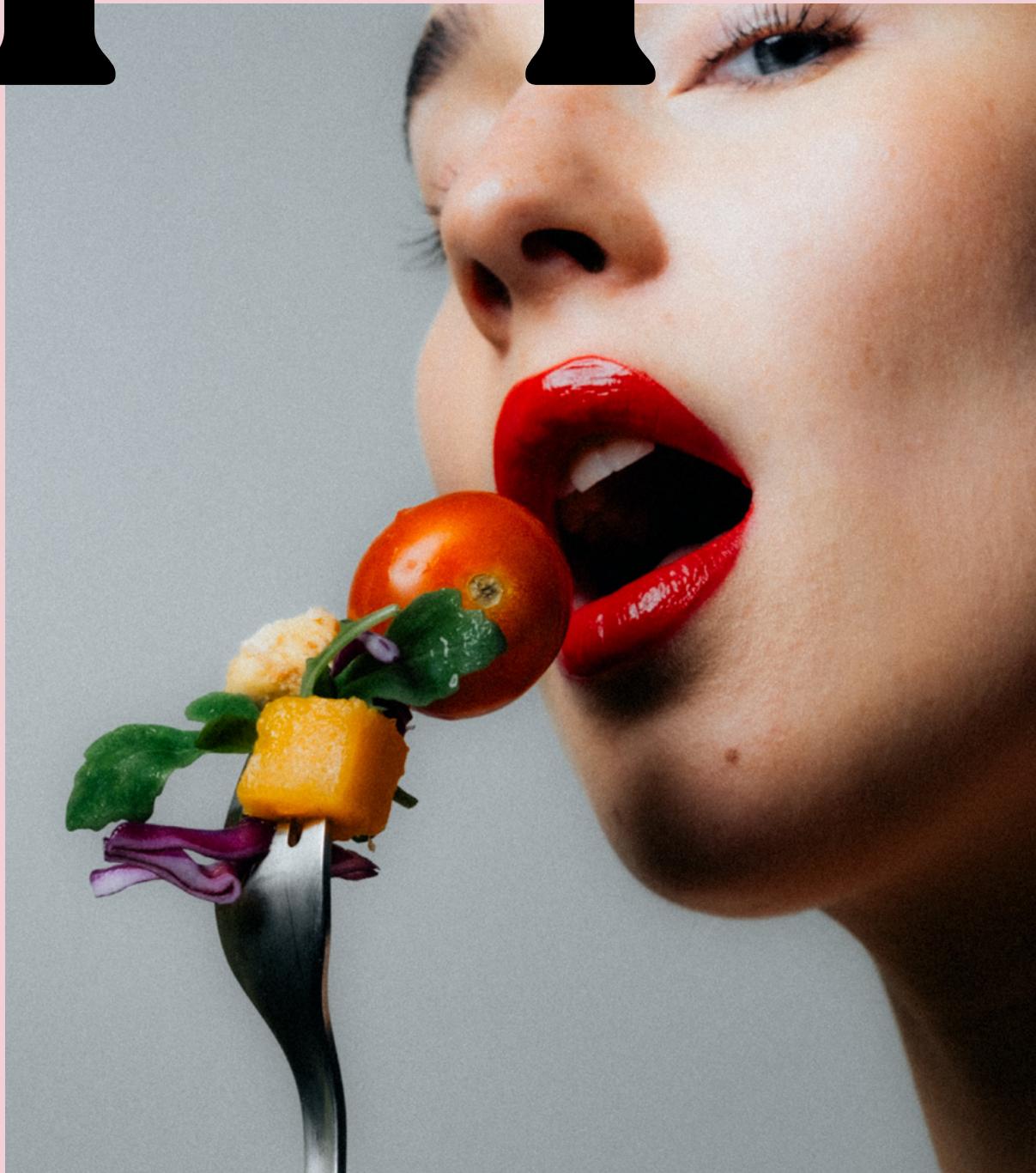


pupu



salads, wraps and bowls.

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 (mocktails, cocktails, wines & beers) |
| 14-15....Drinks (coffee & soft drinks) |

Salades

pesto love

Pesto + Kananrinta +
Parmesan
(G, L, sis. pähkinä,
chili)

Roomansalaattia, babypinaattia,
avokadoa, paahdettua kananrin-
taa, paahdettua parsakaalia,
parmesaanilastuja, umami kvi-
noaa, kirsikkatomaattia, chili-
rachaa sekä pestovinaigretteä.

kcal 733/388, prot 38/22,
carb 30/17, fat 47/29

norm 18,90€ / small 13,50€

caesar chicken

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

Roomansalaattia, lehtikaalia,
paahdettua kananrintaa, kirsik-
katomaattia, parmesaanikeksiä,
parmesaanilastuja, keitettyä ka-
nanmunaa ja pehmeää Caesar-kas-
tiketta.

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, parmesaa-
nikeksiä, 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€

yammy

Savulohi + Fenkoli +
Kananmuna
(G, L)

Roomansalaattia, Provencal-
salaattia, lämminsavustettua
merilohta, keitettyä kananmu-
naa, 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, Provencal-sa-
laattia, 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, Proven-
cial-salaattia, Ras el Hanout -paah-
dettua kukkakaalia ja chilipahdet-
tua bataattia, fetaa, kikherneitä,
kirsikkatomaattia, paprikaa, hummus-
ta ja raikasta kurkku-jugurttikasti-
ketta.

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, babypi-
naattia, seesamipaahdettua
tofua, umami kvinoa, paahdet-
tua parsakaalia ja chilipah-
dettua 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, papri-
kaa, chilipahdettua bataattia,
umami kvinoa, avokadoa, ruoho-
sipulia, Chilirachaa ja täyte-
läistä 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 vuohenjuus-
toa, paahdettua myskikurpitsaa ja
punajuurta, päärynää, pekaanipäh-
kinää, kurpitsansiemeniä ja pekaa-
nipähkinä 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, chilipah-
dettuja tiikerirapuja, avokadoa,
chilipahdettua bataattia, kurkkua,
punakaalia, punasipulia, lime-mehua,
Chilirachaa ja täyteläistä Seesa-
mi-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

Caeser + 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, tuoreta jalopenoa, maissilastuja, limen mehua, Mango-dressingiä, Srirachaa ja kevätsipulia.

kcal 998, prot 21,
carb 85, fat 62

13,90€

caesar chicken

Ceser + 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 veganista



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.



cocktails

Aperol Spritz..... 13,50€

Hugo Spritz..... 12,50€

Hendrick's Gin & Tonic..... 13,00€

Arctic Blue Rose Gin & Tonic... 12,00€

Arctic Blue Gin & Tonic..... 12,00€

Koivu 3.0..... 12,50€

Rhubarb Rose Fizz..... 12,50€

Piña Colada..... 12,50€

Pomegranate Fizz..... 12,50€

mocktails

Koivu 3.0..... 8,50€

Rhubarb Fizz..... 8,50€

Piña Colada..... 8,50€

Pomegranate Fizz..... 8,50€

wine...
because no epic story
ever started with a salad.

sparkling

12cl 16cl plo

Soligo Prosecco DOC Treviso Brut, Italia..... 8,90€ 11,80€ 49,00€

Wolfberger Cremant d'Alsace Brut, Riesling, Ranska.... 10,90€ 14,50€ 64,00€

Nicolas Feuillatte Réserve Exclusive Brut, Ranska..... 24,00€/20cl

rose

12cl 16cl plo

Weinhof 519 Pink Riesling, Saksa..... 8,90€ 11,80€ 49,00€

white

12cl 16cl plo

Wolfberger Riesling Vin d'Alsace, Ranska..... 8,90€ 11,80€ 49,00€

Baron de Ley Semi Dulce, Espanja..... 8,90€ 11,80€ 49,00€

Noemie Vernaux Chardonnay, Ranska..... 8,90€ 11,80€ 49,00€

red

12cl 16cl plo

5 Elementos Red, Portugali..... 8,90€ 11,80€ 17,00€/25cl

beer & cider

Peroni lager 4,6% 0,33..... 8,90€

Peroni alkoholiton 0,0% 0,33..... 6,50€

Maku Alppilaakson Helles Lager (G) 5,1% 0,33... 8,90€

Maku Chinook IPA (G) 5,5% 0,33..... 8,90€

Maku Sinnepäi omenasiideri 5,0% 0,33..... 9,50€

drinks.

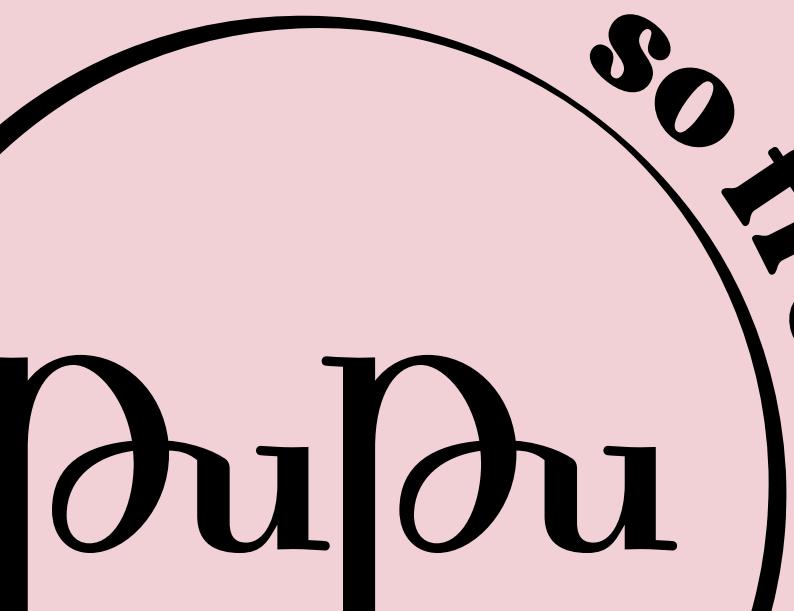
coffee

| | |
|-------------------|-------|
| 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€ |
| Jäälatte..... | 5,50€ |

soft drinks

| | |
|---|-----------|
| Kuplavesi..... | 2,00€/hlö |
| Poikain Parhaat Limonaadit 0,33l..... | 4,50€ |
| Poikain Parhaat Sitruunajäätet 0,33l... | 4,90€ |
| Good Guys kombuchat 0,35l..... | 5,70€ |
| Coca Cola / Coca Cola Zero 0,25l..... | 3,00€ |





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

pupu

so fresh!