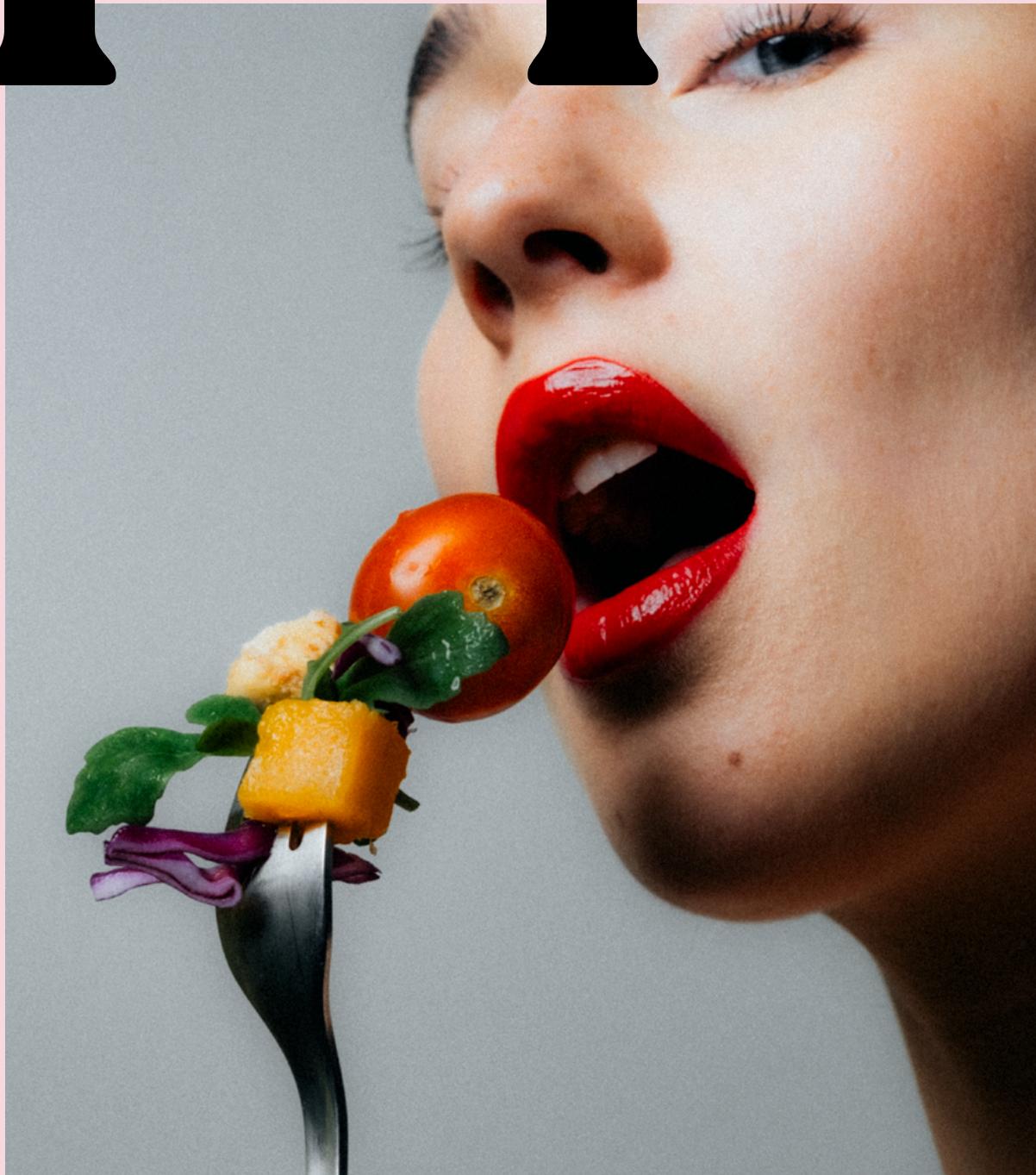


pupu



salads, wraps and bowls.

so fresh.



pupu

so fresh!

follow us on instagram
@pupucuisine

our favourite f-word is fresh.

Pupu is the #1 lifestyle restaurant chain in the heart of Helsinki. Our pink vibes are beloved by the locals. We serve salads, bowls and wraps that will steal your heart. Our food, drinks, restaurants, and people. Everything is #sofresh.

In Pupu restaurants, you can enjoy our iconic salads, sip fresh drinks with your besties and celebrate whatever you want to celebrate with a bottle of sparkling, whether it's the Pride parade or you breaking glass ceilings. For us, moments are everything. And Pupu restaurant stands where those moments happen, making sure everything is fresh.

- | |
|--|
| 4-5.....Salads |
| 6-7.....Bowls |
| 8-9.....Wraps |
| 10-11....M*lkshakes |
| 12-13....Drinks (coffee & soft drinks) |
| 14-15....Drinks (mocktails) |

Salades

caesar chicken

Lehtikaali + Caesar + Kananrinta (G, L, sis. kala)

Roomansalaattia, lehtikaalia, paahdettua kananrintaa, kirsikkatomaattia, parmesaanikeksiä, parmesaanilastuja, keitettyä kananmunaa ja pehmeää Caesar-kastiketta.

kcal 477/290, prot 37/24, carb 6/4, fat 33/20

norm 18,20€ / small 13,10€

caesar salmon

Lehtikaali + Caesar + Savulohi (G, L, sis. kala)

Roomansalaattia, lehtikaalia, lämminsavustettua merilohta, kirsikkatomaattia, parmesaanikeksiä, parmesaanilastuja, keitettyä kananmunaa ja pehmeää Caesar-kastiketta.

kcal 562/340, prot 34/22, carb 6/4, fat 44/26

norm 18,20€ / small 13,10€

yummy

Savulohi + Fenkoli + Kananmuna (G, L)

Roomansalaattia, Provencalsalaattia, lämminsavustettua merilohta, keitettyä kananmunaa, rapeaa fenkolia, kurkkua, omenaa, puna- ja ruohosipulia sekä Savuranch-kastiketta.

kcal 468/288, prot 28/19, carb 9/5, fat 35/21

norm 17,50€ / small 13,00€

taco bomb

Cheddar + Jalopeno + Kananrinta (G, VL, sis. kala, chili)

Roomansalaattia, Provencalsalaattia, paahdettua kananrintaa, cheddaria, avokadoa, tuoretta jalopenoa, maissilastuja, limen mehua, Chilirachaa ja pehmeää Caesar-kastiketta.

kcal 699/385, prot 34/20, carb 21/13, fat 51/27

norm 17,90€ / small 13,10€

nice & spicy

Ras El Hanout + Kukkakaali + Feta + Bataatti (G, L, sis chili)

Lehtikaalia, babypinaattia, Provencalsalaattia, Ras el Hanout -paahdettua kukkanakaalia ja chilipaahtettua bataattia, fetaa, kikherneitä, kirsikkatomaattia, paprikaa, humusita ja raikasta kurkku-jugurttikastiketta.

kcal 375/213, prot 19/11, carb 24/14, fat 19/11

norm 17,10€ / small 12,70€

salad is
not a meal.
it's a style.

sesame roast

Cashew + Chili + Tofu (Veg, G, sis. pähkinä, chili)

Provencal-salaattia, babypinaattia, seesamipaahdettua tofua, umami kvinoa, paahdettua parsakaalia ja chilipaahtettua bataattia, avokadoa, cashew-pähkinää, ruohosipulia, limen mehua, Chilirachaa ja täyteläistä Seesami-inkivääri vinaigretteä.

kcal 715/384, prot 28/16, carb 38/22, fat 47/25

norm 18,50€ / small 13,30€



week*nd

Avokado + Kananrinta + Chili + Lime (G, M, sis. chili)

Roomansalaattia, paahdettua kananrintaa, punakaalia, paprikaa, chilipaahtettua bataattia, umami kvinoa, avokadoa, ruohosipulia, Chilirachaa ja täyteläistä Lime-dressingiä.

kcal 714/382, prot 31/18, carb 37/21, fat 46/24

norm 18,90€ / small 13,50€

sweet roast

Vuohenjuusto + Pekaani + Punajuuri (G, L, sis. pähkinä)

Provencal-salaattia, lehtikaalia, babypinaattia, pehmeää vuohenjuustoja, paahdettua myskikurpitsaa ja punajuurta, päärynää, pekanipähkinää, kurpitsansiemeniä ja pekanipähkinä vinaigretteä.

kcal 563/316, prot 17/10, carb 11/7, fat 49/27

norm 17,20€ / small 12,90€

hotti

Avokado + Tiikerirapu + Chili (G, M, sis. pähkinä, chili)

Roomansalaattia, rucolaa, chilipahdettuja tiikerirapuja, avokadoa, chilipahdettua bataattia, kurkkua, punakaalia, punasipulia, lime-mehua, Chilirachaa ja täyteläistä Seesami-inkivääri vinaigretteä.

kcal 446/241, prot 16/11, carb 15/9, fat 34/17

norm 19,70€ / small 13,90€

bowls

le sálmon

Savulohi + Kananmuna + Avokado (G, L, sis. chili, pähkinä, seesami, soija)

Höyrytettyä jasmiiniriisiä, lämmintä vustettua merilohja, keitettyä kananmunaa, avokadoa, pikkeliötä punakaalia, Seesami-inkivääri vinaigretteä, Savuranch-kastiketta, kimchi paahdettuja seesaminsiemeniä, limen mehua ja kevätsipulia.

kcal 793, prot 32, carb 51, fat 52

16,20€

chic

Avokado + Kananrinta + Chili + Myskikurpitsa (G, M, sis. chili, seesami)

Höyrytettyä jasmiiniriisiä, paahdettua kananrintaa, myskikurpitsaa, avokadoa, sokeriherneitä, pikkeliötä punakaalia, Lime-dressingiä, seesaminsiemeniä, Srirachaa ja kevätsipulia.

kcal 653, prot 28, carb 51, fat 37

16,20€

sea you

Tiikerirapu + Bataatti + Kimchi (G, M, sis. chili, pähkinä, seesami, soija)

Höyrytettyä jasmiiniriisiä, chilipaahdettuja tiikerirapuja, chilipaahdettua bataattia, kurkkua, sokeriherneitä, pikkeliötä punakaalia, Seesami-inkivääri vinaigretteä, Lime-dressingiä, kimchi paahdettuja seesaminsiemeniä, Srirachaa ja kevätsipulia.

kcal 591, prot 15, carb 59, fat 33

16,90€

vegan chic

Avokado + Tofu + Chili + Myskikurpitsa (Veg, G, sis. chili, seesami)

Höyrytettyä jasmiiniriisiä, seesamipaahtettua tofuja, myskikurpitsaa, avokadoa, sokeriherneitä, pikkeliötä punakaalia, Lime-dressingiä, seesaminsiemeniä, Srirachaa ja kevätsipulia.

kcal 646, prot 21, carb 53, fat 38

16,20€



mad mango

Avokado + Myskikurpitsa + Cheddar + Jalopeno (G, VL, sis. chili)

Höyrytettyä jasmiiniriisiä, avokadoa, myskikurpitsaa, pikkeliötä punakaalia, paprikaa, cheddaria, tuoreta jalopenoa, maissilastuja, limen mehua, Mango-dressingiä, Srirachaa ja kevätsipulia.

kcal 745, prot 15, carb 67, fat 46

13,60€

kanalla 15,90€

tofulla 15,90€

kcal 876, prot 35, carb 67, fat 51 kcal 868, prot 28, carb 69, fat 52

it's a wrap!



caesar salmon

Caesar + Savulohi +
Parmesaani
(L, sis. kala)

Roomansalaattia, lämminsavustettua merilohta, kirsikkatomaattia, parmesaanilastuja, keitettyä kananmunaa, vehnätortilla ja pehmeää Caesar-kastiketta.

kcal 793, prot 30,
carb 62, fat 46

13,90€

hotti

Avokado + Tiikerirapu +
Chili
(M, sis. pähkinä, chili)

Roomansalaattia, rucolaa, chili-paahdettuja tiikerirapuja, avokadoa, chilipaahdettua bataattia, kurkkua, punakaalia, punasipulia, lime-mehua, Chilirachaa, Lime-dressingiä ja täyteläistä Seesami-inkivääri vinaigretteä.

kcal 744, prot 19,
carb 68, fat 43

14,90€

mad mango

Avokado + Myskikurpitsa +
Cheddar + Jalopeno
(VL, sis. chili)

Babypinaattia, umami kvinoaa, avokadoa, myskikurpitsaa, pikkelöityä punakaalia, paprikaa, cheddaria, tuoretaa jalopenoa, maissilastuja, limen mehua, Mango-dressingiä, Srirachaa ja kevätsipulia.

kcal 998, prot 21,
carb 85, fat 62

13,90€

caesar chicken

Caesar + Kananrinta +
Parmesaani
(L, sis. kala)

Roomansalaattia, paahdettua kananrintaa, kirsikkatomaattia, parmesaanilastuja, keitettyä kananmunaa, vehnätortilla ja pehmeää Caesar-kastiketta.

kcal 744, prot 31,
carb 62, fat 40

13,90€

week*nd

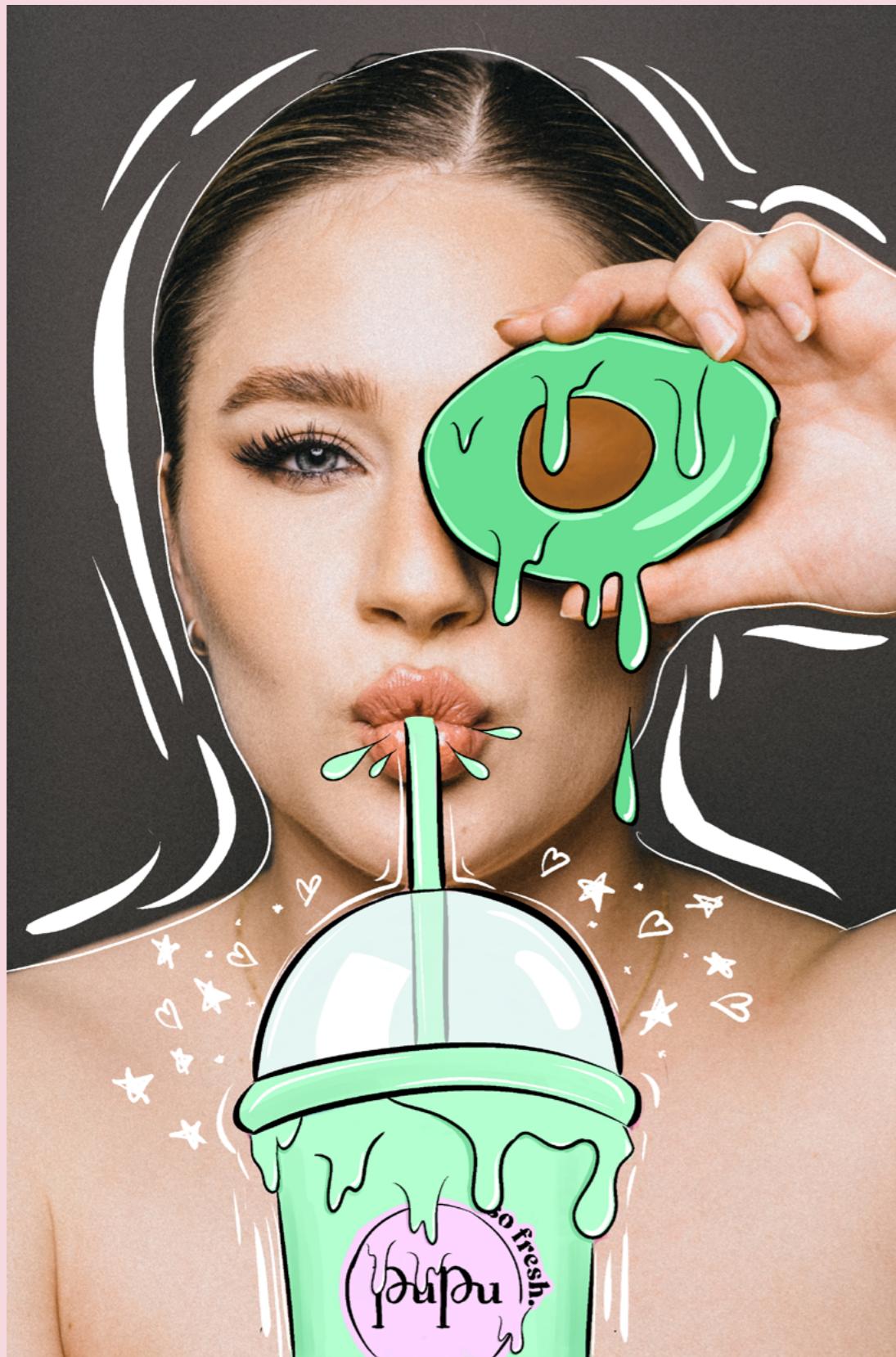
Avokado + Kananrinta +
Chili + Lime
(M, sis. chili)

Roomansalaattia, umami kvinoaa, paahdettua kananrintaa, chili-paahdettua bataattia, paprikaa, punakaalia, ruohosipulia, Chilirachaa, vehnätortilla ja täyteläistä Seesami-inkivääri vinaigretteä.

kcal 905, prot 26,
carb 78, fat 53

13,90€

wraps.
seatajana veganiseera



shake your booty!

bravocado

Avokado + Banaani +
Vaniljasoijajuoma
(Veg, G)

kcal 368, prot 8,
carb 37, fat 19

6,70€

pink dream

Mansikka + Banaani +
Vaniljasoijajuoma
(Veg, G)

kcal 241, prot 7,
carb 45, fat 4

6,50€

out of the blue

Mansikka + Mustikka + Banaani +
Vaniljasoijajuoma
(Veg, G)

kcal 237, prot 7,
carb 43, fat 4

6,50€

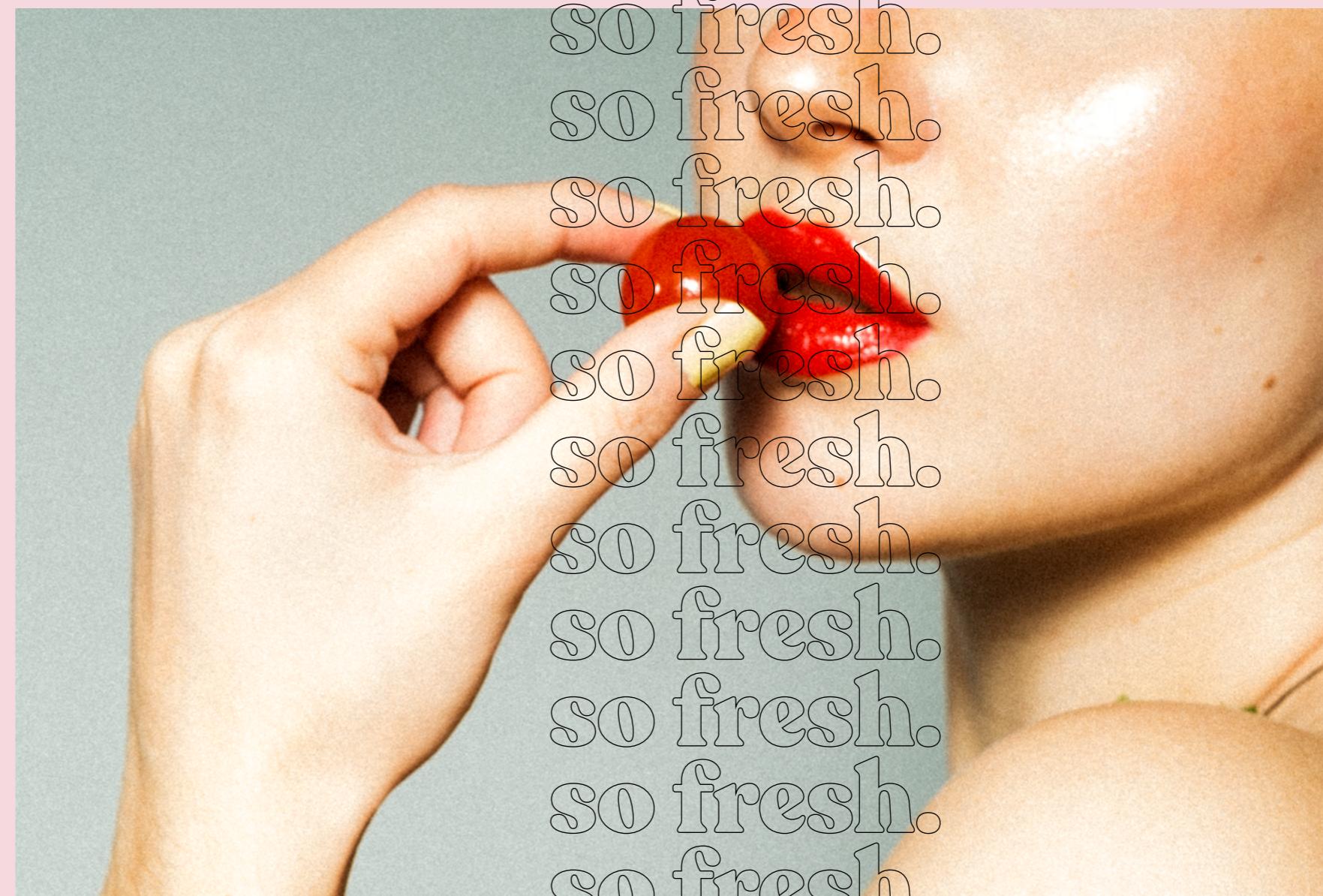
drinks.

coffee

Lounaskahvi.....	1,00€
Suodatinkahvi....	2,50€
Haudutettu tee...	3,00€
Espresso.....	3,00€
Tuplaespresso....	4,50€
Americano.....	4,50€
Cappuccino.....	4,50€
Café Latte.....	5,50€
Caramel Latte....	5,90€

soft drinks

Villi lähdevesi / kuplavesi 0,5l.....	3,00€
Pieni limonaaditehdas vichyt 0,33l.....	2,90€
Limonaadit 0,33l.....	4,50€
Coca Cola / Zero Cola 0,25l.....	3,00€
Jääteet 0,33l.....	4,90€
The Good Guys kombucha 0,35l.....	5,70€



drinks.

mocktails

Yuzu Kamikaze.....	8,50€
Rhubarb Fizz.....	8,00€
Piña Colada.....	8,00€
Paloma.....	8,00€



follow us
[@pupucuisine](https://www.instagram.com/pupucuisine)

pupu

so fresh!