

RAVINTOARVOT

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

SNACKS

1. Sesame Chicken Sticks	146	2 130	511	10,4	26,4	40,4
2. Beef Sticks	129	1 124	270	17,2	9,8	18,3
3. Holy Halloumi	132	1 873	447	11,7	8,1	41,3
4. Harissa Vege	105	184	44	0,2	1,2	4,3
5. Teriyaki Shrimps	118	1 096	262	1,1	16,9	22,2
6. Tiny & Organic Tuna Bread	195	1 363	328	17,2	54,0	3,7
7. Not Just Green Salad	147	1 025	245	5,7	31,8	10,3
8. Asian Fusion	192	868	207	9,2	25,7	8,3

WOKS

9. Hoisin Chicken Wok	642	3 846	918	44,3	77	48,2
10. Teriyaki Vege Wok	614	3 076	737	3,1	51,6	57,7
11. Teriyaki Tuna Wok	719	3 372	805	49,6	47,5	45,3
12. Teriyaki Pork Wok	629	3 353	805	25,2	57,9	52,8

ROASTED ORGANIC BREAD

13. Holy Halloumi Roasted Bread	678	6 719	1 607	33,9	120,7	109,8
14. Samurai Chicken Roasted Bread	778	6 426	1 540	47,5	127,6	91
15. Chicken Caesar Roasted Bread	713	6 888	1 647	50,6	114,1	109,1
16. Tuna Roasted Bread	718	6 182	1 479	38,8	127,8	88,3

SALADS

17. Caesar Salad (chicken) small	263	2 283	547	26	51	25,5
18. large	481	3 540	851	51	99,6	25
19. Shrimp Caesar salad small	232	2 243	538	12,1	56,8	28,8
20. large	448	3 924	941	22,8	112,9	43,5
21. Chicken salad small	293	2 280	545	19,6	27,2	40,1
22. large	533	3 475	831	38,9	50,6	52,8
23. Rich Vegetarian	742	4 563	1 091	20,8	90,5	76,4

BURGERS

24. Memphis Burger Classic	664	6 892	1 653	56,4	92,3	113,5
25. De Luxe Burger	823	8 748	2 099	77,4	107,8	147,3
26. Open State Burger	763	7 401	1 770	62,6	111,4	117,5
27. Gourmet Burger	819	6 527	1 564	32,8	131,9	99,9
28. Halloumi Burger	733	5 468	1 305	31,5	109,2	81,4
29. Hightower's Burger	1 877	16 630	3 979	159,5	274	242,1
30. Hot Aioli Burger	658	6 481	1 553	51,3	91,5	107,3
31. BBQ Chicken Burger	648	5 229	1 251	48,6	101,7	70,6
32. Hoisin Vege Burger	698	4 984	1 194	14,7	109,6	75,4

MEMPHIS®



Bonusta jopa 5 %
S-Etukortilla maksaessasi myös 0,5 % maksutapaetta.

Annos	paino (g)	kJ	kcal	proteiini (g)	hiilihydr. (g)	rasva (g)
33. Burger Plate Basic	1 341	15 703	3 768	155,6	152,9	270,9
34. Burger Plate + French Fries	1 413	17 055	4 098	156,8	161,1	302,4
35. Duck 'n' Pepa Wok	301	1 839	439	16,6	46,1	20,8
36. Tuna Wok	740	4 817	1 191	65,1	77,0	72,5

LOW FAT & CARB

37. Low Fat Chicken	697	5 883	1 408	62,7	142,9	66,2
38. Low Fat Tuna	752	6 174	1 474	79,7	146,6	63,2
39. Low Fat Steak	680	5 460	1 306	66	142,1	53,7
40. Low Carb Duck	599	4 648	1 114	65,3	43,1	73,7
41. Low Carb Lamb	617	4 449	1 067	62,3	38,9	70,3
42. Mixed Low Carb	663	4 409	1 041	63,6	45,7	65

STEAKS

43. Pork & Bacon	818	5 243	1 260	44,2	90	78,5
44. Memphis Steak	573	3 793	905	38,4	59,6	57,3
45. Rib's	843	5 867	1 408	80,1	72,5	86,8
46. Memphis Lamb	698	4 921	1 187	50,3	61,4	79,6

CHICKEN & DUCK

47. Chicken with Halloumi	653	5 185	1 241	48,3	67,9	85,5
48. Memphis Duck	760	3 587	859	47,1	59,3	46,4

FOR KIDS

49. Kid's Wholemeal Burger	566	4 664	1 121	28,9	77,5	75,3
50. Kids' Chicken	403	2 615	625	18,1	32,6	46,7

DESSERTS

51. New York Cheese Cake	130	1 502	359	5,5	49,5	15
52. Sweetest Ice Cream Story	377	2 978	713	8,7	92	33,9
53. Strawberry & Blueberry Shake	361	1 448	343	8,7	49,5	13,7
54. Mascarpone Crepe	220	2 059	495	7,5	54,3	29

MEMPHIS®



Bonusta jopa 5 %
S-Etukortilla maksaessasi myös 0,5 % maksutapaetta.