



Nutrition & Allergen Information – March 2025

At Parkland Corporation, in partnership with M&M Meat Shops Ltd., we understand the importance of providing safe and delicious food options for our guests. We are committed to reducing the risk of allergens present in our supplier's kitchens and our priority is to ensure customers with food allergies and intolerances have accurate information to enable them to make safe choices from our menu. The information provided in this document is based on standard product formulations and information provided by our suppliers.

We have strict controls in place with our suppliers to monitor the risk of cross-contact, however our menu items may contain or may come into contact with allergens, including but not limited to peanuts, tree nuts, milk, eggs, wheat, soy, fish, shellfish, sesame, mustard & sulphites. Regular kitchen operations may result in food sharing common preparatory, cooking, or holding areas. The shared use of equipment and utensils may also occur. Parkland Corporation, M&M Meat Shops Ltd., their successors and assigns, retailers and employees do not assume responsibility for any allergy or sensitivity to any food provided in its restaurants.

We strive to provide accurate and up-to-date allergen information on our menu and website; however, ingredients and menu items may change, or substituted from time to time without notice and we cannot guarantee that any product is entirely free from allergen.

Customers with food allergies and intolerances should be aware of this information and if you have any questions or concerns about allergens, please speak with a manager or contact us directly. Thank you for choosing Parkland Corporation/M&M Meat Shops Ltd.

® Bites On the Run is a trademark owned by Parkland Corporation. All M&M trademarks are owned by M&M Meat Shops Ltd. and others. Any duplication of M&M trademarks (including posting online) without the written consent of M&M Meat Shops Ltd. is prohibited. © M&M Meat Shops Ltd.

Menu Item	Serving Size	Amt (gm)	Calories (kcal)	Fat (gm)	SFA (gm)	Trans-fat	Carbohydrate (gm)	Dietary Fibre	Sugars (gm)	Protein (gm)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Iron (mg)
Breakfast															
Bacon Egg Breakfast Sandwich	1	157	430	19	7	0.3	44	2	4	20	145	920	250	200	3
Sausage Egg Breakfast Sandwich	1	182	480	24	9	0.3	44	2	3	22	160	980	300	200	3
Egg & Cheese Breakfast Sandwich	1	145	370	15	6	0.2	44	2	3	16	135	700	225	200	3
Bacon & Cheddar Omelette Bites	1 (2 bites)	114	220	16	6	0.2	3	0	4	17	240	620	100	200	1.3
Spinach & Red Pepper Egg White Omelette Bites	1 (2 Bites)	114	150	8	4	0.2	6	1	2	14	20	460	175	200	0.5
Lunch															
Crispy Nashville Chicken Sandwich	1	331	740	43	8	0.5	63	2	15	26	100	1400	125	225	4
Turkey, Bacon and Swiss Ciabatta Sandwich	1	205	450	14	3.5	0.2	57	2	4	24	40	1470	75	100	0.5
BBQ Beef and Cheddar Ciabatta Sandwich	1	226	600	18	6	0.3	77	4	11	33	60	1660	450	200	6.5
Cheeseburger Sliders	1 (2 sliders)	140	460	20	7	0.4	46	2	10	18	40	560	150	100	3.5
Gourmet Double Pepperoni Flatbread	1	240	620	24	10	0.4	71	4	5	31	65	1310	350	300	5
Hot Honey Flatbread	1	240	520	9	4.5	0.3	79	4	18	30	25	770	350	300	5.5
Country Style Chicken Sandwich	1	203	420	11	2	0	54	2	6	26	100	790	675	110	2.5
All Beef Hot Dog	1	135	350	15	0.3	0.5	37	1	2	16	40	860	550	20	3.75
All day															
Side Potato Wedges	1	170	250	9	1	0.2	40	4	0	5	0	690	550	0	1.8
Wedge Poutine	1	372	880	26	11	1	137	4	24	26	60	840	550	500	1.8
Mini Vegetable Samosas	5	100	200	10	0.5	0	25	5	0	5	0	325	150	0	1.5

Menu Item	Size	Amt (gm)	Calories (kcal)	Fat (gm)	SFA (gm)	Trans-fat (gm)	Carbohydrate (gm)	Dietary Fibre (gm)	Sugars (gm)	Protein (gm)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Iron (mg)
All day															
Butter Chicken Bites	5	100	250	7.5	2.5	0.125	35	2.5	1.25	11.25	25	312.5	187.5	62.5	2.18
Chicken Chunks	5	100	170	7	1.5	0	14	1	1	15	35	470	250	10	0.4
Mini Corn Dogs	5	115	310	21	6	0.1	18	1	2	13	70	780	350	150	2.25
Smoked Gouda Bites	5	110	320	16	9	0	29	1	1	16	55	460	100	400	3
Potato Rings	4	92	150	8	0.5	0.1	19	2	1	2	0	390	300	10	0.3
Macaroni and cheese	1	300	470	19	8	0.4	55	2	9	20	40	1000	125	350	3
Lasagna	1	340	390	12	6	0.5	47	4	9	23	50	750	600	250	3
Desserts															
Salted Pretzel Brownie	1	42	180	8	3.5	0	23	1	15	2	15	160	100	20	1.5
Mini White Chocolate Raspberry Cheesecakes	1	50	180	11	6	0.1	19	1	13	2	30	95	30	30	2
Mini chocolate mousse cheesecakes	1	50	190	13	7	0.3	17	1	12	2	40	50		30	1
Nanaimo Bars	1	53	270	15	8	0	32	2	22	2	0	140		30	1.8
Condiments															
Dip- Bbq	1	25 ml	40	0.3	0	0	9	0	8	0.3	0	190	0	10	0.2
Dip- Sweet And Sour	1	25 ml	50	0.3	0	0	12	0	11	0.1	0	130	20	0	0
Dip-Honey Mustard	1	25 ml	50	0.2	0	0	13	0	11	0.2	0	210	10	0	0.1

Menu Item	Size	Amt (gm)	Calories (kcal)	Fat (gm)	SFA (gm)	Trans-fat	Carbohydrate (gm)	Dietary Fibre	Sugars (gm)	Protein (gm)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Iron (mg)
Combo															
Chicken Chunks Combo 5 Chicken Chunks 100 gm Wedges	1	200	317.5	12.3	2.09	0.11	37.6	3.36	1	17.95	35	877	574.5	10	1.46
Crispy Nashville Chicken Sandwich Combo 1 Crispy Nashville Chicken Sandwich 100 gm Wedges	1	431	890	48	8	0.5	87	4	15	29	100	1810	450	225	5

Menu Items	Eggs	Fish	Milk	Mustard	Peanuts	Sesame	Soy	Nuts	Shellfish	Wheat	Gluten	Sulphites	Others	May contain
Breakfast														
Bacon Egg Sandwich	Y		Y							Y	Y			SESAME, SOY, SULPHITES
Sausage Egg Sandwich	Y		Y							Y	Y			SESAME, SOY, SULPHITES
Egg and Cheese Sandwich	Y		-							Y	Y			SESAME, SOY, SULPHITES
Bacon and Cheddar Egg Bites	Y		Y				Y						CORN	
Egg White spinach and Red Pepper Egg Bite	Y		Y				y						CORN, ONION	
Lunch														
Crispy Nashville Sandwich	Y		Y	Y			Y			Y	Y			
Turkey, Bacon and Swiss Ciabatta Sandwich	Y		Y	Y			Y			Y	Y			SESAME, TREENUTS, SULPHITES, PEANUTS
BBQ Beef and Cheddar Ciabatta Sandwich	Y		Y	Y			Y			Y	Y			SESAME, SULPHITES, TREENUTS, PEANUTS
Cheeseburger Sliders			Y				Y			Y				
Country Style Chicken Sandwich	Y		Y			Y				Y	Y			
All Beef Hot Dog							Y			Y	Y			
Flatbread														
Hot Honey Flatbread			Y							Y	Y			
Double pepperoni Flatbread			y							Y	Y		ONION, GARLIC	
All Day														
Wedges										Y	Y			
Wedge Poutine			Y				Y			Y	Y	Y		
Mini Vegetable Samosas											Y	Y		MILK
Butter Chicken Bites			Y							Y	Y			

Menu Items	Eggs	Fish	Milk	Mustard	Peanuts	Sesame	Soy	Nuts	Shellfish	Wheat	Gluten	Sulphites	Others	May contain
All Day														
Chicken Chunks							Y			Y	Y			
Mini Corn Dogs	Y		Y				Y			Y	Y			
Smoked Gouda Bites	Y		Y				Y			Y	Y			
Potato Rings														
Macaroni and cheese			Y				Y			Y	Y			
Lasagna			Y				Y			Y	Y			
Desserts														
Salted Pretzel Brownie	Y		Y				Y				Y	Y		PEANUTS, SULPHITES
Nanaimo Bars			Y				Y	Y		Y	Y	Y		EGGS, PEANUTS, TREE NUTS
Mini White Chocolate Raspberry Cheesecakes	Y		Y				Y			Y	Y			PEANUTS, TREE NUTS, SULPHITES
Mini chocolate mousse cheesecakes	Y		Y				Y			Y	Y		MODIFIED CORN STARCH	PEANUTS, TREE NUTS

Menu Items	Eggs	Fish	Milk	Mustard	Peanuts	Sesame	Soy	Nuts	Shellfish	Wheat	Gluten	Sulphites	Others	May contain
Condiments														
Garlic Aioli	Y			Y			Y						CORN, GARLIC	
Dianna Barbeque Sauce				Y			Y			Y	Y			
Buttermilk DILL	Y		Y	Y										
Nashville sauce														
Pickles														MUSTARD
Hot peppers														
Relish												Y		
Mustard				Y										
Ketchup														
Dip- Bbq				Y								Y		
Dip- Sweet And Sour												Y		
Dip- Honey Mustard				Y								Y		
Salt														
Pepper														
Green Leaf Lettuce														
Cheddar Cheese Slices			Y											
Cheese Curds														
Poutine Gravy							Y					Y		



Informations nutritionnelles et allergènes – Mars 2025

Chez Parkland Corporation, en partenariat avec les Aliments M&M Ltée, nous comprenons l'importance d'offrir à nos clients des options alimentaires sûres et délicieuses. Nous nous engageons à réduire le risque de présence d'allergènes dans les cuisines de nos fournisseurs et notre priorité est de veiller à ce que les clients souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires disposent de renseignements exacts leur permettant de faire des choix sûrs dans notre menu. Les renseignements fournis dans ce document sont basés sur des formulations de produits standard et sur les renseignements fournis par nos fournisseurs.

Nous avons mis en place des contrôles stricts avec nos fournisseurs pour surveiller le risque de contamination croisée, mais nos plats peuvent contenir ou entrer en contact avec des allergènes, notamment des arachides, des noix, du lait, des œufs, du blé, du soya, du poisson, des crustacés, du sésame, de la moutarde et des sulfites. Les activités régulières de la cuisine peuvent entraîner le partage d'aliments dans les zones communes de préparation, de cuisson ou de conservation. L'utilisation commune d'équipements et d'ustensiles est également possible. Parkland Corporation, les Aliments M&M Ltée, leurs successeurs et ayants droit, les détaillants et les employés n'assument aucune responsabilité à l'égard d'une allergie ou d'une sensibilité aux aliments offerts dans leurs restaurants.

Nous nous efforçons de fournir des renseignements exacts et à jour sur les allergènes dans notre menu et sur notre site Web, mais les ingrédients et les articles du menu peuvent changer ou être remplacés de temps à autre sans préavis et nous ne pouvons pas garantir qu'un produit est entièrement exempt d'allergènes.

Les clients souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires doivent prendre connaissance de ces renseignements et si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant les allergènes, veuillez-vous adresser à un responsable ou nous contacter directement. Merci d'avoir choisi Parkland Corporation/les Aliments M&M Ltée.

^{MD} Bouchées du Marché est une marque de commerce étant la propriété de Corporation Parkland. Toutes les marques de commerce M&M sont la propriété de M&M Meat Shops Ltd. et autres. Toute reproduction de marques de commerce M&M (y compris la mise en ligne) sans le consentement écrit de M&M Meat Shops Ltd. est interdite. © M&M Meat Shops Ltd.

Article du menu	Format	Portion (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)
Déjeuner															
Sandwich aux oeufs de bacon	1	157	430	19	7	0,3	44	2	4	20	145	920	250	200	3
Sandwich saucisse aux oeufs	1	182	480	24	9	0,3	44	2	3	22	160	980	300	200	3
Sandwich oeuf fromage	1	145	370	15	6	0,2	44	2	3	16	135	700	225	200	3
Bouchées d'omelette - bacon et cheddar	1 (2 bouchées)	114	220	16	6	0,2	3	0	4	17	240	620	100	200	1,25
Bouchées d'omelette de blancs d'œufs - épinards et poivrons rouges	1 (2 bouchées)	114	150	8	4	0,2	6	1	2	14	20	460	175	200	0,5
Dîner															
Sandwich au poulet croustillant Nashville	1	331	740	43	8	0,5	63	2	15	26	100	1400	125	225	4
Sandwich ciabatta à la dinde, bacon et fromage suisse	1	205	450	14	3,5	0,2	57	2	4	24	40	1470	75	100	0,5
Sandwich ciabatta au bœuf barbecue et cheddar	1	226	600	18	6	0,3	77	4	11	33	60	1660	450	200	6,5
Mini-burgers au fromage	1 (2 mini-burgers)	140	460	20	7	0,4	46	2	10	18	40	560	150	100	3,5
Pain plat gourmet double pepperoni	1 (0,5 portion)	240	620	24	10	0,4	71	4	5	31	65	1310	350	300	5
Pain plat au miel piquant	1	240	520	9	4,5	0,3	79	4	18	30	25	770	350	300	5,5
Sandwich au Poulet à la Campagnarde	1	203	420	11	2	0	54	2	6	26	100	790	675	110	2,5
Hot Dog Tout Boeuf	1	135	350	15	0.3	0.5	37	1	2	16	40	860	550	20	3.75
En tout temps															
Accompagnement de quartiers de pommes de terre	1	170	250	9	1	0,2	40	4	0	5	0	690	550	0	1,75
Poutine aux quartiers de pommes de terre	1	372	880	26	11	1	137	4	24	26	60	840	550	500	1,75
Mini-samosas aux légumes	5	100	200	10	0,5	0	25	5	0	5	0	325	150	0	1,5

Article du menu	Format	Portion (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)
Bouchées de poulet au beurre	5	100	250	7,5	2,5	0,125	35	2,5	1,25	11,25	25	312,5	187,5	62,5	2,18
Morceaux de poulet	5	100	170	7	1,5	0	14	1	1	15	35	470	250	10	0,4
Mini-saucisses sur bâtonnet	5	115	310	21	6	0,1	18	1	2	13	70	780	350	150	2,25
Bouchées de gouda fumé	5	110	320	16	9	0	29	1	1	16	55	460	100	400	3
Rondelles de pommes de terre	4	92	150	8	0,5	0,1	19	2	1	2	0	390	300	10	0,3
Bouchées de bretzels	5	65	200	4	2	0	35	1	1	6	0	380	75	10	2,25
Macaroni au fromage	1	300	470	19	8	0,4	55	2	9	20	40	1000	125	350	3
Lasagne	1	340	390	12	6	0,5	47	4	9	23	50	750	600	250	3
Desserts															
Brownie aux bretzels salés	1	42	180	8	3,5	0	23	1	15	2	15	160	100	20	1,5
Mini-gâteau au fromage - beurre d'arachide et chocolat	1	50	210	14	6	0,1	18	1	13	3	30	120	75	20	0,75
Mini-gâteau au fromage - mousse au chocolat	1	50	190	13	7	0,3	17	1	12	2	40	50	0	30	1
Barre Nanaïmo	1	53	270	15	8	0	32	2	22	2	0	140	0	30	1,75
Condiments															
Trempette – BBQ	1	25 ml	40	0,3	0	0	9	0	8	0,3	0	190	0	10	0,2
Trempette – aigre-douce	1	25 ml	50	0,3	0	0	12	0	11	0,1	0	130	20	0	0
Trempette – moutarde au miel	1	25 ml	50	0,2	0	0	13	0	11	0,2	0	210	10	0	0,1

Article du menu	Format	Portion (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)
Combos															
Combo – Morceaux de poulet 5 morceaux de poulet 100 g de quartiers de pommes de terre	1	200	317,5	12,3	2,09	0,11	37,6	3.36	1	17,95	35	877	574,5	10	1,46
Combo - Sandwich au poulet croustillant Nashville 1 sandwich au poulet croustillant Nashville 100 g de quartiers de pommes de terre	1	431	890	48	8	0,5	87	4	15	29	100	1810	450	225	5

Article du menu	Oeufs	Poisson	Lait	Moutarde	Arachides	Sésame	Soya	Noix	Mollusques	Blé	Gluten	Sulfites	Autres	Peut contenir
Déjeuner														
Sandwich aux oeufs de bacon	Oui		Oui							Oui	Oui			SÉSAME, SOYA, SULFITES
Sandwich saucisse aux oeufs	Oui		Oui							Oui	Oui			SÉSAME, SOYA, SULFITES
Sandwich oeuf fromage	Oui									Oui	Oui			SÉSAME, SOYA, SULFITES
Bouchées d'omelette - bacon et cheddar	Oui		Oui				Oui						MAÏS	
Bouchées d'omelette de blancs d'œufs - épinards et poivrons rouges	Oui		Oui				Oui						MAÏS, OIGNON	
Dîner														
Sandwich au poulet croustillant Nashville	Oui		Oui	Oui			Oui			Oui	Oui			
Sandwich ciabatta à la dinde, bacon et fromage suisse	Oui		Oui	Oui			Oui			Oui	Oui			SÉSAME, NOIX, SULFITES, ARACHIDES
Sandwich ciabatta au bœuf barbecue et cheddar	Oui		Oui	Oui			Oui			Oui	Oui			SÉSAME, SULFITES, NOIX, ARACHIDES
Mini-burgers au fromage			Oui				Oui			Oui				
Pain plat au miel piquant			Oui							Oui	Oui			
Pain plat gourmet double pepperoni			Oui							Oui	Oui		OIGNON, AIL	
Sandwich au Poulet à la Campagnarde	Oui		Oui			Oui				Oui	Oui			
Hot Dog Tout Boeuf							Oui			Oui	Oui			

Article du menu	Oufs	Poisson	Lait	Moutarde	Arachides	Sésame	Soya	Noix	Mollusques	Blé	Gluten	Sulfites	Autres	Peut contenir
En tout temps														
Accompagnement de quartiers de pommes de terre										Oui	Oui			
Poutine aux quartiers de pomme de terre			Oui				Oui			Oui	Oui	Oui		
Mini-samosas aux légumes											Oui	Oui		LAIT
Bouchées de poulet au beurre			Oui							Oui	Oui			
Morceaux de poulet							Oui			Oui	Oui			
Mini-saucisses sur bâtonnet	Oui		Oui				Oui			Oui	Oui			
Bouchées de gouda fumé	Oui		Oui				Oui			Oui	Oui			
Rondelles de pommes de terre														
Macaroni au fromage			Oui				Oui			Oui	Oui			
Lasagne			Oui				Oui			Oui	Oui			
Desserts														
Brownie aux bretzels salés	Oui		Oui				Oui				Oui	Oui		ARACHIDES, SULFITES
Barre Nanaïmo			Oui				Oui	Oui		Oui	Oui	Oui		ŒUF, ARACHIDES, NOIX
Mini-gâteau au fromage - beurre d'arachide et chocolat	Oui		Oui		Oui		Oui			Oui	Oui			NOIX
Mini-gâteau au fromage - mousse au chocolat	Oui		Oui				Oui			Oui	Oui		AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ	ARACHIDES, NOIX

Article du menu	OEufs	Poisson	Lait	Moutarde	Arachides	Sésame	Soya	Noix	Mollusques	Blé	Gluten	Sulfites	Autres	Peut contenir
Condiments														
Tartinade - aioli à l'ail	Oui			Oui			Oui						MAÏS, AIL	
Sauce BBQ Diana				Oui			Oui			Oui	Oui			
Trempelette - babeurre et aneth	Oui		Oui	Oui										
Sauce style Nashville														
Cornichons														MOUTARDE
Piments forts														
Relish												Oui		
Moutarde				Oui										
Ketchup														
Trempelette – BBQ				Oui						Oui	Oui	Oui		
Trempelette – aigre-douce												Oui		
Trempelette – moutarde au miel				Oui								Oui		
Sel														
Poivre														
Laitue à feuilles vertes														
Tranches de fromage cheddar			Oui											
Fromage en grains														
Sauce à poutine							Oui					Oui		