



## Informations nutritionnelles

Les informations nutritionnelles qui se trouvent dans le présent document sont basées sur la formulation standard des produits et ont été obtenues au moyen d'une analyse faite par notre logiciel spécialisé (Genesis R&D de ESHA) et des renseignements fournis par nos fournisseurs. Des variations peuvent se produire selon les fournisseurs, le remplacement d'ingrédients, les modifications apportées aux recettes, la préparation au restaurant ou la saison de l'année. Les informations peuvent varier selon les régions. Certains produits du menu peuvent varier d'un restaurant à l'autre et peuvent ne pas être offerts dans tous les établissements. La taille des pâtisseries peut varier. Ce guide présente une sélection de produits standards du menu de Tim Hortons et peut ne pas inclure tous ceux que l'on trouve en restaurant.

Les renseignements présentés dans ce document sont en vigueur à compter de août 2023. Le document sera mis à jour périodiquement. Les renseignements s'appliquent aux produits servis dans les restaurants canadiens et peuvent être modifiés à tout moment.

Article du menu	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres totaux (g)	Protéines (g)
<b><i>Café, thé et autres boissons chaudes</i></b>										
Café de mélange original – Petit	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café de mélange original – Moyen	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café de mélange original – Grand	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café de mélange original – Très grand	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café de torréfaction foncée – Petit	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café de torréfaction foncée – Moyen	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café de torréfaction foncée – Grand	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café de torréfaction foncée – Très grand	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café décaféiné – Petit	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café décaféiné – Moyen	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café décaféiné – Grand	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café décaféiné – Très grand	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café régulier – Petit	70	4	2.5	0.1	10	25	8	0	8	1
Café régulier – Moyen	100	6	4	0.2	15	40	11	0	11	1
Café régulier – Grand	120	8	5	0.2	20	50	14	0	13	1
Café régulier – Très grand	150	9	6	0.3	25	55	18	0	17	1
Café double double – Petit	130	8	4.5	0.2	20	45	16	0	16	1
Café double double – Moyen	200	13	8	0.4	35	80	22	0	21	2
Café double double – Grand	250	15	10	0.5	40	95	28	0	27	2
Café double double – Très grand	300	18	11	0.5	50	115	35	0	34	3
Cappuccino – Petit	80	3	2	0.1	10	70	9	0	8	6
Cappuccino – Moyen	120	4.5	3	0.2	15	100	12	0	11	8
Cappuccino – Grand	170	6	4	0.2	25	135	16	0	15	11
Latte – Petit	90	3.5	2	0.1	15	80	10	0	9	6
Latte – Moyen	140	5	3.5	0.2	20	115	14	0	13	10
Latte – Grand	190	7	4.5	0.3	30	160	19	0	18	13

Article du menu	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres totaux (g)	Protéines (g)
Café moka – Petit	110	1.5	1.5	0	0	90	24	1	17	1
Café moka – Moyen	140	2	2	0	0	115	31	1	22	1
Café moka – Grand	190	2.5	2.5	0	0	150	41	1	29	1
Café moka – Très grand	250	2.5	3	0	0	200	54	1	38	1
Vanille française – Petit	260	10	10	0	0	180	39	1	30	3
Vanille française – Moyen	330	12	12	0	0	230	50	1	39	3
Vanille française – Grand	430	17	16	0	0	310	66	1	51	5
Vanille française – Très grand	570	22	22	0	0	410	88	1	68	6
Chocolat chaud – Petit	220	3	3	0	0	180	48	1	34	1
Chocolat chaud – Moyen	280	4	3.5	0	0	230	62	2	43	1
Chocolat chaud – Grand	380	5	4.5	0	0	310	82	2	58	2
Chocolat chaud – Très grand	500	7	6	0	0	410	108	3	76	3
Chocolat chaud blanc – Petit	250	9	8	0	0	250	43	0	36	1
Chocolat chaud blanc – Moyen	330	11	10	0.1	0	310	55	0	45	1
Chocolat chaud blanc – Grand	430	15	14	0.1	0	420	73	0	60	2
Chocolat chaud blanc – Très grand	570	20	18	0.1	0	550	96	0	80	2
Thé londonien – Petit	110	2	1.5	0.1	10	50	19	0	19	4
Thé londonien – Moyen	160	3	2	0.1	10	110	28	0	28	6
Thé londonien – Grand	240	4.5	3	0.2	15	160	38	0	38	8
Thé en sachet	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Thé infusé	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Boissons chaudes - offres à durée limitée</b>										
Latte aux épices d'automne - Petit	230	10	8	0.2	15	115	30	0	27	7
Latte aux épices d'automne - Moyen	300	12	9	0.2	25	160	39	0	36	10
Latte aux épices d'automne - Grand	380	14	11	0.3	35	210	50	0	46	14
<b>Boissons froides</b>										
TimGlacé – Petit	110	6	4	0.2	20	35	13	0	13	1

Article du menu	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres totaux (g)	Protéines (g)
TimGlacé – Moyen	150	8	4.5	0.2	20	45	20	0	19	1
TimGlacé – Grand	220	13	8	0.4	35	70	27	0	26	2
TimGlacé léger – Petit	70	1	0.5	0	5	30	14	0	14	2
TimGlacé léger – Moyen	100	1	1	0	5	40	21	0	21	3
TimGlacé léger – Grand	140	1.5	1	0.1	5	55	28	0	28	3
Café infusé à froid original – Petit	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0
Café infusé à froid original – Moyen	0	0.1	0	0	0	5	0	0	0	0
Café infusé à froid original – Grand	0	0.1	0	0	0	5	0	0	0	0
Café infusé à froid crème à la vanille – Petit	120	6	3.5	0.2	25	30	15	0	15	1
Café infusé à froid crème à la vanille – Moyen	160	7	4	0.3	30	35	22	0	22	1
Café infusé à froid crème à la vanille – Grand	240	12	7	0.5	45	55	30	0	30	2
Café infusé à froid noisettes grillées – Petit	180	12	9	0.2	20	60	18	0	16	1
Café infusé à froid noisettes grillées – Moyen	220	14	10	0.3	25	70	25	0	22	2
Café infusé à froid noisettes grillées – Grand	300	19	14	0.4	40	105	32	0	29	2
Cappuccino glacé original – Petit	230	11	7	0.4	30	75	31	0	29	2
Cappuccino glacé original – Moyen	320	16	10	0.5	45	110	41	0	38	3
Cappuccino glacé original – Grand	420	22	14	0.5	60	140	55	1	51	4
Cappuccino glacé léger – Petit	140	1	1	0	5	30	31	0	29	3
Cappuccino glacé léger – Moyen	190	1.5	1	0.1	5	40	41	0	39	4
Cappuccino glacé léger – Grand	260	2.5	1.5	0.1	10	55	55	1	52	5
Cappuccino glacé moka – Petit	390	17	12	0.4	30	190	58	1	53	3
Cappuccino glacé moka – Moyen	500	22	16	0.5	45	260	74	2	68	4
Cappuccino glacé moka – Grand	630	27	19	0.5	60	330	94	2	87	6
Cappuccino glacé à la vanille – Petit	400	17	12	0.4	30	150	60	0	56	2
Cappuccino glacé à la vanille – Moyen	510	22	15	0.5	45	200	77	0	72	3
Cappuccino glacé à la vanille – Grand	640	27	19	0.5	60	250	98	1	92	4
Cappuccino glacé au caramel – Petit	390	17	13	0.4	35	170	59	0	59	3
Cappuccino glacé au caramel – Moyen	500	22	16	0.5	45	230	75	0	70	4

Article du menu	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres totaux (g)	Protéines (g)
Cappuccino glacé au caramel – Grand	630	27	19	0.5	60	290	95	1	89	5
Givré crémeux au chocolat – Petit	400	17	12	0.4	30	210	62	1	57	3
Givré crémeux au chocolat – Moyen	520	22	16	0.5	45	290	80	1	73	4
Givré crémeux au chocolat – Grand	650	27	19	0.5	60	360	102	2	93	5
Givré crémeux à la vanille – Petit	440	18	14	0.3	35	160	67	0	61	2
Givré crémeux à la vanille – Moyen	550	23	17	0.4	50	210	85	0	78	3
Givré crémeux à la vanille – Grand	690	29	20	0.5	65	260	108	0	99	4
Givré crémeux à la fraise – Petit	400	17	12	0.4	30	120	63	0	58	2
Givré crémeux à la fraise – Moyen	520	22	15	0.5	45	160	81	0	74	3
Givré crémeux à la fraise – Grand	660	27	19	0.5	60	200	104	0	95	4
Smoothie à la fraise – Petit	220	1	0.5	0	5	60	49	0	44	3
Smoothie à la fraise – Moyen	310	2	1	0	10	95	67	0	60	5
Smoothie à la fraise – Grand	410	2.5	1.5	0.1	10	125	90	0	81	6
Limonade givrée – Petite	170	0	0	0	0	30	43	0	40	0
Limonade givrée – Moyen	230	0	0	0	0	40	57	0	53	0
Limonade givrée – Grande	310	0	0	0	0	50	76	0	71	0
Limonade givrée à la fraise – Petite	220	0	0	0	0	30	56	0	52	0
Limonade givrée à la fraise – Moyen	310	0	0	0	0	40	76	0	71	0
Limonade givrée à la fraise – Grande	410	0.1	0	0	0	55	102	0	95	0
Limonade classique – Petite	90	0	0	0	0	10	23	0	21	0
Limonade classique – Moyen	110	0	0	0	0	10	30	0	28	0
Limonade classique – Grande	140	0	0	0	0	15	39	0	36	0
RafraîchiTim saveur pêche – Petit	110	0	0	0	0	10	29	0	26	0
RafraîchiTim saveur pêche – Moyen	150	0	0	0	0	15	39	0	35	0
RafraîchiTim saveur pêche – Grand	190	0	0	0	0	20	50	0	45	0
RafraîchiTim saveur fraise-melon – Petit	110	0	0	0	0	15	28	0	25	0
RafraîchiTim saveur fraise-melon – Moyen	150	0	0	0	0	20	38	0	34	0
RafraîchiTim saveur fraise-melon – Grand	190	0	0	0	0	25	49	0	44	0

Article du menu	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres totaux (g)	Protéines (g)
RafrâichiTim pétillants orange-gingembre – Petit	70	0.1	0	0	0	0	18	0	18	0.1
RafrâichiTim pétillants orange-gingembre – Moyen	110	0.1	0	0	0	1	27	0	27	0.1
RafrâichiTim pétillants orange-gingembre – Grand	140	0.1	0	0	0	1	35	0	35	0.1
RafrâichiTim pétillants mûre-yuzu – Petit	90	0.1	0	0	0	0	22	0	22	0.1
RafrâichiTim pétillants mûre-yuzu – Moyen	130	0.1	0	0	0	1	32	0	32	0.1
RafrâichiTim pétillants mûre-yuzu – Grand	170	0.1	0	0	0	1	42	0	42	0.1
<b>Boissons froides - offres à durée limitée</b>										
Café infusé à froid aux épices d'automne – Petit	200	13	10	0.3	25	85	18	0	16	2
Café infusé à froid aux épices d'automne – Moyen	250	16	12	0.4	30	105	24	0	22	2
Café infusé à froid aux épices d'automne – Grand	340	22	17	0.5	45	150	32	0	29	3
Latte glacé aux épices d'automne - Petit	150	4.5	3	0.2	15	95	21	0	20	7
Latte glacé aux épices d'automne - Moyen	200	6	4	0.2	20	125	28	0	27	9
Latte glacé aux épices d'automne - Grand	250	7	4.5	0.3	25	150	36	0	34	10
Cappuccino glacé aux épices d'automne – Petit	420	20	15	0.4	35	130	59	1	54	3
Cappuccino glacé aux épices d'automne – Moyen	530	25	18	0.5	50	170	74	1	68	4
Cappuccino glacé aux épices d'automne – Grand	660	31	22	1	70	210	93	1	86	5
<b>Beignes</b>										
Beignet aux pommes	330	11	5	0.1	0	280	54	2	23	6
Beigne aux bleuets	340	18	9	0.2	5	170	40	1	25	3
Beigne crème Boston	240	8	3.5	0.1	0	240	38	1	16	4
Beignet à l'érable Canadien	250	8	3.5	0.1	0	240	38	1	16	4
Beignet roussette au chocolat	360	22	11	0.2	40	120	40	0	28	2
Beigne glacé au chocolat	220	8	3.5	0.1	0	190	33	1	12	4
Beigne éclair au chocolat	310	14	9	0.1	0	230	45	1	20	5
Beigne chocolat glacé	330	21	10	0.2	15	210	34	1	20	3
Beigne marbré au chocolat	320	21	10	0.2	15	210	31	1	17	3
Beigne chocolat à la neige	290	21	10	0.2	15	210	24	1	10	3

Article du menu	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres totaux (g)	Protéines (g)
Beigne chocolat et noix de coco grillée	360	24	14	0.2	15	220	34	2	19	3
Beigne crème à la noix de coco	260	10	5	0.1	0	240	39	1	17	4
Beigne double chocolat	310	21	10	0.2	15	210	28	1	14	3
Roussette au miel	320	22	11	0.2	40	120	30	0	18	2
Beigne glacé au miel	250	7	3.5	0.1	0	190	41	1	21	4
Beigne Long John	240	9	4	0.1	0	210	36	1	13	4
Roussette à l'érable	360	22	11	0.2	40	120	40	0	28	2
Beigne glacé à l'érable	220	7	3.5	0.1	0	190	33	1	12	4
Beigne éclair à l'érable	310	14	9	0.1	0	230	43	1	18	5
Beigne tourbillon à l'érable	250	8	3.5	0.1	0	240	39	1	17	4
Beigne glacé à l'ancienne	310	18	9	0.1	25	230	34	1	16	3
Beigne à l'ancienne glacé	330	18	9	0.1	25	230	40	1	22	3
Beigne à l'ancienne ordinaire	280	18	9	0.1	25	230	26	1	9	3
Beigne à l'ancienne à la neige	290	18	9	0.1	25	230	30	1	12	3
Beigne à l'ancienne au sucre	300	18	9	0.1	25	230	33	1	16	3
Beigne à la crème vénitienne	220	8	4	0.1	0	240	32	1	10	4
Beigne crème sure glacé	340	18	8	0.1	5	180	40	1	24	3
Beigne crème sure ordinaire	280	18	8	0.1	5	180	26	1	11	3
Beigne crème sure au sucre	300	16	8	0.1	5	180	32	1	16	3
Beigne glacé à la fraise	220	7	3.5	0.1	0	190	33	1	12	4
Beigne garni à la fraise	240	8	3.5	0.1	0	210	38	1	16	4
Beigne tourbillon à la fraise	230	7	3.5	0.1	0	190	38	1	17	4
Beigne fraises et vanille	270	8	3.5	0.1	0	210	49	1	15	4
Beigne anneau au sucre	200	7	3.5	0.1	0	190	29	1	8	4
Beigne à la noix de coco grillée	360	21	12	0.1	25	240	39	2	21	4
Beigne glacé à la vanille	250	7	3.5	0.1	0	190	40	1	19	4
<b>Beignes - offres à durée limitée</b>										
Beignes de rêve pommes et dulce de leche	400	14	6	0.1	0	310	58	2	22	7

Article du menu	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres totaux (g)	Protéines (g)
<b>Timbits®</b>										
Timbit gâteau de fête	80	3	1.5	0	5	60	13	1	9	1
Timbit chocolat glacé	80	3.5	1.5	0	5	70	11	0	6	1
Timbit boule de neige au chocolat	70	3.5	1.5	0	5	70	8	0	3	1
Timbit chocolat et noix de coco grillée	90	4.5	3	0	5	75	11	1	6	1
Timbit glacé au miel	50	1.5	0.5	0	0	25	8	0	5	1
Timbit à l'ancienne glacé	80	3.5	1.5	0	0	64	12	0	7	1
Timbit à l'ancienne ordinaire	60	3.5	1.5	0	0	65	8	0	3	1
Timbit à l'ancienne au sucre	70	3.5	1.5	0	0	65	9	0	4	1
Timbit boule de neige	70	3.5	15	0	0	65	8	0	3	1
Timbit crème sure glacé	90	5	2.5	0	0	50	11	0	7	1
Timbit crème sure ordinaire	80	5	2.5	0	0	50	7	0	3	1
Timbit crème sure au sucre	80	5	2.5	0	0	50	8	0	4	1
Timbit à la fraise	50	1.5	0.5	0	0	30	8	0	4	1
Timbit à la noix de coco grillée	90	4.5	3	0	0	70	12	1	6	1
Timbit à la crème vénitienne	50	1.5	1	0	0	40	7	0	3	1
<b>Pâtisseries</b>										
<b>Muffins</b>										
Muffin aux pépites de chocolat	420	17	5	0.1	30	400	64	2	36	6
Muffin explosion de fruits	360	12	2	0.1	35	490	59	2	30	5
Muffin aux bleuets sauvages	360	12	2	0.1	30	590	57	2	26	6
Muffin son et raisins secs	380	13	2	0.1	15	500	60	5	30	6
Muffin gâteau aux carottes avec noix	360	13	2.5	0.1	30	480	55	2	28	6
Muffin gâteau banane et pacanes	340	10	2	0.1	30	790	60	9	20	6
Muffin aux épices d'automne	390	15	3	0.1	25	520	58	2	31	6

Article du menu	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres totaux (g)	Protéines (g)
<b>Biscuits</b>										
Biscuit aux brisures de chocolat	220	9	5	0.2	20	240	31	1	16	2
Biscuit au beurre d'arachides	260	15	6	0.2	25	230	25	1	15	5
Biscuit sourire	230	9	5	0.2	20	240	34	1	19	2
<b>Biscuits de rêve</b>										
Biscuit de rêve choco-guimauve avec pacanes	320	16	7	0.2	30	250	38	2	24	4
Biscuit de rêve Reese's Minis avec pacanes	380	20	9	0.2	25	320	45	1	30	5
Biscuit de rêve avec M&M Minis	360	18	9	0.3	35	230	47	1	30	4
<b>Croissants</b>										
Croissant nature	260	13	7	0.3	16	240	30	1	3	6
Croissant au fromage	290	14	8	0.3	20	280	30	1	3	7
Chocolatine	350	17	8	0.2	0	120	43	0	18	6
<b>Brioches à la cannelle</b>										
Brioche à la cannelle	410	13	5	0.1	10	450	65	3	28	8
<b>Biscuits pour le thé</b>										
Biscuit pour le thé au fromage	250	11	4	0.2	10	610	31	1	4	8
Biscuit pour le thé aux raisins secs	250	8	1.5	0	0	500	40	2	12	5
<b>Feuilletés</b>										
Feuilletés jalapeno	250	11	7	0.3	35	450	32	2	3	7
Feuilletés ail et fine herbes	240	11	6.5	0.3	35	470	29	1	6	6
<b>Bagels classiques</b>										
Bagel nature	290	1.5	0.4	0	0	380	62	2	9	9
Bagel graines de sésame	310	4	1	0	0	400	62	4	10	10
Bagel plein-goût	290	2	0.5	0.1	0	390	60	4	9	10
Bagel 12 grains	320	7	1	0	0	460	57	8	9	11
Bagel cannelle et raisins secs	290	1	0.3	0	0	360	64	3	14	9
Bagel aux bleuets	310	3.5	0.5	0	0	510	60	2	7	9

Article du menu	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres totaux (g)	Protéines (g)
<b>Bagels gourmet</b>										
Bagel quatre fromages	330	5	1.5	0.1	5	580	58	2	4	11
Bagel jalapeño asiago mozzarella	320	4.5	1.5	0.1	5	710	59	3	4	11
<b>Garnitures pour bagel</b>										
Fromage à la crème nature	100	9	6	0.3	25	150	2	0	2	2
Fromage à la crème fines herbes et ail	100	9	6	0.3	25	190	3	0	2	2
Fromage à la crème à la fraise	100	7	5	0.2	25	120	6	0	6	2
Beurre	60	7	4.5	0.1	20	55	0	0	0	0
Godet de confiture aux fraises	60	0	0	0	0	0	14	0	14	0
Godet de confiture aux framboises	60	0	0	0	0	0	14	0	14	0
Beurre d'arachides	110	9	1.5	0	0	75	4	0	1	3
<b>Déjeuner</b>										
<b>Timatin classiques</b>										
Timatin saucisse sur petit pain déjeuner	530	35	17	0.4	240	900	34	2	4	20
Timatin bacon sur petit pain déjeuner	410	22	13	0.3	215	930	33	1	3	18
Timatin oeuf et fromage sur petit pain déjeuner	350	18	11	0.3	205	720	33	1	3	14
Timatin steak et oeuf sur petit pain déjeuner	510	27	14	0.5	245	1290	35	2	5	25
Simplement saucisse sur petit pain déjeuner	450	30	16	0.3	50	850	33	3	2	13
Timatin saucisse sur muffin anglais	450	29	11	0.3	240	680	28	2	3	19
Timatin bacon sur muffin anglais	330	16	7	0.2	215	710	27	1	3	17
Timatin oeuf et fromage sur muffin anglais	270	12	5	0.2	205	500	27	1	3	14
<b>Timatin sur bagel</b>										
Timatin saucisse sur bagel nature	600	28	11	0.3	240	820	65	3	10	23
Timatin bacon sur bagel nature	480	16	7	0.3	215	850	64	3	10	22
Timatin saucisse sur bagel graines de sésame	620	31	11	0.3	240	840	65	4	11	25
Timatin bacon sur bagel graines de sésame	500	18	7	0.2	215	870	64	4	11	23
Timatin saucisse sur bagel plein-goût	600	29	11	0.4	240	830	63	4	9	24

Article du menu	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres totaux (g)	Protéines (g)
Timatin bacon sur bagel plein-goût	480	16	7	0.3	215	860	62	4	9	23
Timatin saucisse sur bagel 12 grains	630	33	12	0.4	240	900	60	9	10	26
Timatin bacon sur bagel 12 grains	510	21	7	0.3	215	940	59	8	10	24
<b>Timatin BLT sur bagel</b>										
Timatin BLT sur bagel nature	490	16	7	0.3	215	860	66	3	11	22
Timatin BLT sur bagel graines de sésame	510	15	7	0.2	215	880	66	5	12	23
Timatin BLT sur bagel plein-goût	490	17	7	0.3	215	860	64	4	10	23
Timatin BLT sur bagel 12 grains	520	21	7	0.3	215	940	61	9	11	24
<b>Wraps-matin grillés</b>										
Wrap-matin saucisse	530	34	12	0.3	240	720	35	3	3	20
Wrap-matin bacon	400	21	8	0.3	220	750	34	2	3	18
Wrap-matin saucisse et bacon	580	38	13	0.3	250	930	35	3	3	23
Wrap-matin du travailleur saucisse	640	40	12	0.4	240	940	50	4	4	21
Wrap-matin du travailleur bacon	520	27	8	0.4	220	970	49	4	4	19
<b>Autres</b>										
Galette de pommes de terre	120	6	0.5	0.1	0	220	15	1	1	1
Parfait au yogourt	250	7	1.5	0.1	10	115	40	3	25	8
<b>Déjeuner - offres à durée limitée</b>										
Timatin saucisse sur croissant plein-goût	520	37	15	0.5	245	650	27	2	3	20
Timatin bacon sur croissant plein-goût	400	25	11	0.4	225	650	26	1	3	18
Timatin oeuf et fromage sur croissant plein-goût	340	20	9	0.4	215	440	25	1	3	14
Timatin bacon fumé au miel sur muffin anglais	340	16	7	0.2	225	780	32	1	7	17
Timatin BLT bacon fumé au miel sur bagel plein-goût	500	16	7	0.3	225	950	69	4	14	23
<b>Dîner</b>										
<b>Sandwichs</b>										
Club à la Tim	550	23	5	0.2	50	1440	60	3	6	27
Sandwich BLT	490	21	5	0.2	25	940	59	4	6	16

Article du menu	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres totaux (g)	Protéines (g)
Sandwich jambon et fromage	520	20	7	0.4	50	1330	60	3	7	25
Sandwich boeuf roti et cheddar	560	21	8	0.5	65	1260	62	3	8	27
Sandwich Les Irrésistibles au poulet croustillant	470	19	3	0.2	25	960	55	3	1	21
Sandwich Les Irrésistibles au bœuf rôti	460	20	6	0.4	55	1060	41	2	2	21
<b>Wraps</b>										
Wrap poulet bacon et sauce ranch	420	19	4.5	0.2	65	900	36	2	4	27
Wrap poulet croustillant bacon et sauce ranch	530	26	6	0.2	35	1010	54	4	4	24
Wrap poulet classique	380	17	3	0.2	60	660	36	2	3	24
Wrap poulet croustillant classique	490	24	4	0.2	25	770	53	4	3	20
<b>Wraps-délices</b>										
Wrap au poulet coriandre et lime	540	24	4	0.2	60	1000	54	4	4	25
Wrap au poulet croustillant coriandre et lime	650	31	5	0.3	25	1110	71	5	4	21
Wrap légumes coriandre et lime	530	22	3.5	0.2	5	980	70	6	5	9
Wrap au poulet habanero	510	22	4	0.2	65	1040	51	4	4	25
Wrap au poulet croustillant habanero	620	29	5	0.3	35	1160	69	5	4	21
Wrap légumes habanero	500	21	3.5	0.2	10	1020	68	6	5	9
Wrap au steak chipotle	520	21	4.5	0.3	55	1210	56	5	5	26
<b>Bols-délices</b>										
Bol au poulet coriandre et lime	570	26	3.5	0.2	60	1170	57	6	4	25
Bol au poulet croustillant coriandre et lime	680	33	4.5	0.3	25	1290	74	7	4	21
Bol légumes coriandre et lime	560	24	3	0.2	5	1150	73	7	5	9
Bol au poulet habanero	540	24	3.5	0.2	65	1210	54	6	4	24
Bol au poulet croustillant habanero	650	31	4.5	0.3	35	1330	72	7	4	21
Bol légumes habanero	530	22	3	0.2	10	1190	71	7	5	9
Bol au steak chipotle	550	22	4	0.3	55	1390	59	6	5	26
<b>Sandwichs gratinés</b>										
Sandwich gratiné au fromage fondu	500	21	13	1	60	1380	51	3	3	27
Sandwich gratiné fromage fondu et bacon	600	29	16	1	80	1730	51	3	4	33

Article du menu	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres totaux (g)	Protéines (g)
Sandwich gratiné fromage fondu et dinde	550	25	11	0.5	75	1560	50	3	3	33
Sandwich gratiné au fromage fondu et jambon	550	25	11	0.5	75	1620	50	3	4	33
<b>Soupes et chili</b>										
Soupe poulet et nouilles – Format régulier	140	3	0.5	0	20	710	20	1	2	9
Soupe poulet et nouilles – Grand format	190	3.5	1	0	20	960	28	2	2	10
Crème de brocoli – Format régulier	100	3.5	1.5	0.1	10	650	15	2	6	5
Crème de brocoli – Grand format	150	5	2	0.1	15	910	21	3	9	6
Soupe minestrone du jardin – Format régulier	100	1.5	0.3	0	0	590	20	6	6	5
Soupe minestrone du jardin – Grand format	150	7	4	0.3	15	740	17	3	6	5
Soupe tomates et parmesan – Format régulier	210	10	5	0.4	20	1040	24	4	9	7
Soupe tomates et parmesan – Grand format	170	8	3.5	0.2	30	740	19	1	4	6
Soupe thaï épicée – Format régulier	240	12	5	0.3	50	1030	26	1	5	8
Soupe thaï épicée – Grand format	220	11	6	0.3	35	820	25	2	5	6
Chaudrée de pommes de terre au bacon – Format régulier	310	15	8	0.4	50	1150	35	2	6	9
Chaudrée de pommes de terre au bacon – Grand format	150	5	2	0.1	15	750	20	1	5	7
Chaudrée de palourdes – Format régulier	210	7	3	0.2	20	1050	27	2	6	10
Chaudrée de palourdes – Grand format	310	16	6	1	55	910	22	4	7	19
Chili – Format régulier	430	22	9	1	75	1270	31	6	10	27
Chili – Grand format	430	22	9	1	75	1270	31	6	10	27
<b>Accompagnements</b>										
Quartiers de pommes de terre	380	16	1	0.1	0	850	58	5	3	5
Pain à soupe	210	4.5	0.5	0.1	0	400	37	1	1	6
<b>Dîner - offres à durée limitée</b>										
Wrap au poulet BBQ croustillant	680	34	6	0.3	30	1280	73	5	7	21
Bol au poulet BBQ croustillant	700	35	5	0.3	30	1450	76	7	7	21