

MAKE INFORMED DECISIONS

NUTRITIONAL FACTS ON YOUR KEG CRAVINGS



DINNER MENU	Serving Size* (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Sat. Fat (g)	Trans. Fat (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Carbs. (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Vit A (%DV)	Vit C (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
APPETIZERS															
Escargot	184	500	35	15	1	140	720	40	3	3	14	15	31	9	17
Mushrooms Neptune	199	500	31	21	0	110	860	39	3	8	18	17	26	12	14
Baked Garlic Shrimp	172	510	30	14	0	175	760	33	2	2	21	16	28	23	22
Shrimp Cocktail	193	130	1	0	0	320	650	4	1	2	26	13	28	6	37
Scallops & Bacon	137	370	24	8	0	65	1190	10	1	6	25	3	26	2	3
Calamari	337	450	16	2	0	465	960	40	3	11	34	21	126	14	16
Parmesan Potato Puffs	320	580	30	5	0	15	1990	72	5	2	9	N/A	N/A	10	8
Garlic Cheese Toast	303	740	32	11	0	85	1980	75	3	3	28	7	1	62	43
Gruyere Mushroom Dip	465	1600	119	53	2	175	3460	103	3	25	31	N/A	N/A	46	28
Crispy Cauliflower	558	1070	39	6	0	15	3110	163	11	23	23	N/A	N/A	15	47
Tuna Tartare	353	420	22	4	0	60	820	28	9	2	29	6	42	4	11
Crab Cakes	247	670	46	7	0	95	1320	44	3	7	22	N/A	N/A	15	17
SALADS + SOUPS															
Caesar Salad	180	340	27	5	0	25	460	14	3	2	6	50	66	12	9
Mixed Green Salad	310	150	9	2	0	0	126	18	4	5	3	250	259	9	12
Iceberg Wedge Salad Ranch Option	188	180	13	3	0	20	510	9	1	3	8	7	12	5	2
Iceberg Wedge Salad Blue Cheese Option	216	280	21	8	0	45	890	9	1	3	14	9	12	9	2
Lobster Bisque	240	370	30	20	1	120	750	15	0	7	7	1	0	121	1
French Onion Soup	381	350	20	12	1	55	1460	19	1	7	22	15	42	62	4
STEAK + PRIME RIB															
Prime Rib (10 oz)	439	550	30	11	0	130	2200	18	1	3	55	0	24	1	36
Prime Rib (14 oz)	550	720	40	15	0	180	2390	18	1	3	75	0	24	1	47
Prime Rib (18 oz)	670	890	36	14	0	180	2450	0	0	0	72	0	0	0	40
Grilled Top Sirloin (6 oz)	220	300	11	4	0	95	930	7	2	5	39	45	253	5	29
Grilled Top Sirloin (8 oz)	275	370	14	5	0	125	960	7	2	5	51	45	254	5	38
Baseball Top Sirloin (12 oz)	373	530	19	7	0	190	1020	7	2	5	75	45	257	5	55
Teriyaki Sirloin (8oz)	275	380	14	6	1	150	770	8	2	6	51	94	251	5	15
Sirloin Oscar (6 oz)	477	630	28	5	0	415	2410	10	1	1	86	N/A	N/A	10	36
Sirloin Oscar (8 oz)	500	730	43	8	0	330	1350	11	3	6	70	56	265	10	56
Sirloin & Lobster (6 oz)	439	760	61	35	2	330	840	4	2	1	47	64	39	4	28
Sirloin & Lobster (8 oz)	480	890	65	37	2	385	1300	10	4	6	64	110	290	9	41
Filet Mignon (7 oz)	300	880	69	12	0	255	1360	11	3	7	52	46	254	12	29
Filet Mignon (10 oz)	416	1010	74	14	0	305	1400	11	3	7	71	46	254	13	38
Rib Steak (20 oz Bone-in)	559	890	33	11	1	310	1310	7	2	5	116	45	250	15	55
New York (12 oz)	374	740	33	12	4	240	1210	7	2	5	99	45	250	12	55
Bleu Cheese Filet (7 oz)	374	790	52	27	0	245	1840	10	3	7	61	70	254	16	25
Blue Cheese Filet (10 oz)	322	860	57	18	2	250	1930	15	1	1	73	N/A	N/A	13	44
Peppercorn New York (12 oz)	444	840	40	17	4	265	1420	11	4	5	101	53	250	12	57

DINNER MENU	Serving Size* (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Sat. Fat (g)	Trans. Fat (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Carbs. (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Vit A (%DV)	Vit C (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
KEG CLASSICS															
Prime Rib Classic (10 oz)	559	490	27	11	0	130	1960	9	2	6	56	45	268	5	35
Top Sirloin Classic (6 oz)	311	300	11	4	0	95	930	7	2	5	39	45	253	5	29
Top Sirloin Classic (8 oz)	360	370	14	5	0	125	960	7	2	5	51	45	254	5	38
Top Sirloin Classic Baseball (12 oz)	460	530	19	7	0	190	1020	7	2	5	75	45	257	5	55
Teriyaki Sirloin Classic (8 oz)	360	380	14	6	1	150	770	8	2	6	51	94	251	5	15
Filet Classic (7 oz)	430	880	69	12	0	255	1360	11	3	7	52	46	254	12	29
New York Classic (12 oz)	460	740	33	12	4	240	1210	7	2	5	99	45	250	12	55
ADD TO YOUR MEAL															
Atlantic Lobster Tail	160	520	51	32	2	260	340	4	2	1	14	65	40	4	3
Shrimp & Scallop Oscar	229	360	29	4	0	205	390	4	1	1	19	11	11	5	19
Grilled Jumbo Shrimp	238	150	61	38	2	505	680	2	1	1	25	86	26	6	37
Single Crab Cake	144	420	31	4.5	0	50	790	25	2	4	11	N/A	N/A	8	8

*Portion size ordinarily served to the guest. • U.S. locations only

**Includes all sauce(s) and garnish that are served with your menu choice. (Ask your server for more details)

Only standard menu items are listed in this guide. Featured menu items are not listed, please email us at: guestrelations@kegrestaurants.com for more information.

DAILY CALORIE & SODIUM REQUIREMENTS Healthy adults should aim for 1,500 to 2,300 milligrams of sodium per day. Children and seniors need less. Healthy adults should aim for 2,000 to 2,400 calories per day. Individual needs vary depending on age, activity level and gender. (Source: Health Canada)

Nutritional information is based on The Keg's standardized recipes. Representative values are obtained through third-party laboratory testing, information provided by suppliers, analysis using industry standard software and published resources. The actual nutritional values may vary as menu items are individually prepared and may be customized; there are variations in serving sizes, preparation techniques, and sources of supply; ingredient substitutions; product testing; as well as regional and seasonal differences. Some Keg Restaurants may serve menu items which are not listed, and all items may not be available at all locations.

DINNER MENU	Serving Size* (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Sat. Fat (g)	Trans. Fat (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Carbs. (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Vit A (%DV)	Vit C (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
MAINS															
Blackened Chicken	620	1070	61	27	1	270	1620	40	2	4	69	54	29	9	16
BBQ Rib Dinner, Full	687	1910	109	46	1	400	2380	80	7	34	101	24	25	30	11
BBQ Rib Dinner, Half	687	1280	52	22	1	200	1290	47	4	23	51	7	6	17	3
Keg Burger	798	1750	115	39	2	210	3530	127	10	29	57	N/A	N/A	35	39
Oven Baked Salmon (SEM)	335	470	28	8	0	120	790	8	4	3	42	22	63	3	8
Pistachio Crusted Salmon	483	1030	69	24	0	165	960	52	10	18	52	46	162	12	21
Lobster tail dinner (two tails)	450	800	59	35	2	375	1410	37	6	8	34	116	292	16	10
Vegetarian Chipotle Meatloaf	630	650	40	6	0	0	2760	65	8	32	14	13	203	11	26
Vegetarian Shepherd's Pie	621	490	24	6	0	0	1650	59	12	13	13	N/A	N/A	10	25
ACCOMPANIMENTS															
Keg Warm Bread	57	150	4	1	0	0	300	25	1	0	4	3	0	2	5
Baked Potato works	405	500	24	9	0	30	340	61	4	3	12	16	31	8	20
Twice Baked Potato	285	450	24	11	0	25	520	52	4	3	9	22	26	9	17
Garlic Mashed Potatoes	170	230	13	7	0	10	570	24	2	4	4	17	19	6	7
Mushroom Rice	170	180	7	3	0	10	380	26	2	1	4	5	2	3	2
Keg Fries	180	350	18	3	0	0	760	43	4	0	4	0	20	0	8
with Ketchup	210	390	18	3	0	0	1040	52	4	8	4	4	24	0	8
Sauteed Vegetables	285	240	21	5	0	5	530	13	3	5	4	40	208	3	8
Side of Beamaise	75	450	48	5	0	120	160	3	0	1	2	2	4	3	5
Side of Peppercom	75	110	7	5	0	25	210	5	0	0	1	8	0	0	2
Side of Garlic Confit Butter	28	180	20	13	1	65	330	0	0	0	0	26	0	0	0
Cauliflower Mash	360	160	13	8	0	40	650	9	3	4	4	16	138	3	4

*Portion size ordinarily served to the guest. • U.S. locations only

**Includes all sauce(s) and garnish that are served with your menu choice. (Ask your server for more details)

Only standard menu items are listed in this guide. Featured menu items are not listed, please email us at: guestrelations@kegrestaurants.com for more information.

DAILY CALORIE & SODIUM REQUIREMENTS Healthy adults should aim for 1,500 to 2,300 milligrams of sodium per day. Children and seniors need less. Healthy adults should aim for 2,000 to 2,400 calories per day. Individual needs vary depending on age, activity level and gender. (Source: Health Canada)

Nutritional information is based on The Keg's standardized recipes. Representative values are obtained through third-party laboratory testing, information provided by suppliers, analysis using industry standard software and published resources. The actual nutritional values may vary as menu items are individually prepared and may be customized; there are variations in serving sizes, preparation techniques, and sources of supply; ingredient substitutions; product testing; as well as regional and seasonal differences. Some Keg Restaurants may serve menu items which are not listed, and all items may not be available at all locations.

DINNER MENU	Serving Size* (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Sat. Fat (g)	Trans. Fat (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Carbs. (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Vit A (%DV)	Vit C (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
CASUAL BITES															
Loaded Nachos (Regular)	642	1590	101	53	0	260	2770	103	8	7	67	59	14	176	11
Add Spicy Chicken	130	280	16	5	0	70	770	11	1	1	23	6	4	3	5
Nachos + Chicken	772	1870	116	58	0	330	3540	113	9	8	90	64	18	179	16
Add Spicy Beef	144	270	16	5	0	50	740	11	1	1	21	1	2	2	13
Nachos + Beef	786	1860	116	58	0	310	3510	113	9	8	88	59	16	179	25
Prime Rib Sandwich	615	1280	62	15	0	100	2780	130	7	12	44	10	42	7	64
Prime Rib Sliders	300	580	31	9	0	105	770	38	1	4	37	6	7	3	32
3 Pepper Wings	350	820	48	21	0	270	1530	17	1	3	76	29	6	8	23
SHAREABLE SIDES															
Keg Mac and Cheese	567	1160	62	36	2	180	2710	101	5	12	53	N/A	N/A	92	22
Sauteed Mushrooms	225	220	5	3	0	10	810	41	3	5	7	7	0	25	23
Parmesan Onion Rings	375	450	17	2	0	10	1450	64	4	18	11	5	25	18	32
Caesar Brussels Sprouts	350	330	14	3	0	0	410	43	12	7	10	43	402	11	20

*Portion size ordinarily served to the guest. • U.S. locations only

**Includes all sauce(s) and garnish that are served with your menu choice. (Ask your server for more details)

Only standard menu items are listed in this guide. Featured menu items are not listed, please email us at: guestrelations@kegrestaurants.com for more information.

DAILY CALORIE & SODIUM REQUIREMENTS Healthy adults should aim for 1,500 to 2,300 milligrams of sodium per day. Children and seniors need less. Healthy adults should aim for 2,000 to 2,400 calories per day. Individual needs vary depending on age, activity level and gender. (Source: Health Canada)

Nutritional information is based on The Keg's standardized recipes. Representative values are obtained through third-party laboratory testing, information provided by suppliers, analysis using industry standard software and published resources. The actual nutritional values may vary as menu items are individually prepared and may be customized; there are variations in serving sizes, preparation techniques, and sources of supply; ingredient substitutions; product testing; as well as regional and seasonal differences. Some Keg Restaurants may serve menu items which are not listed, and all items may not be available at all locations.

LUNCH MENU	Serving Size* (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Sat. Fat (g)	Trans. Fat (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Carbs. (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Vit A (%DV)	Vit C (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
APPETIZERS + SOUPS + SALADS															
French Onion Soup	381	350	20	12	1	55	1460	19	1	7	22	15	42	62	4
Tuna Tartare	353	420	22	4	0	60	820	28	9	2	29	6	42	4	11
Sizzling Shrimp	373	940	78	31	1	450	2660	36	4	1	31	69	59	9	55
Shrimp Cocktail	193	130	1	0	0	320	650	4	1	2	26	13	28	6	37
Calamari	337	450	16	2	0	465	960	40	3	11	34	21	126	14	16
Three Pepper Wings	350	820	48	21	0	270	1530	17	1	3	76	29	6	8	23
Crispy Fried Cauliflower	558	1070	39	6	0	15	3110	163	11	23	23	N/A	N/A	15	47
Lobster Bisque	240	370	30	20	1	120	750	15	0	7	7	1	0	121	1
Wedge Salad - Ranch	188.25	180	13	3	0	20	510	9	1	3	8	7	12	5	2
Wedge Salad - Blue Cheese	216	280	21	8	0	45	890	9	1	3	14	9	12	9	2
Keg Caesar Salad	180	340	27	5	0	25	460	14	3	2	6	50	66	12	9
Keg Caesar Salad with Steak	340	590	37	9	1	120	1030	14	3	2	42	50	69	12	34
Keg Caesar Salad with Chicken	440	660	27	5	0	25	460	14	3	2	6	50	66	12	9
Keg Caesar Salad with Shrimp	305	490	88	43	2	530	1140	16	4	2	32	136	92	18	46
Santa Fe Chicken Salad	633	860	41	16	1	175	1690	77	8	11	46	169	66	18	31
Cobb Salad	545	960	74	21	0	300	1390	16	9	3	60	92	84	14	25
Baja Steak Salad	425	660	38	5	0	95	3570	32	5	4	42	10	25	15	40
MAINS															
Teriyaki Salmon Bowl	590	910	42	5	0	50	3510	114	9	25	36	640	187	6	15
Keg Burger with Fries	798	1750	115	39	2	210	3530	127	10	29	57	N/A	N/A	35	39
Prime Rib Sandwich	770	1350	71	22	1	140	3550	125	7	11	54	21	66	20	65
Fried Chicken Sandwich	610	1080	29	9	0	125	5340	153	7	13	49	48	38	12	40
Steak Sandwich	670	1330	75	21	1	175	4030	106	7	11	50	27	34	7	60
Fish & Chips	585	780	22	3	0	105	3440	104	5	17	39	10	58	3	20
Rigatoni	490	1070	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chicken Pot Pie	365	690	47	14	0	75	860	46	5	5	21	148	49	8	16
Vegetarian Chipotle Meatloaf	630	650	40	6	0	0	2760	65	8	32	14	13	203	11	26

LUNCH MENU	Serving Size* (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Sat. Fat (g)	Trans. Fat (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Carbs. (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Vit A (%DV)	Vit C (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
STEAKS + PRIME RIB															
Top Sirloin (6 oz)	220	300	11	4	0	95	930	7	2	5	39	45	253	5	29
Top Sirloin (8 oz)	275	370	14	5	0	125	960	7	2	5	51	45	254	5	38
Teriyaki Sirloin	275	380	14	6	1	150	770	8	2	6	51	94	251	5	15
Filet Mignon	300	880	69	12	0	255	1360	11	3	7	52	46	254	12	29
Prime Rib (10 oz)	559	490	27	11	0	130	1960	9	2	6	56	45	268	5	35

*Portion size ordinarily served to the guest. • U.S. locations only

**Includes all sauce(s) and garnish that are served with your menu choice. (Ask your server for more details)

Only standard menu items are listed in this guide. Featured menu items are not listed, please email us at: guestrelations@kegrestaurants.com for more information.

Nutritional information is based on The Keg’s standardized recipes. Representative values are obtained through third-party laboratory testing, information provided by suppliers, analysis using industry standard software and published resources. The actual nutritional values may vary as menu items are individually prepared and may be customized; there are variations in serving sizes, preparation techniques, and sources of supply; ingredient substitutions; product testing; as well as regional and seasonal differences. Some Keg Restaurants may serve menu items which are not listed, and all items may not be available at all locations.

DAILY CALORIE & SODIUM REQUIREMENTS Healthy adults should aim for 1,500 to 2,300 milligrams of sodium per day. Children and seniors need less. Healthy adults should aim for 2,000 to 2,400 calories per day. Individual needs vary depending on age, activity level and gender. (Source: Health Canada)



KIDS MENU	Serving Size* (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Sat. Fat (g)	Trans. Fat (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Carbs. (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Vit A (%DV)	Vit C (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
Kids Chicken Strips	200	360	11	5	0	70	1190	29	1	15	36	4	3	1	10
6 oz Sirloin For Kids	148	250	10	4	0	95	570	0	0	0	36	0	3	0	26
Kids Mini Burger	200	540	38	16	1	90	1220	25	1	5	25	9	1	12	15
Kids Cheesy Noodles	240	350	15	10	0	95	160	38	0	2	13	14	0	16	8
Burst O'Berry	330	400	10	5	0	15	66	73	3	60	4	10	216	8	0
Just Peachy	330	370	10	5	0	15	65	67	1	77	4	10	96	8	1
Kids Veggie Platter	158	160	7	2	0	5	320	21	3	7	3	195	36	8	6
Kids Pop - Pepsi	240	100	0	0	0	0	34	28	0	28	0	0	0	0	0
Kids Pop - Diet Pepsi	240	0	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	0	0	0
Kids Pop - Iced Tea	240	50	0	0	0	0	24	14	0	14	0	0	0	0	0
Kids Pop - Root Beer	240	100	0	0	0	0	17	26	0	0	0	0	0	0	0
Kids Pop - Orange Crush	240	110	0	0	0	0	34	28	0	28	0	0	0	0	0
Kids Pop - Grape Crush	240	110	0	0	0	0	38	33	0	32	0	0	0	0	0
Kids Pop - 7up	240	110	0	0	0	0	34	28	0	28	0	0	0	0	0
Kids Juice - Orange	240	120	0	0	0	0	35	31	0	31	0	0	100	2	2
Kids Juice - Apple	240	110	0	0	0	0	14	25	0	23	0	0	96	1	1
Kids Milk	330	170	7	4	0	25	160	16	0	6	12	13	0	40	0
Kids Milk Chocolate	330	420	7	4	0	25	310	81	0	61	12	13	0	40	0

*Portion size ordinarily served to the guest. • U.S. locations only

**Includes all sauce(s) and garnish that are served with your menu choice. (Ask your server for more details)

Only standard menu items are listed in this guide. Featured menu items are not listed, please email us at: guestrelations@kegrestaurants.com for more information.

DAILY CALORIE & SODIUM REQUIREMENTS Healthy adults should aim for 1,500 to 2,300 milligrams of sodium per day. Children and seniors need less. Healthy adults should aim for 2,000 to 2,400 calories per day. Individual needs vary depending on age, activity level and gender. (Source: Health Canada)

Nutritional information is based on The Keg's standardized recipes. Representative values are obtained through third-party laboratory testing, information provided by suppliers, analysis using industry standard software and published resources. The actual nutritional values may vary as menu items are individually prepared and may be customized; there are variations in serving sizes, preparation techniques, and sources of supply; ingredient substitutions; product testing; as well as regional and seasonal differences. Some Keg Restaurants may serve menu items which are not listed, and all items may not be available at all locations.

DESSERT MENU	Serving Size* (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Sat. Fat (g)	Trans. Fat (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Carbs. (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Vit A (%DV)	Vit C (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
Cheesecake	230	590	36	22	1	130	350	60	4	46	8	0	32	13	7
Cheesecake Plain	189	660	39	25	0	110	390	64	1	51	11	15	10	20	4
Billy Miner Pie	195	570	31	15	1	55	300	68	3	76	8	23	0	20	21
Crème Brûlée	255	730	46	19	0	1155	92	61	0	59	20	78	13	32	29
Mini Crème Brûlée	80	260	16	7	0	405	32	23	0	22	7	28	13	11	10
Kids Ice Cream Plain	64	130	6	4	0	15	60	17	0	10	1	2	0	4	0
Kids Ice Cream - Chocolate	79	180	8	6	0	15	86		0	17	2	2	0	5	2
Kids Ice Cream - Caramel	79	170	7	4	0	20	92	26	0	15	1	3	0	5	1
Carrot Cake (USA only)	230	800	47	19	1	115	470	87	3	63	8	56	7	13	9
Mile High Chocolate Cake	448	1280	47	18	0	95	980	198	1	150	16	7	0	28	46

*Portion size ordinarily served to the guest. • U.S. locations only

**Includes all sauce(s) and garnish that are served with your menu choice. (Ask your server for more details)

Only standard menu items are listed in this guide. Featured menu items are not listed, please email us at: guestrelations@kegrestaurants.com for more information.

Nutritional information is based on The Keg's standardized recipes. Representative values are obtained through third-party laboratory testing, information provided by suppliers, analysis using industry standard software and published resources. The actual nutritional values may vary as menu items are individually prepared and may be customized; there are variations in serving sizes, preparation techniques, and sources of supply; ingredient substitutions; product testing; as well as regional and seasonal differences. Some Keg Restaurants may serve menu items which are not listed, and all items may not be available at all locations.

DAILY CALORIE & SODIUM REQUIREMENTS Healthy adults should aim for 1,500 to 2,300 milligrams of sodium per day. Children and seniors need less. Healthy adults should aim for 2,000 to 2,400 calories per day. Individual needs vary depending on age, activity level and gender. (Source: Health Canada)

PRENEZ DES DÉCISIONS ÉCLAIRÉES

INFORMATION NUTRITIONNELLE SUR VOS FAVORIS DU KEG



MENU DU SOUPER	Portion* (g)	Calories (cal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (g)		Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamine A (% de VQ)	Vitamine C (% de VQ)	Calcium (% de VQ)	Fer (% de VQ)
ENTRÉES + SOUPES															
Escargots	184	500	35	15	1	140	720	40	3	3	14	15	31	9	17
Champignons Neptune	199	500	31	21	0	110	860	39	3	8	18	17	26	12	14
Crevettes gratinées	172	510	30	14	0	175	760	33	2	2	21	16	28	23	22
Cocktail de crevettes	193	130	1	0	0	320	650	4	1	2	26	13	28	6	37
Pétoncles et bacon	137	370	24	8	0	65	1190	10	1	6	25	3	26	2	3
Calmars	337	450	16	2	0	465	960	40	3	11	34	21	126	14	16
Croquettes de pommes de terre et parmesan	320	580	30	5	0	15	1990	72	5	2	9	N/A	N/A	10	8
Pain à l'ail gratiné	303	740	32	11	0	85	1980	75	3	3	28	7	1	62	43
Trempeuse au gruyère et aux champignons	465	1600	119	53	2	175	3460	103	3	25	31	N/A	N/A	46	28
Chou-fleur frit	558	1070	39	6	0	15	3110	163	11	23	23	N/A	N/A	15	47
Tartare de thon	353	420	22	4	0	60	820	28	9	2	29	6	42	4	11
Beignets de crabe	247	670	46	7	0	95	1320	44	3	7	22	N/A	N/A	15	17
SALADES															
Salade César	180	340	27	5	0	25	460	14	3	2	6	50	66	12	9
Salade panachée	310	150	9	2	0	0	126	18	4	5	3	250	259	9	12
Quartier d'iceberg - vinaigrette ranch	188	180	13	3	0	20	510	9	1	3	8	7	12	5	2
Quartier d'iceberg - vinaigrette au fromage bleu	216	280	21	8	0	45	890	9	1	3	14	9	12	9	2
Bisque de homard	240	370	30	20	1	120	750	15	0	7	7	1	0	121	1
Soupe à l'oignon gratinée	381	350	20	12	1	55	1460	19	1	7	22	15	42	62	4
STEAKS + CÔTE DE BŒUF															
Côte de bœuf (10 oz)	439	550	30	11	0	130	2200	18	1	3	55	0	24	1	36
Côte de bœuf (14 oz)	550	720	40	15	0	180	2390	18	1	3	75	0	24	1	47
Côte de bœuf (18 oz)	670	890	36	14	0	180	2450	0	0	0	72	0	0	0	40
Haut de surlonge grillée (6 oz)	220	300	11	4	0	95	930	7	2	5	39	45	253	5	29
Haut de surlonge grillée (8 oz)	275	370	14	5	0	125	960	7	2	5	51	45	254	5	38
Haut de surlonge grillée (baseball / 12 oz)	373	530	19	7	0	190	1020	7	2	5	75	45	257	5	55
Surlonge teriyaki (8 oz)	275	380	14	6	1	150	770	8	2	6	51	94	251	5	15
Surlonge oscar (6 oz)	477	630	28	5	0	415	2410	10	1	1	86	N/A	N/A	10	36
Surlonge oscar (8 oz)	500	730	43	8	0	330	1350	11	3	6	70	56	265	10	56
Surlonge et homard (6 oz)	439	760	61	35	2	330	840	4	2	1	47	64	39	4	28
Surlonge et homard (8 oz)	480	890	65	37	2	385	1300	10	4	6	64	110	290	9	41
Filet mignon (7 oz)	300	880	69	12	0	255	1360	11	3	7	52	46	254	12	29
Filet mignon (10 oz)	416	1010	74	14	0	305	1400	11	3	7	71	46	254	13	38
Bifeck de côte (20 oz / avec os)	559	890	33	11	1	310	1310	7	2	5	116	45	250	15	55
Contre-filet New York (12 oz)	374	740	33	12	4	240	1210	7	2	5	99	45	250	12	55
Filet mignon au bleu (7 oz)	374	790	52	27	0	245	1840	10	3	7	61	70	254	16	25
Filet mignon au bleu (10 oz)	322	860	57	18	2	250	1930	15	1	1	73	N/A	N/A	13	44
Contre-filet New York au poivre (12 oz)	444	840	40	17	4	265	1420	11	4	5	101	53	250	12	57

MENU DU SOUPER	Portion* (g)	Calories (cal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestér ol (g)	Sodium (mg)	Glucide s (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine s (g)	Vitamine A (% de	Vitamine C (% de VQ)	Calcium (% de VQ)	Fer (% de VQ)
CLASSIQUES KEG															
Côte de bœuf classique (10 oz)	559	490	27	11	0	130	1960	9	2	6	56	45	268	5	35
Haut de surlonge classique (6 oz)	311	300	11	4	0	95	930	7	2	5	39	45	253	5	29
Haut de surlonge classique (8 oz)	360	370	14	5	0	125	960	7	2	5	51	45	254	5	38
Haut de surlonge baseball classique (12 oz)	460	530	19	7	0	190	1020	7	2	5	75	45	257	5	55
Surlonge téryaki classique (8 oz)	360	380	14	6	1	150	770	8	2	6	51	94	251	5	15
Filet mignon classique (7 oz)	430	880	69	12	0	255	1360	11	3	7	52	46	254	12	29
Contre-filet New York classique (12 oz)	460	740	33	12	4	240	1210	7	2	5	99	45	250	12	55
AJOUTEZ À VOTRE REPAS															
1 queue de homard	160	520	51	32	2	260	340	4	2	1	14	65	40	4	3
Crevettes et pétoncles Oscar - ajout	229	360	29	4	0	205	390	4	1	1	19	11	11	5	19
Crevettes géantes grillées - ajout	238	150	61	38	2	505	680	2	1	1	25	86	26	6	37
Beignet de crabe individuel	144	420	31	4.5	0	50	790	25	2	4	11	N/A	N/A	8	8

*Portion habituellement servie à l'invité(e) • ● Restaurants américains seulement

**Toutes les sauces et garnitures servies avec ce plat sont incluses.

(Demandez plus de détails à votre serveur/serveuse)

Seuls les plats du menu régulier figurent à ce guide. Veuillez nous écrire à guestrelations@kegrestaurants.com pour en savoir davantage sur les plats de nos menus en vedette.

L'information nutritionnelle est basée sur les recettes standardisées de Keg. Les valeurs indiquées proviennent de tests effectués par un laboratoire externe, d'information reçue des fournisseurs, des résultats d'analyse provenant d'un logiciel standard de l'industrie, et de ressources documentaires. Les valeurs nutritionnelles indiquées peuvent varier selon la préparation personnalisée de certains plats, les quantités servies, les techniques de préparation, les sources d'approvisionnement, la substitution d'ingrédients et l'essai de produits ainsi que certaines variations régionales et saisonnières. Il est possible que certains restaurants Keg servent des plats exclus de cette liste ou ne servent pas tous les plats énumérés

CALORIES QUOTIDIENNES ET CONSOMMATION DE SODIUM Les adultes en santé devraient limiter leur consommation de sodium de 1 500 à 2 300 milligrammes par jour. Les enfants et les aînés devraient en consommer moins. Les adultes en santé devraient consommer de 2 000 à 2 400 calories par jour. Les besoins caloriques individuels varient en fonction de l'âge, du niveau d'activité physique et du sexe. (Source : Santé Canada)

MENU DU SOUPER	Portion* (g)	Calories (cal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestér ol (g)	Sodium (mg)	Glucide s (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine s (g)	Vitamine A (% de	Vitamine C (% de VQ)	Calcium (% de VQ)	Fer (% de VQ)
PLATS PRINCIPAUX															
Poulet noirci	620	1070	61	27	1	270	1620	40	2	4	69	54	29	9	16
Repas de côtes levées BBQ (carré entier)	687	1910	109	46	1	400	2380	80	7	34	101	24	25	30	11
Repas de côtes levées BBQ (demi-carré)	687	1280	52	22	1	200	1290	47	4	23	51	7	6	17	3
Burger Keg	642	1480	93	27	2	230	3020	106	7	15	64	40	41	49	48
Saumon au four	335	470	28	8	0	120	790	8	4	3	42	22	63	3	8
Saumon en croûte de pistaches	483	1030	69	24	0	165	960	52	10	18	52	46	162	12	21
Repas de queues de homard (2 queues)	450	800	59	35	2	375	1410	37	6	8	34	116	292	16	10
Pain de viande végétarien	630	650	40	6	0	0	2760	65	8	32	14	13	203	11	26
Paté chinois végétarien	621	490	24	6	0	0	1650	59	12	13	13	N/A	N/A	10	25
ACCOMPAGNEMENTS															
Pain Keg	57	150	4	1	0	0	300	25	1	0	4	3	0	2	5
Pomme de terre au four gamie	405	500	24	9	0	30	340	61	4	3	12	16	31	8	20
Pomme de terre Monte-Carlo	285	450	24	11	0	25	520	52	4	3	9	22	26	9	17
Purée de pommes de terre à l'ail	170	230	13	7	0	10	570	24	2	4	4	17	19	6	7
Riz aux champignons	170	180	7	3	0	10	380	26	2	1	4	5	2	3	2
Frites Keg	180	350	18	3	0	0	760	43	4	0	4	0	20	0	8
Frites Keg avec ketchup	210	390	18	3	0	0	1040	52	4	8	4	4	24	0	8
Légumes frais - accompagnement	170	80	0	0	0	0	600	17	6	7	4	211	323	5	12
Légumes frais	285	240	21	5	0	5	530	13	3	5	4	40	208	3	8
Béarnaise - accompagnement	75	450	48	5	0	120	160	3	0	1	2	2	4	3	5
Sauce au poivre - accompagnement	75	110	7	5	0	25	210	5	0	0	1	8	0	0	2
Beurre à l'ail confit - accompagnement	28	180	20	13	1	65	330	0	0	0	0	26	0	0	0
Purée de chou-fleur	360	160	13	8	0	40	650	9	3	4	4	16	138	3	4

*Portion habituellement servie à l'invité(e) • ● Restaurants américains seulement

**Toutes les sauces et garnitures servies avec ce plat sont incluses.

(Demandez plus de détails à votre serveur/serveuse)

Seuls les plats du menu régulier figurent à ce guide. Veuillez nous écrire à guestrelations@kegrestaurants.com pour en savoir davantage sur les plats de nos menus en vedette.

L'information nutritionnelle est basée sur les recettes standardisées de Keg. Les valeurs indiquées proviennent de tests effectués par un laboratoire externe, d'information reçue des fournisseurs, des résultats d'analyse provenant d'un logiciel standard de l'industrie, et de ressources documentaires. Les valeurs nutritionnelles indiquées peuvent varier selon la préparation personnalisée de certains plats, les quantités servies, les techniques de préparation, les sources d'approvisionnement, la substitution d'ingrédients et l'essai de produits ainsi que certaines variations régionales et saisonnières. Il est possible que certains restaurants Keg servent des plats exclus de cette liste ou ne servent pas tous les plats énumérés

CALORIES QUOTIDIENNES ET CONSOMMATION DE SODIUM Les adultes en santé devraient limiter leur consommation de sodium de 1 500 à 2 300 milligrammes par jour. Les enfants et les aînés devraient en consommer moins. Les adultes en santé devraient consommer de 2 000 à 2 400 calories par jour. Les besoins caloriques individuels varient en fonction de l'âge, du niveau d'activité physique et du sexe. (Source : Santé Canada)

MENU DU SOUPER	Portion* (g)	Calories (cal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestér ol (g)	Sodium (mg)	Glucide s (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine s (g)	Vitamine A (% de	Vitamine C (% de VQ)	Calcium (% de VQ)	Fer (% de VQ)
SUR LE POUCE															
Nachos gamis (portion régulière)	642	1590	101	53	0	260	2770	103	8	7	67	59	14	176	11
Ajout de poulet épicé	130	280	16	5	0	70	770	11	1	1	23	6	4	3	5
Nachos + poulet	772	1870	116	58	0	330	3540	113	9	8	90	64	18	179	16
Ajout de bœuf épicé	144	270	16	5	0	50	740	11	1	1	21	1	2	2	13
Nachos + bœuf	786	1860	116	58	0	310	3510	113	9	8	88	59	16	179	25
Sandwich au bœuf	615	1280	62	15	0	100	2780	130	7	12	44	10	42	7	64
Mini burgers à la côte de bœuf	300	580	31	9	0	105	770	38	1	4	37	6	7	3	32
Ailes de poulet aux trois poivres	350	820	48	21	0	270	1530	17	1	3	76	29	6	8	23
ACCOMPAGNEMENTS À PARTAGER															
Macaroni au fromage Keg	567	1160	62	36	2	180	2710	101	5	12	53	N/A	N/A	92	22
Champignons sautés	225	220	5	3	0	10	810	41	3	5	7	7	0	25	23
Rondelles d'oignon au pamesan	375	450	17	2	0	10	1450	64	4	18	11	5	25	18	32
Choux de Bruxelles César	350	330	14	3	0	0	410	43	12	7	10	43	402	11	20

*Portion habituellement servie à l'invité(e) • ● Restaurants américains seulement

**Toutes les sauces et garnitures servies avec ce plat sont incluses.

(Demandez plus de détails à votre serveur/serveuse)

Seuls les plats du menu régulier figurent à ce guide. Veuillez nous écrire à guestrelations@kegrestaurants.com pour en savoir davantage sur les plats de nos menus en vedette.

L'information nutritionnelle est basée sur les recettes standardisées de Keg. Les valeurs indiquées proviennent de tests effectués par un laboratoire externe, d'information reçue des fournisseurs, des résultats d'analyse provenant d'un logiciel standard de l'industrie, et de ressources documentaires. Les valeurs nutritionnelles indiquées peuvent varier selon la préparation personnalisée de certains plats, les quantités servies, les techniques de préparation, les sources d'approvisionnement, la substitution d'ingrédients et l'essai de produits ainsi que certaines variations régionales et saisonnières. Il est possible que certains restaurants Keg servent des plats exclus de cette liste ou ne servent pas tous les plats énumérés.

CALORIES QUOTIDIENNES ET CONSOMMATION DE SODIUM Les adultes en santé devraient limiter leur consommation de sodium de 1 500 à 2 300 milligrammes par jour. Les enfants et les aînés devraient en consommer moins. Les adultes en santé devraient consommer de 2 000 à 2 400 calories par jour. Les besoins caloriques individuels varient en fonction de l'âge, du niveau d'activité physique et du sexe. (Source : Santé Canada)

MENU DU DÎNER	Portion* (g)	Calories (cal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestér ol (g)	Sodium (mg)	Glucide s (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine s (g)	Vitamine A (% de	Vitamine C (% de VQ)	Calcium (% de VQ)	Fer (% de VQ)
ENTRÉES + SOUPE + SALADES															
Soupe à l'oignon gratinée	381	350	20	12	1	55	1460	19	1	7	22	15	42	62	4
Tartare de thon	353	420	22	4	0	60	820	28	9	2	29	6	42	4	11
Crevettes gratinées	373	940	78	31	1	450	2660	36	4	1	31	69	59	9	55
Cocktail de crevettes	193	130	1	0	0	320	650	4	1	2	26	13	28	6	37
Calmars	337	450	16	2	0	465	960	40	3	11	34	21	126	14	16
Ailes aux trois poivres	350	820	48	21	0	270	1530	17	1	3	76	29	6	8	23
Chou-fleur frit	396	470	9	3.5	0	0	2180	52	3	10	7	0	1	11	16
Bisque de homard	240	370	30	20	1	120	750	15	0	7	7	1	0	121	1
Quartier d'iceberg - ranch	188.25	180	13	3	0	20	510	9	1	3	8	7	12	5	2
Quartier d'iceberg - fromage bleu	216	280	21	8	0	45	890	9	1	3	14	9	12	9	2
Salade César Keg	180	340	27	5	0	25	460	14	3	2	6	50	66	12	9
Salade César Keg avec steak	340	590	37	9	1	120	1030	14	3	2	42	50	69	12	34
Salade César Keg avec poulet	440	660	27	5	0	25	460	14	3	2	6	50	66	12	9
Salade César Keg avec crevettes	305	490	88	43	2	530	1140	16	4	2	32	136	92	18	46
Salade au poulet Sante Fe	633	860	41	16	1	175	1690	77	8	11	46	169	66	18	31
Salade Cobb	545	960	74	21	0	300	1390	16	9	3	60	92	84	14	25
Salade de steak Baja	425	660	38	5	0	95	3570	32	5	4	42	10	25	15	40
PLATS PRINCIPAUX															
Bol de saumon tériyaki	590	910	42	5	0	50	3510	114	9	25	36	640	187	6	15
Burger Keg avec frites	798	1750	115	39	2	210	3530	127	10	29	57	N/A	N/A	35	39
Sandwich à la côte de bœuf	770	1350	71	22	1	140	3550	125	7	11	54	21	66	20	65
Sandwich au poulet frit	610	1080	29	9	0	125	5340	153	7	13	49	48	38	12	40
Sandwich au steak	670	1330	75	21	1	175	4030	106	7	11	50	27	34	7	60
Poisson + frites	585	780	22	3	0	105	3440	104	5	17	39	10	58	3	20
Rigatonis	490	1070	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pâté au poulet	365	690	47	14	0	75	860	46	5	5	21	148	49	8	16
Pain de viande végétarien	630	580	25	5	0	0	2670	60	7	30	13	9	184	10	23

MENU DU DÎNER	Portion* (g)	Calories (cal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestér ol (g)	Sodium (mg)	Glucide s (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine s (g)	Vitamine A (% de	Vitamine C (% de VQ)	Calcium (% de VQ)	Fer (% de VQ)
STEAKS KEG + CÔTE DE BOEUF															
Haut de surlonge (6 oz)	220	290	12	4	0	95	580	5	2	3	37	27	144	1	29
Haut de surlonge (8 oz)	275	370	15	5	0	125	610	5	2	3	48	27	145	1	37
Surlonge tériyaki	275	380	14	6	1	150	490	9	2	5	49	351	12	4	12
Filet mignon	300	880	68	12	0	250	1070	12	2	6	50	304	15	11	26
Côte de bœuf (10 oz)	559	490	27	11	0	130	1960	9	2	6	56	45	268	5	35
Contre-filet New York	374	740	33	12	4	240	920	8	2	4	96	302	11	11	52

*Portion habituellement servie à l'invité(e) • ● Restaurants américains seulement
**Toutes les sauces et garnitures servies avec ce plat sont incluses.
(Demandez plus de détails à votre serveur/serveuse)

Seuls les plats du menu régulier figurent à ce guide. Veuillez nous écrire à guestrelations@kegrestaurants.com pour en savoir davantage sur les plats de nos menus en vedette.

L'information nutritionnelle est basée sur les recettes standardisées de Keg. Les valeurs indiquées proviennent de tests effectués par un laboratoire externe, d'information reçue des fournisseurs, des résultats d'analyse provenant d'un logiciel standard de l'industrie, et de ressources documentaires. Les valeurs nutritionnelles indiquées peuvent varier selon la préparation personnalisée de certains plats, les quantités servies, les techniques de préparation, les sources d'approvisionnement, la substitution d'ingrédients et l'essai de produits ainsi que certaines variations régionales et saisonnières. Il est possible que certains restaurants Keg servent des plats exclus de cette liste ou ne servent pas tous les plats énumérés

CALORIES QUOTIDIENNES ET CONSOMMATION DE SODIUM Les adultes en santé devraient limiter leur consommation de sodium de 1 500 à 2 300 milligrammes par jour. Les enfants et les aînés devraient en consommer moins. Les adultes en santé devraient consommer de 2 000 à 2 400 calories par jour. Les besoins caloriques individuels varient en fonction de l'âge, du niveau d'activité physique et du sexe. (Source : Santé Canada)



MENU POUR ENFANTS	Portion* (g)	Calories (cal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestér ol (g)	Sodium (mg)	Glucide s (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine s (g)	Vitamine A (% de VQ)	Vitamine C (% de VQ)	Calcium (% de VQ)	Fer (% de VQ)
Lanière de poulet	200	360	11	5	0	70	1190	29	1	15	36	4	3	1	10
Surfonge de 6 oz	148	250	10	4	0	95	570	0	0	0	36	0	3	0	26
Mini burger	200	540	38	16	1	90	1220	25	1	5	25	9	1	12	15
Nouilles au fromage	240	350	15	10	0	95	160	38	0	2	13	14	0	16	8
Explosion aux fraises	330	400	10	5	0	15	66	73	3	60	4	10	216	8	0
Pêche glacée	330	370	10	5	0	15	65	67	1	77	4	10	96	8	1
Assiette de crudités	158	160	7	2	0	5	320	21	3	7	3	195	36	8	6
Boisson - Pepsi	240	100	0	0	0	0	34	28	0	28	0	0	0	0	0
Boisson - Pepsi Diète	240	0	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	0	0	0
Boisson - thé glacé	240	50	0	0	0	0	24	14	0	14	0	0	0	0	0

*Portion habituellement servie à l'invité(e) • ● Restaurants américains seulement

**Toutes les sauces et garnitures servies avec ce plat sont incluses.

(Demandez plus de détails à votre serveur/serveuse)

Seuls les plats du menu régulier figurent à ce guide. Veuillez nous écrire à guestrelations@kegrestaurants.com pour en savoir davantage sur les plats de nos menus en vedette.

L'information nutritionnelle est basée sur les recettes standardisées de Keg. Les valeurs indiquées proviennent de tests effectués par un laboratoire externe, d'information reçue des fournisseurs, des résultats d'analyse provenant d'un logiciel standard de l'industrie, et de ressources documentaires. Les valeurs nutritionnelles indiquées peuvent varier selon la préparation personnalisée de certains plats, les quantités servies, les techniques de préparation, les sources d'approvisionnement, la substitution d'ingrédients et l'essai de produits ainsi que certaines variations régionales et saisonnières. Il est possible que certains restaurants Keg servent des plats exclus de cette liste ou ne servent pas tous les plats énumérés.

CALORIES QUOTIDIENNES ET CONSOMMATION DE SODIUM Les adultes en santé devraient limiter leur consommation de sodium de 1 500 à 2 300 milligrammes par jour. Les enfants et les aînés devraient en consommer moins. Les adultes en santé devraient consommer de 2 000 à 2 400 calories par jour. Les besoins caloriques individuels varient en fonction de l'âge, du niveau d'activité physique et du sexe. (Source : Santé Canada)

MENU DES DESSERTS	Portion* (g)	Calories (cal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestér ol (g)	Sodium (mg)	Glucide s (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéine s (g)	Vitamine A (% de	Vitamine C (% de VQ)	Calcium (% de VQ)	Fer (% de VQ)
Gâteau au fromage	230	590	36	22	1	130	350	60	4	46	8	0	32	13	7
Gâteau au fromage - nature	189	660	39	25	0	110	390	64	1	51	11	15	10	20	4
Tarte Billy Miner	195	570	31	15	1	55	300	68	3	76	8	23	0	20	21
Crème brûlée	255	730	46	19	0	1155	92	61	0	59	20	78	13	32	29
Mini crème brûlée	80	260	16	7	0	405	32	23	0	22	7	28	13	11	10
Crème glacée pour enfants - sans garniture	64	130	6	4	0	15	60	17	0	10	1	2	0	4	0
Crème glacée pour enfants - sauce au chocolat	79	180	8	6	0	15	86	25	0	17	2	2	0	5	2
Crème glacée pour enfants - sauce au caramel	79	170	7	4	0	20	92	26	0	15	1	3	0	5	1
*Gâteau aux carottes	230	800	47	19	1	115	470	87	3	63	8	56	7	13	9
Gâteau étagé au chocolat	448	1280	47	18	0	95	980	198	1	150	16	7	0	28	46

*Portion habituellement servie à l'invité(e) • ● Restaurants américains seulement

**Toutes les sauces et garnitures servies avec ce plat sont incluses.

(Demandez plus de détails à votre serveur/serveuse)

Seuls les plats du menu régulier figurent à ce guide. Veuillez nous écrire à guestrelations@kegrestaurants.com pour en savoir davantage sur les plats de nos menus en vedette.

L'information nutritionnelle est basée sur les recettes standardisées de Keg. Les valeurs indiquées proviennent de tests effectués par un laboratoire externe, d'information reçue des fournisseurs, des résultats d'analyse provenant d'un logiciel standard de l'industrie, et de ressources documentaires. Les valeurs nutritionnelles indiquées peuvent varier selon la préparation personnalisée de certains plats, les quantités servies, les techniques de préparation, les sources d'approvisionnement, la substitution d'ingrédients et l'essai de produits ainsi que certaines variations régionales et saisonnières. Il est possible que certains restaurants Keg servent des plats exclus de cette liste ou ne servent pas tous les plats énumérés

CALORIES QUOTIDIENNES ET CONSOMMATION DE SODIUM Les adultes en santé devraient limiter leur consommation de sodium de 1 500 à 2 300 milligrammes par jour. Les enfants et les aînés devraient en consommer moins. Les adultes en santé devraient consommer de 2 000 à 2 400 calories par jour. Les besoins caloriques individuels varient en fonction de l'âge, du niveau d'activité physique et du sexe. (Source : Santé Canada)