

RAVINTOARVOT

Annos paino (g) kJ kcal proteiini (g) hiilihydr. (g) rasva (g)

Snacks Fever

| | | | | | | |
|------------------------|-------|--------|-------|-------|------|-------|
| 1. Jalapeño Poppers | 166 | 2 166 | 510 | 7,8 | 24,9 | 43,0 |
| 2. Garlic Shrimp | 146 | 1 908 | 448 | 7,3 | 29,9 | 33,6 |
| 3. Dipping Strips | 246 | 2 635 | 620 | 4,9 | 59,9 | 44,5 |
| 4. Chicken Stick | 152 | 1 214 | 290 | 16,9 | 4,7 | 23,0 |
| 5. Mozzarella Sticks | 146 | 2 366 | 559 | 15,3 | 22,0 | 46,3 |
| 6. Fresh & Sweet Salad | 157 | 284 | 69 | 0,9 | 9,6 | 2,8 |
| 7. Chicken Wings | | | | | | |
| 4 kpl/pcs. | 190 | 2 128 | 505 | 25,3 | 2,1 | 43,3 |
| 8 kpl/pcs. | 372 | 4 103 | 975 | 50,2 | 4,1 | 83,0 |
| 16 kpl/pcs. | 718 | 7 281 | 1 723 | 102,7 | 8,6 | 140,7 |
| 28 kpl/pcs. | 1 188 | 11 916 | 2 827 | 171,1 | 14,3 | 229,3 |
| 40 kpl/pcs. | 1 764 | 18 416 | 4 375 | 250,5 | 21,2 | 361,6 |

Sandwiches to Wish for

| | | | | | | |
|-------------|-----|-------|-------|------|-------|-------|
| 8. BLT | 560 | 6 272 | 1 478 | 30,8 | 113,1 | 105,3 |
| 9. Chèvre | 713 | 7 437 | 1 754 | 42,1 | 116,2 | 130,5 |
| 10. Chicken | 667 | 6 917 | 1 634 | 56,0 | 112,7 | 111,4 |
| 11. Tuna | 685 | 6 357 | 1 528 | 67,8 | 111,0 | 95,9 |

Boosted Burgers

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 12. Memphis Burger | 649 | 7 347 | 1 746 | 49,3 | 96,7 | 130,4 |
| 13. De Luxe Burger | 765 | 8 706 | 2 066 | 67,3 | 102,5 | 156,1 |
| 14. Open State Burger | 804 | 8 209 | 1 954 | 67,5 | 119,8 | 134,3 |
| 15. Rich Chèvre Burger | 558 | 4 470 | 1 066 | 24,0 | 97,7 | 64,2 |
| 16. Tuna Burger | 738 | 5 675 | 1 387 | 67,9 | 101,1 | 79,0 |
| 17. Chimichurri Burger with Beef | 599 | 6 415 | 1 533 | 38,3 | 101,2 | 108,4 |
| 17. Chimichurri Burger with Chicken | 579 | 6 143 | 1 465 | 51,5 | 136,1 | 78,7 |
| 18. Caribbean Black Pepper Burger | 639 | 6 179 | 1 463 | 49,2 | 41,2 | 78,9 |
| 19. Beef Garlic Burger | 522 | 5 465 | 1 336 | 43,3 | 95,0 | 86,7 |
| 20. Hightower's Burger | 1 397 | 15 046 | 3 576 | 131,3 | 203,9 | 250,1 |

Come on to Wok & Curry

| | | | | | | |
|--------------------------|-----|-------|-------|------|-------|------|
| 21. Chicken Curry | 739 | 4 508 | 1 079 | 44,3 | 70,9 | 68,0 |
| 22. Vege Curry | 619 | 3 949 | 947 | 13,0 | 74,3 | 66,2 |
| 23. Spicy Shrimp Wok | 656 | 4 408 | 1 056 | 39,4 | 95,1 | 57,1 |
| 24. Tasty Chicken Wok | 666 | 4 336 | 1 039 | 48,0 | 77,3 | 59,9 |
| 25. Bohemian Fantasy Wok | 666 | 4 456 | 1 066 | 20,0 | 101,9 | 64,6 |

Uplifting Salads

| | | | | | | |
|--------------------------|-----|-------|-----|------|------|------|
| 26. Chicken Caesar Salad | 418 | 2 822 | 660 | 44,3 | 21,3 | 45,6 |
| 27. Shrimp Caesar Salad | 378 | 2 616 | 612 | 34,8 | 21,2 | 44,2 |
| 28. Shrimp Salad | 528 | 2 434 | 576 | 26,9 | 25,3 | 41,2 |
| 29. Chicken Salad | | | | | | |
| small | 293 | 1 887 | 451 | 19,3 | 16,1 | 34,9 |
| large | 508 | 2 428 | 584 | 36,6 | 17,3 | 41,1 |

MEMPHIS

www.memphis.fi



S-Etukortilla
maksassasi myös
0,5 % maksutapaetua.

| Annos | paino (g) | kJ | kcal | proteiini (g) | hiilihydr. (g) | rasva (g) |
|---------------------------|-----------|-------|------|---------------|----------------|-----------|
| Love for Light(er) | | | | | | |
| 30. Low Fat Chicken | 572 | 2 849 | 681 | 41,2 | 61,2 | 29,7 |
| 31. Light Lamb | 607 | 3 308 | 789 | 40,7 | 50,4 | 46,7 |
| 32. Low Fat Tuna | 699 | 3 020 | 755 | 55,9 | 74,8 | 25,2 |
| 33. Chèvre Salad | 428 | 2 268 | 544 | 15,0 | 30,4 | 40,7 |
| 34. Low Carb Steak | 510 | 3 590 | 857 | 79,6 | 13,7 | 52,5 |

Wide World Food

| | | | | | | |
|--------------------------|-----|-------|-------|------|------|------|
| 35. Jerk Chicken | 608 | 3 070 | 742 | 43,8 | 56,5 | 35,9 |
| 36. Chèvre Chicken | 588 | 4 351 | 1 029 | 48,2 | 42,9 | 75,3 |
| 37. Garlic Lamb | 646 | 4 044 | 963 | 45,9 | 49,1 | 65,9 |
| 38. Caribbean Tuna | 735 | 5 167 | 1 272 | 63,9 | 58,8 | 87,5 |
| 39. Chicken Pasta | 656 | 5 215 | 1 246 | 60,4 | 99,1 | 66,9 |
| 40. Cheese & Bacon Pasta | 517 | 5 806 | 1 386 | 38,3 | 86,9 | 97,7 |

Funky Steaks

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-------|-------|-------|------|------|
| 41. Southern Pork & Bacon | 656 | 4 402 | 1 050 | 44,6 | 64,3 | 66,9 |
| 42. Jerk Caribbean Steak | | | | | | |
| 150 g | 578 | 4 156 | 983 | 54,3 | 46,2 | 65,9 |
| 300 g | 758 | 5 298 | 1 258 | 101,9 | 50,0 | 73,5 |
| 43. Garlic Steak | | | | | | |
| 150 g | 645 | 4 759 | 1 134 | 60,1 | 54,7 | 76,3 |
| 300 g | 825 | 5 759 | 1 378 | 107,3 | 55,3 | 81,7 |

For Kids Only

| | | | | | | |
|------------------|-----|-------|-------|------|------|------|
| 44. Kids' Pasta | 422 | 2 798 | 671 | 33,3 | 44,7 | 38,8 |
| 45. Kids' Burger | 477 | 4 293 | 1 030 | 33,9 | 73,5 | 65,8 |
| 46. Kids' Pork | 333 | 2 278 | 546 | 18,0 | 32,3 | 38,0 |

Desserts to Die for

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-------|-----|-----|------|------|
| 47. Mascarpone Sweet | 270 | 3 181 | 764 | 8,1 | 55,1 | 56,2 |
| 48. Chocolate Pond | 265 | 1 521 | 363 | 1,6 | 85,3 | 1,1 |
| 49. Banana-Mojito Shake | 350 | 1 838 | 441 | 7,0 | 73,5 | 13,0 |
| 50. Caribbean Fantasy | 237 | 2 261 | 543 | 5,9 | 69,7 | 26,5 |
| 51. The Cake | 145 | 1 965 | 471 | 8,8 | 49,2 | 26,4 |



Wok to Go

| | | | | | | |
|--------------------------|-----|-------|-----|------|------|------|
| 23. Spicy Shrimp Wok | 337 | 2 430 | 580 | 15,8 | 48,2 | 36,1 |
| 24. Tasty Chicken Wok | 342 | 2 456 | 588 | 43,9 | 38,6 | 37,6 |
| 25. Bohemian Fantasy Wok | 342 | 2 514 | 602 | 9,9 | 51,3 | 39,7 |

MEMPHIS

www.memphis.fi



Bonusta
jopa 5 %.

S-Etukortilla
maksassasi myös
0,5 % maksutapaetua.

www.kanava.fi