

# Dagwoods

**Sandwichs et Salades**

Dagwoods offre une variété de produits de qualité qui répond à une diète équilibrée. Notre but est de vous fournir toutes les informations nutritionnelles nécessaires pour bien vous aider à faire un choix santé.

Sandwichs avec fromage.....	Page 2
Sandwichs sans portion de fromage .....	Page 5
Wraps avec fromage .....	Page 8
Wraps sans portion de fromage.....	Page 10
Sauce Dagwoods.....	Page 12
Garniture de légumes .....	Page 12
Salades avec une portion de fromage .....	Page 13
Salades sans portion de fromage .....	Page 13
Soupes.....	Page 14
Chili de Dagwoods.....	Page 14
Biscuits .....	Page 15

## SANDWICHS AVEC FROMAGE

	<b>Sandwich</b>	<b>Portion (g)</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Fibres (g)</b>	<b>Cholestérol (mg)</b>	<b>Sodium (mg)</b>
	Grand / Blanc Jambon	220	525	30	20	53	3	92.8	2550.28
	Petit / Blanc Jambon	110	261	15	10	27	1.8	46.4	1275.14
●	Grand/ Blé Jambon	220	494	31	19	52	9	92.8	2550.28
	Petit / Blé Jambon	110	247	15	10	26	4	46.4	1275.14
	Grand / Blanc Dagwood	255	636	37	33	55	4	112.37	2738.64
	Petit / Blanc Dagwood	135	349	20	18	28	2	61.04	1460
●	Grand/ Blé Dagwood	255	628	37	33	33	10	112.37	2738.64
●	Petit / Blé Dagwood	135	335	20	16	27	5	61.04	1460
	Grand / Blanc Club	275	534	41	17	53	3	115.30	2467
	Petit / Blanc Club	130	254	25	10	26	1	54.76	1132.2
●	Grand / Blé Club	275	507	41	16	52	9	115.30	2467
	Petit / Blé Club	130	240	25	10	26	4	54.76	1132.2
	Grand / Blanc Gino	240	677	37	34	55	4	97.2	2444.4
	Petit / Blanc Gino	120	338	18	17	27	2	48.6	1222.2
●	Grand/ Blé Gino	240	649	37	33	54	10	97.2	2444.4

●	Petit / Blé Gino	120	324	19	17	27	5	48.6	1222.2
	Grand / Blanc Dinde	245	458	33	13	51	3	67.47	1710
	Petit / Blanc Dinde	115	223	15	6	26	1	30.83	753.5
●	Grand / Blé Dinde	245	430	33	12	50	9	67.47	1710
	Petit / Blé Dinde	115	209	15	6	25	4	30.83	753.5
	Grand / Blanc Bœuf	240	477	37	13	52	3	129.8	1196
	Petit / Blanc Bœuf	120	239	19	6	26	1	64.9	598
●	Grand / Blé Bœuf	240	449	38	12	51	9	129.8	1196
	Petit / Blé Bœuf	120	225	19.8	6	25	4	64.9	598
	Grand / Blanc Fromage	185	537	27	24	51	3	67	1375
	Petit / Blanc Fromage	92	267	14	12	26	1	33.05	682.67
●	Grand / Blé Fromage	185	509	28	23	50	9	67	1375
	Petit / Blé Fromage	92	253	14	12	25	4	33.05	682.67
	Grand / Blanc Bab	250	605	35	26	55	3	116.8	2371.81
	Petit / Blanc Bab	128	311	18	14	28	2	60.4	1467.14
●	Grand / Blé Bab	250	577	36	26	54	9	116.8	2871.28
●	Petit / Blé Bab	128	297	18	14	27	5	60.4	1467.14
	Grand / Blanc Thon	305	670.06	57.53	13.34	63.78	3.19	83.35	1664.38

	Petit / Blanc Thon	150	331.54	30.12	8.55	31.84	1.59	40.82	821.21
	Grand / Blé Thon	305	670.06	57.53	13.34	63.78	4.69	83.35	1664.38
	Petit / Blé Thon	150	331.54	30.12	8.55	31.84	2.34	40.82	821.21
	Grand / Blanc Poulet	290	579.50	51.8	12.5	60.42	3	116.8	1675
	Petit / Blanc Poulet	145	290.25	27.5	6.25	30.21	1.5	71.8	837.5
	Grand / Blé Poulet	290	579.50	51.8	12.5	60.42	4.5	116.8	1675
	Petit / Blé Poulet	145	290.25	27.5	6.25	30.21	2.25	71.8	837.5
●	Grand / Blanc Légumes	214	469.92	21.94	12.32	74.22	7	26.8	1725.2
✓	Petit / Blanc Légumes	144	235.46	11.22	6.16	37.11	3.5	13.4	862.6
●	Grand / Blé Légumes	214	469.92	21.94	12.32	74.22	8.5	26.8	1725.2
✓	Petit / Blé Légumes	144	235.46	11.22	6.16	37.11	3.5	13.4	862.6

## SANDWICHS SANS PORTION DE FROMAGE

	<b>Sandwich</b>	<b>Portion (g)</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Fibres (g)</b>	<b>Cholestérol (mg)</b>	<b>Sodium (mg)</b>
	Grand / Blanc Jambon	190	415	23	12	53	3	66	2260.28
	Petit / Blanc Jambon	95	207	11	6	27	1	33	1130.14
●	Grand / Blé Jambon	190	387	23	11	52	9	66	2260.28
	Petit / Blé Jambon	95	193	12	6	26	4	33	1130.14
	Grand / Blanc Dagwood	225	529	29.5	25	54.58	4	85.57	2448.64
	Petit / Blanc Dagwood	120	295	16	14	27.79	2	47.64	1323.07
●	Grand / Blé Dagwood	225	521	29.50	25	32.58	10	85.57	2448.64
●	Petit / Blé Dagwood	120	281	16	12	26.79	5	47.64	1323.07
	Grand / Blanc Club	245	427	33.50	9	52.58	3	88.5	2177
	Petit / Blanc Club	115	200	21	6	25.79	1	41.36	987.2
●	Grand / Blé Club	245	400	33.55	8	51.58	9	88.5	2177
	Petit / Blé Club	115	186	21	6	25.79	4	41.36	987.2
	Grand / Blanc Gino	210	570	29.5	26	54.58	4	70.40	2154.4
	Petit / Blanc Gino	105	284	14	13	26.79	2	35.2	1077.20
●	Grand / Blé Gino	210	542	29.5	25	53.58	10	70.4	2154.4

●	Petit / Blé Gino	105	270	15	13	26.79	5	35.2	1077.20
	Grand / Blanc Dinde	215	351	25	5	51	3	40.67	1420
✓ ✓✓	Petit / Blanc Dinde	100	170	12	2	25	1	17.43	608.5
●	Grand / Blé Dinde	215	323	26	4	50	9	40.67	1420
✓ ✓✓	Petit / Blé Dinde	100	156	12	2	25	4	17.43	608.5
	Grand / Blanc Bœuf	210	370	30	4	52	3	103	906
✓✓	Petit / Blanc Bœuf	105	185	15	2	26	1	51.5	453
●	Grand / Blé Bœuf	210	342	30	4	51	9	103	906
✓✓	Petit / Blé Bœuf	105	171	15	2	25	4	51.5	453
● ✓	Grand / Blanc Fromage	140	362.92	14.44	4.32	73.8	7	0	1435.20
✓ ✓✓	Petit / Blanc Fromage	70	181.46	7.22	2.16	36.9	3.5	0	717.60
● ✓	Grand / Blé Fromage	140	362.92	14.44	4.32	73.8	8.5	0	1435.20
✓ ✓✓	Petit / Blé Fromage	70	181.46	7.22	2.16	36.9	4.25	0	717.60
	Grand / Blanc Bab	220	498	27.50	18	54.58	3	90	2581.28
	Petit / Blanc Bab	113	257	14	10	27.79	2	47	1322.14
●	Grand / Blé Bab	220	498	27.50	18	54.58	9	90	2581.28
●	Petit / Blé Bab	113	257	14	10	27.79	5	47	1322.14

	Grand / Blanc Thon	275	563	50	5.34	63.36	3.19	56.55	1343.8
	Petit / Blanc Thon	135	277.54	26.13	4.55	37.63	1.59	27.42	676.21
	Grand / Blé Thon	275	563	50	5.34	63.36	4.69	56.55	1343.8
	Petit / Blé Thon	135	277.54	26.13	4.55	37.63	2.34	27.42	676.21
	Grand / Blanc Poulet	260	472.5	43.5	5	60	3	90	1385
✓✓	Petit / Blanc Poulet	130	236.5	23.5	2.25	30	1.5	58.4	692.5
	Grand / Blé Poulet	260	472.5	43.5	5	60	4.5	90	1385
✓✓	Petit / Blé Poulet	130	236.5	23.5	2.25	30	2.25	58.4	692.5

✓ Faible en cholestérol

✓✓ Faible en gras

● Source élevée de fibre

**La valeur nutritive pour tous nos sandwichs n'inclus pas la sauce Dagwood ou le choix de nos légumes. Référez-vous à l'autre tableau pour l'information concernant la sauce et les garnitures.**

## WRAPS AVEC FROMAGE

	Wrap	Par Portion (g)	Calories	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)
	Dinde Blanc	125	297.66	20.05	8.85	30.91	0.71	30.84	1165.89
	Dinde Blé	166	397.66	23.65	10.95	46.41	4.01	30.84	1191.89
	Bab Blanc	138	402.94	24.98	17.46	33.35	2.61	60.4	1554.5
	Bab Blé	179	502.94	28.58	19.56	48.85	4.01	60.4	1580.5
	Gino Blanc	130	401.59	20.82	22.24	32.96	2.76	48.6	1309.56
	Gino Blé	171	501.59	24.42	24.34	48.46	4.16	48.6	1335.56
	Jambon Blanc	120	352.94	21.98	13.46	31.05	2.61	46.4	1362.50
	Jambon Blé	161	425.94	25.58	14.64	47.85	4.01	46.4	1388.50
	Dagwood Blanc	145	425.77	24.4	23.43	33	3.18	61.04	1424.93
	Dagwood Blé	186	525.77	28	25.53	48.5	4.58	61.04	1450.93
	Bœuf Blanc	130	348.80	24.48	12.29	30.91	2.61	51.5	540.44
	Bœuf Blé	171	448.80	28.08	14.39	46.41	4.01	51.5	566.44
	Club Blanc	140	366.51	26.42	13.15	31.63	2.62	54.76	1089.06
	Club Blé	181	466.51	30.02	15.25	47.13	4.01	54.76	1115.06
	Thon Blanc	224	378.42	31.1	11.98	32.54	2.70	40.82	908.57

	Thon Blé	265	478.42	34.70	14.08	48.04	4.1	40.82	934.57
	Poulet Blanc	219	337.13	28.48	9.68	30.91	2.61	58.4	924.86
	Poulet Blé	260	437.13	32.08	11.78	46.41	4.01	58.4	950.86
	Fromage Blanc	166	329.88	16.35	14.05	31.22	2.61	33.05	770.03
	Fromage Blé	207	429.88	19.95	16.15	46.72	4.01	33.05	796.03
	Légumes Blanc	176.1	355.66	17.39	15.38	37.12	3.9	33.05	1159.27
●	Légumes Blé	106	455.66	21	17.48	52.62	5.3	33.05	1185.20

## WRAPS SANS POTION DE FROMAGE

	Wrap	Par Portion (g)	Calories	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)
✓	Dinde Blanc	110	243.66	16.05	4.85	30.70	2.61	17.44	1017.53
✓	Dinde Blé	151	343.66	19.65	6.95	46.20	4.01	17.44	1043.53
	Bab Blanc	123	348.94	20.98	13.46	32.14	2.61	47	1409.5
	Bab Blé	164	448.94	24.58	15.56	47.64	4.01	47	1435.50
	Gino Blanc	115	347.48	16.82	18.24	32.75	2.76	35.2	1164.56
	Gino Blé	156	447.48	20.42	20.34	48.25	4.16	35.2	1190.56
	Jambon Blanc	105	298.94	17.98	9.46	31.14	2.61	33	1217.50
	Jambon Blé	146	398.94	21.58	11.56	46.64	4.01	33	1243.50
	Dagwood Blanc	130	371.77	20.44	19.41	32.79	3.18	47.64	1410.43
	Dagwood Blé	171	471.77	24.04	21.51	48.29	4.58	47.64	1436.43
	Bœuf Blanc	115	294.80	20.48	8.29	29.7	1.9	38.1	522.58
	Bœuf Blé	156	394.80	24.08	10.39	45.20	3.3	38.1	548.58
	Club Blanc	125	312.51	22.42	9.15	31.42	2.61	41.36	1074.56
	Club Blé	166	412.51	26.02	11.25	46.92	4.01	41.36	1100.56
	Thon Blanc	209	324.42	27.10	7.98	32.33	2.70	27.42	736.57

	Thon Blé	250	424.42	30.7	10.08	47.83	4.1	27.42	789.57
	Poulet Blanc	204	283.13	24.48	5.68	30.7	2.61	45	779.86
	Poulet Blé	245	383.13	28.08	7.78	46.2	4.01	45	805.86
✓	Fromage Blanc	139.1	222.46	7.52	5.51	36.6	3.9	0	801.6
✓	Fromage Blé	180.1	322.46	11.12	7.61	52.1	5.3	0	827.6
	Légumes Blanc								
	Légumes Blé								

- ✓ Faible en Cholestérol
- Source élevée de fibres

**La valeur nutritive pour tous nos wraps n'inclus pas la sauce Dagwood ou le choix de nos légumes. Référez-vous à l'autre tableau pour l'information concernant la sauce et les garnitures.**

### SAUCE DAGWOODS

Portion (oz)	Calories	Lipides (g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)
0.75	129.78	14	0.10	0.95	0.17	0	69	8
1	173.05	19	0.14	1.26	0.22	0	92	11
1.5	259.57	28	0.20	1.89	0.34	0	128	17

### GARNITURE DE LÉGUMES

Variétés	Portion	Calories	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)
Laitue	6 oz	5.88	0.68	0.08	1	0.71	0	3.36	121.8
Tomates	2 tranches	6.3	0.255	0.99	1.39	0.33	0	2.7	66.6
Ognions	1 tranche	3.42	0.101	0.14	0.77	0.162	0	0.27	14.13
Poivrons verts	2 lanières	1.46	0.048	0.10	0.348	0.098	0	0.108	9.56
Cornichons à l'aneth	3 tranches	5.4	0.186	0.057	1.24	0.36	0	384.6	34.8
Piments forts	1 moitié	9	0.45	0.045	2.13	0.337	0	1.57	76.5

## SALADES AVEC UNE PORTION DE FROMAGE

	Type	Portion (g)	Calories	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)
	Jambon	225.1	171.74	17.31	9.50	4.38	1.9	46.4	959.1	540.11
	Dinde	230.1	116.46	15.38	4.89	2.86	1.9	30.84	762.49	471.22
	Italienne	205.1	136.28	11.15	12.28	2.90	2.05	24.6	585.16	443.18
✓	Jardin	185.1	69.68	5.81	4.224	2.86	1.5	13.4	153.96	353
	Thon	265.1	197.22	26.43	8.02	4.49	2.0	40.82	505.17	566.27
	Poulet	260.1	155.93	23.81	5.72	2.86	1.9	58.4	521.46	

## SALADES SANS PORTION DE FROMAGE

	Type	Portion (g)	Calories	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)
*	Jambon	210.1	113.74	13.31	5.50	4.09	1.9	33	814.10	511.91
✓ * ✓✓	Dinde	215.1	62.46	11.38	0.89	2.65	1.9	17.44	617.49	443.02
✓ *	Italienne	190.1	82.28	7.15	8.28	2.70	2.05	11.2	440.16	414.98
✓ * ✓✓	Jardin	170.1	15.68	1.81	0.224	2.65	1.9	0	8.96	324.8
*	Thon	250.1	130.22	22.43	4.02	4.28	2.0	27.42	360.17	538.07
* ✓✓	Poulet	245.1	101.93	19.81	1.72	2.65	1.9	45	376.46	

- ✓ Faible en cholestérol
- ✓✓ Faible en gras
- \* Menu allégé

\*Notre menu allégé rencontre les standards gouvernementaux. Les salades de chez Dagwoods sans fromage ont 1/3 moins de calories que les salades avec fromage.

Les informations nutritionnelles pour les sachets individuels de vinaigrette sont disponibles dans nos restaurants.

## SOUPES

	Type	Portion (oz)	Calories	Lipides (g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)
	Choux-fleur & fromage	8	197	13.1	13.1	6.6	1.6	29.9	1155.7
✓ ✓✓	Poulet & Nouilles	8	70	0.5	12	5	2	10	940
✓	Crème de Brocoli	8	120	4.5	15	5	4	10	810
✓	Poulet Gumbo à la créole	8	70	5	11	4	1	5	1170
	Noce à l'italienne	8	140	5	15	8	1	15	960
✓ ✓✓	Légumes végétarienne	8	80	0	18	2	3	0	1150

✓ Faible en cholestérol

✓✓ Faible en gras

## CHILI DE DAGWOODS

	Type	Portion (oz)	Calories	Gras (g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)
✓✓	Des Pionniers	10	240	2	32	19	10	30	1130

✓ Faible en cholestérol

✓✓ Faible en gras

● Source élevée de fibres

## BISCUITS

	Type	Portion (g)	Calories	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)
✓	Avoine & Raisins	35	140	28	5	22	1.8	10	85
✓	Lime & chocolat blanc	35	160	2	8	21	0	10	115
✓	Triple Couronne	35	160	2	7	21	1	10	100
✓	Double Chocolat	35	150	2	7	21	1	10	80
✓	BROWNIES	60	260	3	12	37	1	10	120

✓ Faible en cholestérol

La valeur pour le cholestérol, le gras et les fibres rencontrent les standards du gouvernement.

Faible en cholestérol = 20 grammes ou moins

Faibles en gras = 3 grammes ou moins

Élevé en fibres = 5 grammes ou moins

Toutes les informations nutritionnelles établies dans les tableaux précédents devraient être utiliser comme valeur approximative.

Certaines différences peuvent apparaître entre nos recettes et la préparation des aliments en succursale. La valeur nutritive des aliments peut également varier du au changement d'un produit, d'un fournisseur, de la préparation ou du format d'emdallage.

Notez qu'il est possible de retrouver des divergences à cause de la variation nutritive et la provenance de la base des donnés. (selon USDA et les compagnies alimentaires)