquante	421	770	43	57	8	4	60	45	1310	57	77	26	7	26	9	23	20	20	2	15
Bébé galvaude au poivre	418	740	42	56	8	4	60	45	1200	52	69	23	7	25	1	23	2	15	2	15
Petite frite sauce originale	432	810	51	68	10	5	75	5	1450	63	85	28	8	28	3	8	2	15	2	15
Petite frite sauce bbq	431	810	51	68	10	5	75	5	1440	63	85	28	8	28	3	8	2	15	2	15
Petite frite sauce brune	433	810	51	68	10	5	75	0	1480	64	85	28	8	28	3	9	2	15	2	15
Petite frite sauce piquante	457	910	51	69	10	5	75	0	1010	44	108	36	9	32	24	9	35	25	2	20
Petite frite sauce semi-piquante	444	870	51	68	10	5	75	0	1330	58	97	32	8	30	13	9	25	20	2	20
Petite frite sauce au poivre	439	810	51	68	10	5	75	0	1180	51	86	29	8	29	1	9	2	15	2	20
Petite frite sauce italienne	430	860	52	69	10	5	75	30	980	43	88	29	9	33	7	16	6	30	6	30
Petite frite sauce et pepperoni originale	482	950	63	83	14	5	95	40	2090	91	88	29	8	30	3	16	2	15	2	20
Petite frite sauce et pepperoni bbq	481	950	63	83	14	5	95	40	2090	91	87	29	8	30	3	16	2	15	2	20
Petite frite sauce et pepperoni brune	483	950	62	83	14	5	95	40	2130	93	88	29	8	30	3	16	2	15	2	20
Petite frite sauce et pepperoni piquante	507	1050	63	84	14	5	95	40	1660	72	110	37	9	34	24	17	35	25	2	25
Petite frite sauce et pepperoni semi-piquante	494	1010	63	84	14	5	95	40	1970	86	100	33	9	32	13	16	30	20	2	25
Petite frite sauce et pepperoni au poivre	489	950	62	83	14	5	95	40	1820	79	88	29	9	31	1	16	2	15	2	25
Petite galvaude originale	484	900	53	70	10	5	75	45	1460	64	85	28	9	32	3	25	2	20	2	20
Petite galvaude bbq	544	930	53	70	10	5	75	45	2090	91	91	30	9	32	3	25	20	20	2	20
Petite galvaude brune	546	920	53	70	10	5	75	45	1920	84	89	30	9	32	4	25	2	20	2	20
Petite galvaude piquante	570	1020	53	71	10	5	75	45	1450	63	112	37	10	36	25	26	35	25	2	25
Petite galvaude semi-piquante	558	970	53	71	10	5	75	45	1780	77	101	34	10	34	14	25	30	25	2	20
Petite galvaude au poivre	552	920	53	70	10	5	75	45	1620	70	89	30	9	33	2	25	2	20	2	20
Moy. frite sauce originale	673	1300	82	109	16	8	120	5	2190	95	135	45	13	45	4	13	2	25	2	25
Moy. frite sauce bbq	672	1310	81	108	16	8	120	0	2490	108	138	46	13	46	2	14	30	25	2	25
Moy. frite sauce brune	674	1290	81	108	15	8	115	0	2240	97	135	45	13	45	4	14	2	25	2	25
Moy. frite sauce piquante	711	1440	82	110	15	8	115	0	1540	67	169	56	14	51	36	15	50	35	2	30
Moy. frite sauce semi-piquante	692	1380	82	109	15	8	115	0	2020	88	153	51	14	48	19	14	40	30	2	30
Moy. frite sauce au poivre	683	1300	81	108	15	8	115	0	1780	78	136	45	13	46	1	14	2	25	2	30
Moy. frite sauce italienne	670	1360	82	110	16	8	120	45	1490	65	140	47	15	52	11	25	8	45	8	45
Moy. galvaude originale	878	1500	85	114	16	8	120	90	3020	132	141	47	14	51	6	45	4	30	2	30
Moy. galvaude bbq	877	1510	85	113	16	8	120	90	3320	145	143	48	14	51	4	46	30	35	2	30
Moy. galvaude brune	879	1490	85	113	16	8	120	90	3070	134	141	47	14	51	6	46	2	30	2	30
Moy. galvaude piquante	916	1640	86	115	16	8	120	90	2370	103	175	58	16	57	38	47	50	45	2	35
Moy. galvaude semi-piquante	897	1580	86	114	16	8	120	90	2850	124	159	53	15	54	21	47	40	40	2	35
Moy. galvaude au poivre	888	1500	85	113	16	8	120	90	2620	114	142	47	15	52	3	47	2	30	2	35
Grosse frite sauce originale	889	1700	107	143	20	11	155	5	2910	127	177	59	17	59	5	17	2	35	2	35
Grosse frite sauce bbq	888	1720	107	142	20	11	155	0	3320	144	181	60	17	60	3	18	40	35	2	35
Grosse frite sauce brune	890	1700	107	142	20	11	155	0	2980	129	178	59	17	59	5	18	2	35	2	35
Grosse frite sauce piquante	939	1900	108	144	20	11	155	0	2040	89	223	74	19	67	48	19	70	50	2	40
Grosse frite sauce semi-piquante	915	1810	107	143	20	11	155	0	2690	117	202	67	18	63	25	19	50	40	2	40
Grosse frite sauce au poivre	903	1700	106	142	20	11	155	0	2370	103	178	59	17	61	1	19	2	35	2	40
Grosse frite sauce italienne	885	1790	108	144	21	11	160	60	1980	86	184	61	19	69	14	34	10	60	10	60
Grosse galvaude originale	1115	1910	111	148	21	11	160	95	3790	165	185	62	19	67	8	50	4	40	2	40
Grosse galvaude bbq	1114	1930	111	147	21	11	160	90	4200	182	189	63	19	68	6	51	40	45	2	40
Grosse galvaude brune	1116	1910	110	147	21	11	160	90	3860	168	186	62	19	67	8	51	2	40	4	40
Grosse galvaude piquante	1165	2110	112	149	21	11	160	90	2920	127	231	77	21	75	50	52	70	60	4	45
Grosse galvaude semi-piquante	1141	2020	111	148	21	11	160	90	3570	155	210	70	20	71	28	52	60	50	4	45
Grosse galvaude au poivre	1129	1910	110	147	21	11	160	90	3250	142	186	62	19	68	4	52	4	40	2	45

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne



Tableau des valeurs nutritives

POUTINES



	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Starchés (g)	Féculents (g)	%VQ Starchés + Féculents	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Bébé poutine originale	436	1070	74	98	27	6	165	115	1810	79	70	23	6	22	2	33	25	15	80	15
Bébé poutine bbq	436	1070	73	98	27	6	165	115	1940	85	71	24	6	23	1	33	40	15	80	15
Bébé poutine brune	437	1070	73	98	27	6	165	115	1830	80	70	23	6	22	2	33	25	10	80	15
Bébé poutine piquante	453	1140	74	98	27	6	165	115	1520	66	85	28	7	25	16	34	50	20	80	15
Bébé poutine semi-piquante	445	1110	74	98	27	6	165	115	1730	75	78	26	7	24	8	33	45	15	80	15
Bébé poutine au poivre	441	1100	73	98	27	6	165	115	1630	71	70	23	6	23	0	33	25	15	80	15
Bébé poutine Italienne	435	1070	74	99	28	6	170	135	1500	65	72	24	7	26	5	38	30	20	90	20
Bébé galpoute originale	528	1160	75	101	28	6	170	160	2200	96	72	24	7	24	2	49	30	15	80	15
Bébé galpoute bbq	528	1170	75	100	28	6	170	160	2340	102	73	24	7	25	2	49	40	15	80	15
Bébé galpoute brune	530	1160	75	100	28	6	170	160	2240	97	72	24	7	24	2	49	25	15	80	15
Bébé galpoute piquante	545	1230	76	101	28	6	170	160	1910	83	87	29	8	27	17	49	50	20	80	15
Bébé galpoute semi-piquante	536	1200	75	101	28	6	170	160	2130	92	80	27	7	26	9	49	45	20	80	15
Bébé galpoute au poivre	533	1160	75	100	28	6	170	160	2030	88	72	24	7	25	1	49	25	15	80	15
Petite poutine originale	607	1460	101	135	40	8	240	175	2700	117	90	30	8	28	3	48	40	15	130	15
Petite poutine bbq	606	1470	101	134	40	8	240	175	2900	126	92	31	8	29	1	49	60	15	130	15
Petite poutine brune	608	1460	101	134	40	8	240	175	2730	119	90	30	8	28	3	49	40	15	130	15
Petite poutine piquante	632	1560	101	135	40	8	240	175	2260	98	113	38	9	32	24	49	70	25	130	20
Petite poutine semi-piquante	620	1520	101	135	40	8	240	175	2590	112	102	34	8	30	13	49	70	20	130	20
Petite poutine au poivre	614	1460	101	134	40	8	240	175	2430	106	91	30	8	29	1	49	40	15	130	20
Petite poutine Italienne	605	1510	102	135	40	8	240	205	2230	97	93	31	9	33	7	56	45	30	130	30
Petite poutine merguez originale	662	1610	113	150	44	8	260	205	3110	135	93	31	9	32	3	57	50	15	130	25
Petite poutine merguez bbq	661	1610	112	150	44	8	260	205	3310	144	94	31	9	32	2	57	70	15	130	25
Petite poutine merguez brune	663	1610	112	150	43	8	255	205	3150	137	93	31	9	32	3	57	50	15	130	25
Petite poutine merguez piquante	687	1700	113	151	43	8	255	205	2670	116	116	39	10	36	24	58	90	25	130	25
Petite poutine merguez semi-piquante	674	1660	113	150	44	8	260	205	2990	130	105	35	10	34	13	58	80	20	130	25
Petite poutine merguez au poivre	669	1610	112	150	43	8	255	205	2840	124	93	31	9	33	1	58	50	15	130	25
Petite poutine western originale	687	1590	111	148	43	8	255	225	3350	146	93	31	8	30	3	55	40	30	130	25
Petite poutine western bbq	686	1600	111	148	43	8	255	225	3550	154	95	32	8	30	2	56	60	30	130	25
Petite poutine western brune	688	1590	111	148	43	8	255	225	3390	147	94	31	8	30	3	56	40	30	130	25
Petite poutine western piquante	712	1690	112	149	43	8	255	225	2920	127	116	39	9	33	25	56	70	35	130	25
Petite poutine western semi-piquante	699	1640	111	149	43	8	255	225	3230	141	106	35	9	32	13	56	70	30	130	25
Petite poutine western au poivre	694	1590	111	148	43	8	255	225	3080	134	94	31	8	30	2	56	40	30	130	25
Petite poutine steak haché originale	707	1690	117	156	46	8	270	235	2760	120	90	30	8	28	3	67	40	15	130	25
Petite poutine steak haché bbq	706	1700	117	156	46	8	270	235	2950	128	92	31	8	29	1	68	60	15	130	25
Petite poutine steak haché brune	708	1690	117	156	46	8	270	235	2790	121	90	30	8	28	3	67	40	15	130	25
Petite poutine steak haché piquante	732	1790	118	157	46	8	270	235	2320	101	113	38	9	32	24	68	70	25	130	30
Petite poutine steak haché semi-piquante	720	1740	117	156	46	8	270	235	2640	115	102	34	8	30	13	68	70	20	130	30
Petite poutine steak haché au poivre	714	1690	117	156	46	8	270	235	2490	108	91	30	8	29	1	68	40	15	130	30
Petite poutine au smoked meat originale	662	1570	109	146	43	8	255	205	3120	135	91	30	8	28	3	56	40	15	130	20
Petite poutine au smoked meat bbq	661	1580	109	145	43	8	255	205	3310	144	93	31	8	29	2	57	60	15	130	20
Petite poutine au smoked meat brune	663	1570	109	145	43	8	255	205	3150	137	91	30	8	28	3	57	40	15	130	20
Petite poutine au smoked meat piquante	687	1670	110	146	43	8	255	205	2680	117	114	38	9	32	24	58	70	25	130	25
Petite poutine au smoked meat semi-piquante	675	1630	109	146	43	8	255	205	3000	131	104	35	8	30	13	57	70	20	130	20
Petite poutine au smoked meat au poivre	669	1570	109	145	43	8	255	205	2850	124	92	31	8	29	1	57	40	15	130	25
Petite poutine aux saucisses italiennes fortes originale	662	1580	110	146	42	8	250	205	3170	138	92	31	8	30	3	57	45	40	130	20
Petite poutine aux saucisses italiennes fortes bbq	661	1590	110	146	43	8	255	205	3370	146	94	31	9	31	1	57	60	40	130	20
Petite poutine aux saucisses italiennes fortes brune	663	1580	110	146	42	8	250	205	3210	139	93	31	8	30	3	57	45	40	130	20
Petite poutine aux saucisses italiennes fortes piquante	687	1680	110	147	42	8	250	205	2740	119	115	38	10	34	24	58	80	45	130	20
Petite poutine aux saucisses italiennes fortes semi-piquante	674	1640	110	147	42	8	250	205	3050	133	104	35	9	32	13	58	70	40	130	20
Petite poutine aux saucisses italiennes fortes au poivre	669	1580	110	146	42	8	250	205	2900	126	93	31	9	31	1	58	45	40	130	20
Petite poutine napolitaine	660	1630	110	147	43	8	255	235	2700	118	95	32	10	35	7	65	50	50	130	40
Petite poutine "Stratos" SM	700	1550	102	135	33	6	195	210	3380	147	101	34	12	42	8	68	20	50	60	30
Petite galpoute originale	737	1580	103	137	40	8	240	220	3170	138	96	32	9	34	5	65	45	20	130	20
Petite galpoute bbq	736	1580	103	137	40	8	240	220	3370	147	97	32	9	34	3	66	60	20	130	20
Petite galpoute brune	738	1580	103	137	40	8	240	220	3210	139	96	32	9	34	5	65	40	20	130	20
Petite galpoute piquante	762	1680	103	138	40	8	240	220	2740	119	118	39	10	37	26	66	80	30	130	25
Petite galpoute semi-piquante	750	1630	103	138	40	8	240	220	3060	133	108	36	10	36	15	66	70	25	130	20
Petite galpoute au poivre	744	1580	103	137	40	8	240	220	2900	126	96	32	10	34	3	66	40	20	130	20
Petite poutine steak haché oignon bacon originale	757	1810	125	166	49	8	285	275	3270	142	93	31	8	29	4	79	40	15	130	30
Petite poutine steak haché oignon bacon bbq	756	1820	124	166	49	8	285	275	3470	151	95	32	8	30	3	79	60	20	130	30
Petite poutine steak haché oignon bacon brune	758	1810	124	166	49	8	285	275	3310	144	94	31	8	29	4	79	40	15	130	30
Petite poutine steak haché oignon bacon piquante	782	1910	125	167	49	8	285	275	2840	123	116	39	9	33	25	80	70	25	130	30
Petite poutine steak haché oignon bacon semi-piquante	770	1870	125	166	49	8	285	275	3160	137	106	35	9	32	14	79	70	20	130	30
Petite poutine steak haché oignon bacon au poivre	759	1810	124	166	49	8	285	275	3000	131	93	31	8	30	2	79	40	15	130	30
Petite poutine thai	796	1920	117	156	42	9	255	200	4290	187	158	53	8	30	23	61	70	25	130	25
Petite poutine bang bang	796	2010	131	175	44	9	265	205	3980	173	145	48	8	30	22	61	60	25	130	25
Petite poutine extrême au poulet piquante	747	1810	118	157	42	9	255	200	2610	113	127	42	9	33	28	62	80	30	130	25
Petite poutine extrême au poulet semi-piquante	735	1760	117	156	42	9	255	200	2930	127	117	39	9	32	17	61	70	25	130	25
Petite poutine malicieuse	796	1940	117	156	42	9	255	200	3670	159	161	54	8	30	41	61	60	20	130	30
Petite pelure napolitaine	495	1090	64	86	21	4.5	128	120	2980	130	82	27	9	31	8	47	15	35	60	30
Petite pelure traditionnelle	503	1470	105	140	46	5	255	235	3120	136	80	27	7	25	6	53	40	20	90	15
Moy. poutine originale	898	2130	146	194	54	11	325													

Tableau des valeurs nutritives

PIZZAS



VALEUR NUTRITIVE PAR POINTE	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
2 POINTES																				
Bambino pizza fromage	92	360	9	12	4,5	0,2	24	25	500	22	51	17	3	10	2	17	6	4	20	20
Bambino pizza poivrons verts	102	360	9	12	4,5	0,2	24	25	500	22	52	17	3	11	3	17	6	20	20	20
Bambino pizza champignons	102	360	9	12	4,5	0,2	24	25	500	22	51	17	3	10	3	17	6	4	20	20
Bambino pizza pepperoni	109	450	17	22	7	0,3	37	50	950	41	52	17	3	11	2	22	6	4	20	25
Bambino pizza bacon	102	440	14	18	6	0,2	31	50	840	37	52	17	3	10	2	24	6	4	20	20
Bambino pizza toute garnie	119	460	17	22	7	0,3	37	50	950	41	53	18	3	12	3	22	6	15	20	25
Bambino pizza hawaïenne	119	420	10	14	5	0,2	26	40	820	36	56	18	2	10	4	22	4	4	20	20
Bambino pizza végétarienne	122	390	10	14	5	0,2	26	25	640	28	54	18	4	15	3	18	6	20	25	25
Bambino pizza spécial du chef	130	520	20	27	9	0,3	47	70	1200	52	55	18	3	12	3	28	6	15	20	25
Bambino pizza spécial du chef plus	145	270	10	14	4,5	0,1	23	35	670	29	29	10	2	7	2	15	4	8	10	15
Bambino pizza spécial "Stratos" ^{MC}	159	270	9	12	4	0,1	21	30	580	25	34	11	2	8	2	13	4	8	10	15
Bambino pizza spécial du boss	135	270	11	15	4,5	0,1	23	35	670	29	27	9	2	7	1	14	4	8	15	15
Bambino pizza poulet	125	190	6	8	2,5	0,1	13	20	400	17	22	7	2	7	2	12	6	10	15	10
4 POINTES																				
Mini pizza fromage	99	200	6	8	3,5	0,1	18	15	290	13	26	9	1	5	1	10	4	2	15	10
Mini pizza poivrons verts	109	200	6	8	3,5	0,1	18	15	290	13	26	9	2	6	1	10	4	10	15	10
Mini pizza champignons	109	200	6	8	3,5	0,1	18	15	290	13	26	9	2	6	1	11	4	2	15	10
Mini pizza pepperoni	124	270	12	15	5	0,2	26	35	620	27	27	9	2	6	1	14	4	2	15	15
Mini pizza bacon	109	240	8	11	4	0,2	21	30	460	20	26	9	1	5	1	14	4	2	15	10
Mini pizza toute garnie	134	270	12	15	5	0,2	26	35	620	27	27	9	2	6	1	14	4	6	15	15
Mini pizza hawaïenne	134	240	7	10	3,5	0,1	18	25	530	23	28	9	2	6	2	14	4	2	15	10
Mini pizza végétarienne	144	220	7	9	3,5	0,1	18	15	370	16	28	9	3	9	2	11	4	15	15	15
Mini pizza spécial du chef	147	300	13	18	6	0,2	31	45	750	32	28	9	2	7	2	17	4	8	15	15
Mini pizza spécial du chef plus	162	310	14	18	6	0,2	31	50	810	35	29	10	2	7	2	18	4	8	15	15
Mini pizza spécial "Stratos" ^{MC}	175	310	12	16	5	0,2	26	40	720	31	35	12	2	8	2	16	6	8	15	15
Mini pizza spécial du boss	152	310	14	19	6	0,2	31	45	820	35	28	9	2	8	2	17	4	8	15	15
Mini pizza poulet	124	210	7	10	3,5	0,2	19	25	410	18	22	7	2	7	2	13	6	10	15	10
Mini pizza fruits de mer	133	230	6	8	3,5	0,2	19	35	570	25	29	10	1	5	3	14	4	2	15	10
4 POINTES																				
Petite foccacia	86	160	4	5	0,5	0,4	5	0	200	9	25	8	1	4	1	4	4	2	2	10
Petite foccacia gratinée	105	210	8	10	3	0,5	18	10	310	13	26	9	1	5	1	9	6	2	10	10
Petite pizza fromage	145	300	9	12	5	0,2	26	25	430	19	38	13	2	8	2	15	6	2	20	15
Petite pizza poivrons verts	157	300	9	12	5	0,2	26	25	430	19	39	13	2	8	2	15	6	15	20	15
Petite pizza champignons	157	300	9	12	5	0,2	26	25	430	19	39	13	2	8	2	16	6	2	20	15
Petite pizza pepperoni	182	400	17	23	8	0,3	42	55	910	40	40	13	3	9	2	21	6	2	20	20
Petite pizza bacon	160	360	12	17	6	0,2	31	45	690	30	39	13	2	8	2	21	6	2	20	15
Petite pizza toute garnie	195	350	11	14	6	0,2	31	40	790	34	42	14	2	8	3	21	6	4	20	15
Petite pizza hawaïenne	195	350	10	14	6	0,2	31	40	750	33	41	14	2	8	4	20	6	4	20	15
Petite pizza végétarienne	207	320	10	13	5	0,2	26	25	530	23	42	14	4	13	2	17	8	25	25	20
Petite pizza spécial du chef	211	450	20	26	9	0,3	47	65	1090	47	42	14	3	10	2	25	6	10	20	20
Petite pizza spécial du chef plus	233	460	20	27	9	0,3	47	70	1190	52	43	14	3	11	3	26	8	10	25	20
Petite pizza spécial "Stratos" ^{MC}	256	470	18	24	8	0,3	42	60	1050	46	53	18	3	12	3	24	8	10	25	25
Petite pizza spécial du boss	217	460	21	28	9	0,3	47	65	1170	51	42	14	3	11	2	25	6	10	25	20
Petite pizza poulet	171	300	11	14	5	0,3	27	40	580	25	29	10	3	9	3	19	8	15	25	10
Petite pizza fruits de mer	179	340	9	12	5	0,2	26	45	740	32	41	14	2	7	3	20	6	2	25	15
6 POINTES																				
Moyenne foccacia	86	160	4,5	6	1	0,4	7	0	200	9	25	8	1	4	1	4	4	2	2	10
Moyenne foccacia gratinée	107	220	8	11	3,5	0,5	20	15	320	14	26	9	1	5	1	9	8	2	10	10
Moyenne pizza fromage	149	310	9	13	5	0,2	26	25	460	20	39	13	2	8	2	16	6	2	25	15
Moyenne pizza poivrons verts	164	310	10	13	5	0,2	26	25	460	20	39	13	2	9	2	16	6	15	25	15
Moyenne pizza champignons	164	310	10	13	5	0,2	26	25	460	20	39	13	2	8	2	17	6	2	25	15
Moyenne pizza pepperoni	190	430	19	25	9	0,3	47	60	990	43	41	14	3	9	2	23	6	2	25	20
Moyenne pizza bacon	165	380	14	18	7	0,3	37	50	740	32	39	13	2	8	2	23	6	2	25	15
Moyenne pizza toute garnie	205	430	19	25	9	0,3	47	60	990	43	41	14	3	10	2	23	8	10	25	20
Moyenne pizza hawaïenne	205	370	12	16	6	0,2	31	40	850	37	43	14	2	8	3	23	6	4	25	15
Moyenne pizza végétarienne	220	340	11	14	6	0,2	31	25	570	25	42	14	4	14	3	18	8	25	25	20
Moyenne pizza spécial du chef	223	470	22	29	10	0,3	52	75	1170	51	42	14	3	10	2	27	8	10	25	20
Moyenne pizza spécial du chef plus	243	480	22	29	10	0,3	52	75	1250	55	44	15	3	11	3	28	8	10	25	25
Moyenne pizza spécial "Stratos" ^{MC}	269	500	20	26	9	0,3	47	65	1130	49	54	18	4	13	3	26	8	10	25	25
Moyenne pizza spécial du boss	230	480	23	30	10	0,3	52	75	1270	55	42	14	3	12	2	27	8	10	30	20
Moyenne pizza poulet	189	330	12	17	6	0,3	32	45	650	28	30	10	3	10	3	22	10	15	25	15
Moyenne pizza fruits de mer	194	360	10	13	6	0,3	32	55	830	36	42	14	2	7	4	22	8	2	25	15
8 POINTES																				
Grande pizza fromage	148	310	9	12	5	0,2	26	25	450	20	38	13	2	8	2	16	6	2	20	15
Grande pizza poivrons verts	164	310	9	12	5	0,2	26	25	450	20	39	13	2	9	2	16	6	15	25	15
Grande pizza champignons	164	310	9	12	5	0,2	26	25	450	20	39	13	2	8	2	17	6	2	20	15
Grande pizza pepperoni	188	420	19	25	9	0,3	47	60	970	42	40	13	3	9	2	22	6	2	25	20
Grande pizza bacon	165	400	17	23	9	0,4	47	60	790	34	33	11	2	7	1	26	8	2	35	15
Grande pizza toute garnie	205	430	19	25	9	0,3	47	60	970	42	41	14	3	10	2	23	6	10	25	20
Grande pizza hawaïenne	205	370	12	15	6	0,2	31	40	830	36	43	14	2	8	3	22	6	4	25	15
Grande pizza végétarienne	221	340	11	14	5	0,2	26	25	570	25	42	14	4	14	3	17	8	25		

Tableau des valeurs nutritives

MENU ENFANT



SERVI AVEC BISCUIT
BRISURE DE CHOCOLAT

	PORTION (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	%VQ Lipides	Saturés (g)	Trans (g)	%VQ Saturés + Trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	%VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Spaghetti	320	380	3	4	0.5	0	3	20	540	23	71	24	5	16	6	17	4	10	4	25
Bébé poutine originale	460	1190	80	106	29	6	175	115	1890	82	86	29	6	22	9	34	25	15	80	20
Hamburger garni	504	1150	66	88	17	4.5	108	60	1120	49	110	37	8	28	13	32	2	15	6	40
Bambino toute garnie	262	580	23	30	9	0.3	47	50	1040	45	69	23	3	12	10	23	6	15	20	30
Croquettes animales	450	1220	81	108	15	6	105	0	1430	62	106	35	7	24	14	21	8	15	2	20
Biscuit brisure de chocolat	24	120	6	8	2	0	10	0	80	3.6	16	5	0	0	7	1	0	0	0	6

Les valeurs nutritives sont obtenues grâce aux données fournies par les fournisseurs de la chaîne de Restaurants Stratos Pizzeria et basées sur les recettes standardisées par la chaîne. Des variations sont possibles en fonction des ingrédients, de la préparation en cuisine et des changements demandés par le client.

%VQ = % Valeur quotidienne