

# Ravintoarvojen merkitys ravintolaruoassa

Case: Osuuskauppa Hämeenmaa

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Matkailun ala  
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma  
Ravintolatoiminta  
Opinnäytetyö  
Kevät 2012  
Asta Kulmala

Lahden ammattikorkeakoulu  
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma

KULMALA ASTA

Ravintoarvojen merkitys ravintolaruoassa  
Case: Osuuskauppa Hämeenmaa

Suuntautumisvaihtoehdon ravintolatoiminta opinnäytetyö, 26 sivua, 6 liitesivua

Kevät 2012

## TIIVISTELMÄ

---

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan ravintoarvojen merkitystä ravintolaruoassa. Toimeksiantajana tässä työssä toimii Osuuskauppa Hämeenmaa.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, onko ravintoarvoilla merkitystä ravintolaruoassa ja vaikuttaisiko näiden kyseisten arvojen näkyvyys ruokalistalla kuluttajan ostopäätökseen.

Tutkimuksessa on käytetty kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla neljässä eri Osuuskauppa Hämeenmaan ruokaravintolassa, ja vastausprosentiksi tuli 86 %.

Tämän työn tietoperustassa käsitellään yleisiä ruokailutottumuksia sekä paneudutaan ihmiselle välttämättömiin ravintoarvoihin ja päivittäisiin saantisuosituksiin. Siinä kerrotaan myös ihmisten yleisestä kuluttajakäyttäytymisestä ja sen vaikutuksesta.

Tutkimustulosten perusteella asiakkaat ovat hyvin tietoisia siitä, millaisia asioita he ravintolaruoalta odottavat. Ruoan terveellisyys nousi yhdeksi tärkeäksi tekijäksi, mutta kysymys ravintoarvojen näkymisestä ruokalistalla herätti vastaajissa kuitenkin ristiriitaisia tunteita.

Avainsanat: ravintoarvo, ruokailutottumukset, kuluttajakäyttäytyminen

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in tourism and hospitality

KULMALA ASTA

Nutritional values meaning in restaurant  
food  
Case: Osuuskauppa Hämeenmaa

Bachelor's Thesis in restaurant management 26 pages, 6 appendices

Spring 2012

ABSTRACT

---

The purpose of this thesis is to study significance of nutritional values in restaurant food.

The client in this thesis is Osuuskauppa Hämeenmaa.

This research aims to finding out, if nutritional values have meaning in restaurant food and if these values would affect the consumer's buying decision if there were shown on the menu.

The quantitative research method was used in this thesis.

Research was execute with help of questionnaire in four food restaurants owned by Osuuskauppa Hämeenmaa and response rate became 86 %.

As a foundation of this thesis, common dietary habits are discussed and required nutritional values and daily rekommandations for people are explored. There is also something about consumer behavior and its impact.

Based on research results most customers are very well aware of what kinds of things they are expecting of restaurant food. One of the most important thing was healthiness of the food, but the question of nutritional values showing on the menu caused a bit of contradictory feeling among with respondents.

Key words: nutritional value, eating habits, consumer behavior

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Tavoitteet ja rajaus	1
1.2	Toimeksiantajan esittely	3
2	YLEISET RUOKAILUTOTTUMUKSET	5
2.1	Ravintosuositukset ja ravintoarvo	6
2.1.1	Hiilihydraatit	7
2.1.2	Rasvat	8
2.1.3	Proteiinit	9
2.1.4	Vitamiinit	10
2.2	Kuluttajakäyttäytyminen	12
2.2.1	Ostokäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät	12
2.2.2	Ulkona syöminen	13
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
3.1	Määrällinen tutkimus	15
3.2	Aineiston keruu	16
3.3	Kyselyn analysointi	17
4	YHTEENVETO	23
4.1	Johtopäätökset	24
4.2	Reliabiliteetti ja validiteetti	23
4.3	Kehitysehdotukset	24
	LÄHTEET	26
	LIITTEET	29
	Liite 1. Kyselylomake	27
	Liite 2. Rosson ravintoarvot	29
	Liite 3. Amarillon ravintoarvot	31



# 1 JOHDANTO

Nykyään puhutaan paljon terveellisemmän elämäntavan puolesta. Laihduttaminen ja painonhallinta ovat jo pitkään olleet puheenaiheena varsinkin naisten keskuudessa, mutta nyt myös miehet ovat heränneet miettimään omaa kehoaan ja ruokavalioidensa terveyttä.

Suurena puheenaiheena ovat olleet rasvat sekä hiilihydraatit. Onko rasva sittenkään niin epäterveellistä kuin ihmiset luulevat? Rasva on ihmiselle elintärkeää, mutta on osattava valita oikeanlaiset rasvat, jotta ne eivät vahingoita elimistöä ja aiheuta muun muassa sydän- ja verisuonisairauksia. Kuumin puheenaihe tämän päivän otsikoissa ovat hiilihydraatit. Karppaaminen eli vähähiilihydraattinen ruokavalio on nykypäivän trendi mutta paljon kiistelty sellainen. Karppaajat puhuvat elämäntapansa puolesta, mutta monia skeptikkoja myös löytyy. Jopa tutkijoiden keskuudessa aiheesta ollaan montaa eri mieltä.

Erikoislääkäri Antti Heikkilä on jo kauan puhunut vähähiilihydraattisen ruokavalion puolesta. Hän on sitä mieltä, että hiilihydraattien vähentäminen on terveellistä lähes jokaiselle ihmiselle. Samanlaiset ruokavaliot eivät tietenkään sovi kaikille, vaan tässäkin asiassa jokaista ihmistä on ajateltava yksilönä, joilla kaikilla on erilaiset tarpeet. ([www. antiheikkila.com.](http://www.antiheikkila.com))

Asiantuntijat ja tutkijat ovat kuitenkin perinteisen, monipuolisen ruokavalion kannalla. Perinteistä ruokaympyrää tai muuta ravintomallia noudattamalla ihminen saa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet. Täten myös kaikki hiilihydraattia sisältävät ruokalajit ovat hyväksytyjä, kunhan niitä käyttää sopivassa suhteessa proteiineihin ja rasvoihin. (Aro, Mutanen, Uusitupa, 2005, Ravitsemustiede.)

## 1.1 Tavoitteet ja rajaus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, toimivatko nämä annetut ravintosuositukset myös ravintolaruoissa, ja mikä niiden merkitys on kuluttajan kannal-

ta. Onko asiakas kiinnostunut siitä, mitä suuhunsa laittaa ravintolassa syödessään, vai noudatetaanko näitä ohjeita vain kotikeittiössä? Jos asiakas tietäisi esimerkiksi ravintola-annoksen kaloripitoisuudet, vaikuttaisiko se ostopäätökseen? Mikäli vaikuttaisi, olisiko vaikutus positiivinen vai negatiivinen? Monet ihmiset eivät ajattele ravintolaruokien terveellisyyttä tai epäterveellisyyttä, mutta jos ravintoläkäyntejä on useita kertoja viikossa, ravintoarvojen merkitys saattaisi korostua.

Tämän työn tarkoituksena on selvittää nimenomaan lounasasiakkaiden mielipiteitä kyseessä olevaan aiheeseen. Rajaus on tehty lounasasiakkaisiin siksi, että lounasaikaan ravintolassa syövät henkilöt käyttävät todennäköisemmin ravintolapalveluita enemmän kuin satunnaiset kävijät ja heille ruoan terveellisyydellä on luultavimmin suurempi merkitys. Kyselyyn mukaan otetut toimipaikat on rajoitettu neljään eri ravintolaan, sillä se oli sopiva määrä, jotta saadaan riittävästi vastauksia, mutta tutkimus ei kuitenkaan paisu liian suureksi vaan pysyy työn tarkoituksen mukaisena.

Toimeksiantajalle, Osuuskauppa Hämeenmaalle, tämän työn kautta on tarkoitus selvittää, olisiko tarpeen lisätä ruokalistoilte ravintoarvot näkyviin jokaisen ruoka-annoksen yhteyteen. Olisiko niistä enemmän hyötyä vai haittaa yrityksen toiminnalle? Saatuja tutkimustuloksia voi toimeksiantaja tarvittaessa hyödyntää mahdollisissa jatkotutkimuksissa, mikäli katsoo sen tarpeelliseksi. Osuuskauppa Hämeenmaan ravintoloista Rossolla ja Amarillolla on ravintoarvot listattuna omilla Internet-sivuilla, mutta ovatko kuluttajat tietoisia näistä tiedoista, ja kuinka moni käy tutustumassa ruokalistaan etukäteen ennen ravintolaan menoa. Tiedot eivät ole suoraan näkyvillä ruoka-annosten yhteydessä, vaan ne on listattu omalle sivulle, joten tietoa saa vain varta vasten sitä hakemalla, eli vahingossa on melko vaikeaa näihin kyseessä oleviin arvoihin törmätä.

Itseäni on aina kiinnostanut ruoan terveellisyys, joten siksi valitsin tällaisen aiheen opinnäytetyökseni. Omat tavoitteeni tämän työn osalta on saada tietoa, kuinka paljon kyseinen asia kiinnostaa ravintolassa asioivia ihmisiä. Toivon, että mahdollisimman moni vastaisi kyselyihin, joiden avulla tätä tietoa pyritään saamaan. Näiden tulosten perusteella on mielenkiintoista saada tietoa kuluttajien asenteista kyseessä olevasta aiheesta.

## 1.2 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Osuuskauppa Hämeenmaa. Osuuskauppa Hämeenmaa on yksi Suomen 21 alueosuuskaupasta, ja se toimii Päijät- ja Kanta-Hämeessä. Henkilökuntaa koko S-ryhmällä on noin 42 000 henkilöä, josta Hämeenmaalla 3052. Henkilökunnan määrä Ok Hämeenmaalla kasvoi edellisvuodesta (vuodesta 2010) 204 työntekijällä. Ravintoloiden henkilöstömäärä nousi 45 henkilöllä, ja se on tällä hetkellä 333 työntekijää. Hämeenmaan toimitusjohtajana toimii Taavi Heikkilä, ja ravintolapuolesta vastaa ravintolatoimialajohtaja Timo Mäkelä. Hän on toiminut yhteyshenkilönä opinnäytetyössäni.

Osuuskauppa Hämeenmaalla menee nyt hyvin. Myynnillinen kasvu vuonna 2011 verrattuna edellisvuoteen oli 13,2 %, mikä tarkoittaa 1017 miljoonaa euroa. Myösi uusia asiakasomistajia saatiin 6 140, mikä nosti asiakasomistajien kokonaismäärän 136 077:ään.

Hämeenmaalla on kaikkiaan 18 ravintolatoimialaa (6 ruokaravintolaa, 5 juomaravintolaa, 2 seurusteluravintolaa sekä 5 nopean syömisen ravintolaa ja kahvilaa). Nykyään Hämeenmaan omistuksessa on myös kaksi hotellia, sillä se osti vuoden 2011 lopussa Sokos hotel Seurahuoneen Lahdessa sekä Sokos hotel Vaakunan Hämeenlinnassa sekä niiden yhteydessä olevat ravintolat. ([www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi), Tiliinpäätöstiedote 2011 Osuuskauppa Hämeenmaa.)

Tätä tutkimusta varten mukaan otettiin neljä Lahden keskustassa sijaitsevaa ruokaravintolaa: Amarillo, Rosso, Torero sekä El Toro. Nämä ravintolat valitsin siitä syystä, että ne sijaitsevat Lahden keskustassa ja ovat kaikki erilaisia keskenään. Amarillossa, Rossossa sekä Torerossa on päivittäin vaihtuvat lounaslistat, mutta El Torossa ei erillistä lounasta ole lainkaan. El Toro ja Torero ovat hieman samantyyliä keskenään, sillä molemmat ovat espanjalaishenkisiä ravintoloita, joiden ruokalistoilta löytyy niin tapaksia kuin pihvejäkin. Amarillo taas edustaa meksikolaistyyliä, jossa päätuotteena ovat hampurilaiset ja fajitakset. Italialaistyylinen



Rosso puolestaan tarjoilee pizzeriaa ja pastaa. Näiden erilaisuuksien vuoksi ajattelin, että myös asiakaskunta on ainakin jonkin verran erilaista ja näin ollen saadaan mahdollisimman laaja kirjo vastauksiin. Lahdessa on Ok Hämeenmaan ravintoloi- ta vielä tavaratalo Sokoksen yhteydessä oleva lounas-kahvila Presso sekä hieman kauempana keskustasta oleva Pieni Talo Preerialla. Nämä jätin pois siitä syystä, että katsoin kyselyjen toteuttamisen Pressossa lounasaikaan hieman hankalaksi, ja Pieni Talo Preerialla jäi pois sen sijainnin vuoksi. Karsintaan vaikutti myös se, että kuusi toimipaikkaa olisi tehnyt työstä hieman liian laajan, ja uskon, etteivät vastaukset olisi juurikaan poikenneet neljästä ravintolasta saatuihin.

## 2 YLEISET RUOKAILUTOTTUMUKSET

Suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet yhä terveellisempään suuntaan. Vielä 1950-luvulla ruokapöydän pääraaka-aineita olivat maito, peruna, leipä ja liha, mutta nykyään marjat, hedelmät ja kasvikset ovat nousseet suureen rooliin suomalaisessa ruokavaliossa. Maidon kulutus on kääntynyt jyrkkään laskuun, mutta sitäkin enemmän ovat suomalaiset vähentäneet tai jopa lopettaneet suolan sekä rasvan käytön. Näitä ennen tärkeitä raaka-aineita on alettu etenkin 2000-luvun alun jälkeen välttää kuin ruttoa, suurimmaksi osaksi juuri terveyssyistä. Finravinto2002 –tutkimuksen mukaan keskimääräinen energian saanti päivässä miehillä oli 9,2 MJ (2190 kcal) ja naisilla 6,6 MJ (1580 kcal), kun viisi vuotta aiemmassa tutkimuksessa luvut olivat miehillä 2270 kcal ja naisilla 1630 kcal. Nämä luvut eivät kuitenkaan ole suoraan vertailukelpoisia, sillä ruoankäyttötiedot on kerätty eri menetelmin. (Aro, Mutanen, Uusitupa, 2005, 25 -29.)

Tutkimustulos antaa kuitenkin osviittaa siihen, mikä olisi suositeltava energiantarve miehillä ja naisilla päivää kohden. Vaikka luvut eivät ole suoraan verrannollisia keskenään, voi niistä silti päätellä suomalaisten energiantarpeen vähentyneen. Vuosien saatossa suomalaisten energiankulutus on vähentynyt, sillä fyysisen työn kuormittavuus on vähentynyt erilaisten koneiden ja laitteiden kehittyessä. Suomalaisilla onkin ollut ongelmana se, että syödään varsinaista energiantarvetta enemmän. Työnteon muuttuessa kevyemmäksi, on ihmisten täytynyt pyrkiä muuttamaan ruokailutottumuksiaan terveellisempään suuntaan sekä harrastamaan fyysistä kuntoilua työajan ulkopuolella, jotta välttyttäisiin liikalihavuuden kehittymiseltä. Myös eri ammatti- ja koulutusryhmien välisiä eroja ruokavalintojen suhteen on tutkittu. Tutkimuksessa on selvinnyt, että varakkailta, hyvin koulutetuilla henkilöillä on enemmän valinnanvaraa ruokiensa suhteen, sillä heillä on vara valita monipuolisempia raaka-aineita, kun taas köyhempien tulee tyytyä siihen ravintoon, jota heillä on varaa hankkia. (Aro, Mutanen, Uusitupa, 2005, 34-35.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän Finriski2007 -tutkimuksen mukaan suomalaiset syövät aiempaan vuonna 2002 tehtyyn tutkimukseen verrattuna

terveellisemmin, mutta annoskoot ovat vielä liian suuria, mistä johtuu suomalais-  
ten painonnousu. Terveellisyys näkyy myös muun muassa kolesteroliarvojen las-  
kussa, mutta runsaan alkoholinkäytön vuoksi verenpaineen lasku on tutkimusai-  
kavälillä pysähtynyt. ([www.ktl.fi](http://www.ktl.fi))

## 2.1 Ravintosuositukset ja ravintoarvo

Haglund, Huupponen, Ventola, Hakala-Lahtinen, 2009, 26-67, Ihmisen ravitse-  
mus lähdeaineistona luvuissa 2.1-2.1.4

Edellisessä luvussa oli jo esillä miesten ja naisten suositellut energiatarpeet päivää  
kohden (miehet 2190 Kcal, naiset 1580 Kcal), mutta välttämättä nämä suositukset  
eivät päde tämänhetkisessä tilanteessa suomalaisten luisuessa yhä enemmän liika-  
lihavuuden kierteeseen. Lehdet pursuavat tietoa laihduttamisesta, karppaamisesta  
ynnä muista liikunta- ja laihdutuskeinoista, mutta kuka niitä oikeasti lukee tai ai-  
nakaan ottaa tosissaan? Niillä saattaa olla jopa käänteispsykologinen vaikutus,  
kun yhteiskunta panostaa hoikempaan minään. Ihmisten pitäisi saada oikeaa tietoa  
ravinnosta ja sen terveellisyydestä, siitä mikä on terveellistä ja mikä ei, vaikka ei  
olisikaan varsinaista syytä vahtia ruokavaliotaan, kuten esimerkiksi painonhallin-  
ta.

Ravintoarvo kertoo, miten paljon ruoka sisältää ravintoaineita ja minkälalaisia ne  
ovat. Ravintoainekoostumus ilmoitetaan yleensä 100 grammaa per ainemäärä.  
Yleisimmät tiedot ravintoaineista ovat energia, vitamiinit ja hivenaineet. Energia  
annetaan usein kilojouleina (kJ) sekä kalorimääränä (Kcal). Hiilihydraatit pilko-  
taan sokereihin, tärkkelykseen ja laktoosiin, joiden grammamäärät tulee olla myös  
näkyvissä. Rasvat jaotellaan tyydyttyneisiin ja tyydyttymättömiin eli hyviin ja  
huonoihin rasvoihin. ([www.fineli.fi](http://www.fineli.fi)) Näiden arvojen avulla kuluttaja pystyy arvi-  
oimaan kyseisen tuotteen terveellisyyden. Aivan kuten kaupasta ostetuissa elintar-  
vikkeissa ne ovat näkyvillä, miksi ei siis myös ravintolaruoassa?

Vuonna 2005 asetettiin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta uudet ravitsemussuositukset, joiden tarkoituksena on saada suomalaisten ravinto ja liikunta tasapainoon. Nämä suositukset on tarkoitettu lähinnä joukkoruokailun suunnittelun avuksi, jotta pystyttäisiin tarjoamaan tasapainoista ja terveellistä ruokaa päivittäin muun muassa kouluissa ja muissa laitoksissa. ([www.kuluttajaliitto.fi](http://www.kuluttajaliitto.fi).)

Se paljon puhuttu maalaisjärki toimii hyvin myös ravitsemusasioissa. Jo kauan sitten hyväksi havaittu ruokaympyrä olisi syytä nostaa jälleen kerran jalustalle ja unohtaa niin sanotut turhat hömpötykset erilaisista ruokavalioista etenkin laihduttajien keskuudessa. Kehon paino ei kuitenkaan aina ole suoraan verrannollinen terveelliseen ruokavalioon. Vaikka henkilö olisikin ulkoisesti hyvässä kunnossa, voi sisäelinten ympärille olla kertynyt vaarallista rasvaa, joka voi johtaa muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin. Tästä syystä ruokavalioon tulisi kiinnittää huomiota joka päivä ja ajatella kehoa kokonaisvaltaisesti, ei vain ulkoisesta näkökulmasta.

### 2.1.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraattista ruokaa on kautta aikojen pidetty ravintomme perustana. Monipuoliseen ruokavalioon kuuluvat peruna, riisi, leipä sekä erilaiset marjat ja hedelmät. Nämä ovat erinomaisia hiilihydraatin lähteitä, joita tulisi nauttia jokaisella aterialla. Suomalaiset saavat hiilihydraatteja ruokavaliostaan lähes suositusten mukaisesti, mikä tarkoittaa noin 50-60 prosenttia ravinnon energiasta. Aikuisten perusuokavaliossa se tarkoittaa noin 250-350 grammaa. Hiilihydraattien päätehtävänä on toimia energianlähteenä sekä taata verenkierron glukoositasapaino. Hiilihydraatit toimivat yhdessä proteiinien kanssa siten, että ne muodostavat yhdisteitä, jotka ovat tärkeitä elimistölle.

Vety, hiili ja happi rakentavat yhdessä hiilihydraatit. Hiilihydraatit koostuvat erilaisista sokereista, joita ovat glukoosi eli rypälesokeri, fruktoosi eli hedelmäsokeri ja galaktoosi. Nämä ovat monosakkaridiyksiköitä. Hiilihydraatit pitävät sisällään

myös toisenlaisia sokereita – disakkarideja, joita ovat sakkaroosi eli tavallinen sokeri, laktoosi eli maitosokeri sekä maltoosi eli mallassokeri.

Sokeri pitää sisällään runsaasti energiaa mutta ei lainkaan ravintoaineita, joten suuria määriä käytettäessä se heikentää ruokavalion ravintotiheyttä. Sokerin vaikutus on melko lyhytaikainen, sillä se vaikuttaa melko nopeasti ja nostaa verensokeripitoisuutta mutta lisää insuliinineritystä, joka tasaa pian verensokerin. Sokerin käyttösuositus on enintään 10E% (E% = suositeltavan energiaravintoainesten osuus prosentteina kokonaisenergiasta) päivässä.

Glykemiaindeksillä eli GI:llä kuvataan hiilihydraattipitoisen ruoan vaikutusta. Jos GI on hyvin suuri, nostaa se verensokeria hyvin nopeasti, verrattuna elintarvikkeeseen jossa GI on pienempi. Suuri GI on esimerkiksi sokerissa, perunassa, valkoisessa riisissä sekä vehnäjauhoissa, kun taas pienempi GI on täysjyväviljassa sekä kasviksissa. Normaalissa päiväaterissa on molempien GI:en ruoka-aineita, jotka yhdessä rasvan ja proteiinien kanssa muodostavat terveellisen ateriakokaisuuden.

Pienen GI:n elintarvikkeet ovat pidemmän päälle kuitenkin suositeltavia, sillä ne yleensä sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita, eli on suotavampaa käyttää esimerkiksi täysjyväviljatuotteita kuin valkoisesta jauhosta tehtyjä tuotteita.

### 2.1.2 Rasvat

Rasvan laatu ja sen käyttö on muuttunut parempaan suuntaan viime vuosikymmenien aikana. Paljon on kuitenkin vielä kehittymisen varaa, sillä ihmiset nauttivat niin sanotusti huonompaa rasvaa eli kovaa rasvaa edelleen liian paljon. Yli puolet rasvoista saadaan niin sanotusti piilorasvoina, jotka valitettavasti ovat pääosin kovia rasvoja. Kovan rasvan liiallinen käyttö altistaa erilaisille sairauksille, kuten tyyppin 2 diabetekselle sekä sydän- ja verisuonitaudeille. Liiallinen rasvan käyttö lisää myös painonnousua. Rasvaa tulisi päivässä saada noin 25-35E% , josta kovaa rasvaa noin 10E%. Ihmisen elimistö tarvitsee erilaisia rasva-aineita toimiak-

seen, joten rasvojen täydellinen välttäminen saattaa olla jopa haitaksi ihmisen elimistölle.

Ravinto sisältää kahdenlaisia rasvahappoja: tyydyttyneitä ja tyydyttymättömiä. Tyydyttymättömät rasvahapot voidaan jakaa vielä kertatyydyttymättömiin ja monitydyttymättömiin rasvahappoihin. Rasvahappo on tyydyttynyttä, kun suurin mahdollinen vetyatomimäärä on liittynyt rasvahapon hiiliatomeihin. Tällaiset rasvat ovat yleensä huoneenlämmössä kiinteitä, ja niihin lukeutuvat muun muassa maitovalmisteissa oleva rasva sekä eläinrasva. Tyydyttymätön rasvahappo on sen sijaan päinvastainen, eli se sisältää vähän vetyatomeja. Yleisimmät kertatyydyttymättömät rasvat ovat rypsi- ja oliiviöljy, joissa rasvahappo on öljyhappoa.

Usein maallikoille rasvojen koostumus ja niistä puhuttaessa tyydyttyneet ja tyydyttymättömät rasvat aiheuttavat hyvin usein sekaannusta ja hämmennystä, niinpä niitä kutsutaan kovina ja pehmeinä rasvoina. Toisin sanoen tyydyttynyt rasva on yhtä kuin kova rasva ja tyydyttymätön on pehmeä rasva. Rasvahappokoostumus on juuri se tärkeä asia, joka kuluttajan pitäisi tietää valitessaan oikeita, hyviä rasvoja. Esimerkiksi eläinrasva on kovaa rasvaa, jossa kolesterolipitoisuus on hyvin suuri, ja liiallisesti nautittuna se voi aiheuttaa kuluttajan kolesteroliarvojen kohoamisen ja edesauttaa sydän- ja verisuonitukoksia. Hyviä pehmeitä rasvoja saa muun muassa kaloista, pähkinöistä, rypsi- ja oliiviöljystä.

Rasva toimii energianlähteenä sekä energiavarastona. Se myös suojaa sisäelimiä ja toimii elimistön lämpöeristeenä. Rasva on huomattava energianlähde, ja sitä säätelemällä ihminen voi vaikuttaa oman kehonsa rasvapitoisuuteen ja sitä kautta hallita painoaan. Normaalipainoisen ihmisen keskimääräinen rasvapitoisuus on 15-20 prosenttia painosta. Miehillä keskiarvo on 10-20 prosenttia ja naisilla 20-30 prosenttia. Ero johtunee siitä, että naisilla on luonnostaan enemmän rasvakudosta miehiin verrattuna.

### 2.1.3 Proteiinit

Proteiinit ovat valkuaisaineita, jotka toimivat suojaravintoaineina. Niiden päätehtävänä on rakentaa kudoksia, mutta ne toimivat myös hyvänä energianlähteenä. Ihmisen elimistö ei pysty itse rakentamaan näitä tärkeitä kudoksia, joten riittävä proteiinien saanti ravinnosta on elintärkeää. Proteiinit muodostavat aminohappoja, jotka pilkkoutuvat moneen eri osaan muodostaen erilaisia aminohappoketjuja. Jokaisella ketjulla on oma tehtävänsä ihmisen elimistössä, ja jokainen vaikuttaa elimistöön eri tavoin. Proteiinimolekyylillä pitää sisällään 100-1000 aminohappoa, ja se pitää sisällään noin 16 % typpeä, mikä erottaa proteiinit muista energiaravintoaineista. Ihmisessä voi olla jopa yli 10 kg erilaisia proteiineja.

Vaikka ihmisen proteiinisynteesi tarvitsee 20 erilaista aminohappoa, on niistä vain kahdeksan (isoleusiini, leusiini, lysyiini, metioniini, fenylalaniini, treoniini, tryptofaani, valiini) täysin välttämättömiä aikuisille, jotka heidän on saatava ravinnosta. Proteiinien tarkoitus on muodostaa ja uusia kudoksia elimistön kaikissa soluissa. Proteiinin tarpeeseen vaikuttavat muun muassa ikä, koko, energiantarve ja terveydentila. Aikuisen, terveen ihmisen päivittäinen proteiinin tarve on noin 0,8 grammaa painokiloa kohden. Kokonaisenergiasta suomalaiset saavat proteiinia noin 17 prosenttia, mikä on ihanteellinen, sillä suositus on 10-20 prosenttia päivittäisestä kokonaisenergiasta.

Proteiinien tärkeimmät lähteet ovat eläinkunnan tuotteet, kuten liha, maitotuotteet sekä kananmuna. Myös monet kasvikset, palkokasvit, pähkinät sekä vilja sisältävät paljon hyviä proteiineja.

#### 2.1.4 Vitamiinit

Vitamiinit ovat orgaanisia yhdisteitä, jotka ovat välttämättömiä ravintoaineita kasvun ja elämän ylläpidon kannalta. Vitamiinien tarve ei ole kovinkaan suuri (n. mg/vrk), mutta niitä on silti saatava, ja suurimman osan vitamiinitarpeestaan ihmisen pitäisi saada päivittäisestä ruokavaliostaan. Ihmiselle tärkeitä vitamiineja ovat A-, B-, C-, D-, E- ja K-vitamiinit.

A-vitamiini eli retinoli on välttämätön kasvulle ja solujen uusiutumiselle. Ihminen saa päivittäisestä ravinnostaan riittävästi A-vitamiinia, mikä on naisilla noin 730 µg päivässä ja miehillä 900 µg (Finravinto 2007). Tärkeimpiä A-vitamiinin lähteitä ovat maksa, kananmuna, rasvaiset maitovalmisteet sekä kalanmaksaöljy. Porkkanasta, tomaatista, paprikasta, parsakaalista ja muista kasviksista ja hedelmistä saadaan beta-karoteenia, joka on tehokkain A-vitamiinin esiaste.

B-vitamiinien ryhmään kuuluu 14 eri vitamiinia. Tärkeimpiä näistä ovat tiamiini, niasiini, biotiini, pantoneenihappo sekä riboflaviini, sillä ne vaikuttavat energia-aineenvaihduntaan. Tärkeimpiä B- vitamiinin lähteitä ovat muun muassa liha, kala, täysjyväviljat, maitovalmisteet, sisäelimet sekä pähkinät.

C-vitamiini eli askorbiinihappo on vitamiinia, jota ihminen tarvitsee ravinnosta. Erittäin hyviä C-vitamiinin lähteitä ovat erilaiset hedelmät, marjat ja kasvikset. Nämä on hyvä nauttia sellaisenaan, sillä kuumentaminen tuhoaa herkästi askorbiinihapon. Väsymys, stressinsietokyvyn heikkeneminen ja infektioherkkyyden lisääntyminen ovat esimerkkejä, jotka voivat johtua C-vitamiinin lievästä puutoksesta. Aikuisten suositus C-vitamiinin saantiin on 75 mg vuorokaudessa, mutta todellisuudessa saanti on hieman enemmän, sillä keskimäärin miehet saavat C-vitamiinia 95 mg/vrk ja naiset 108 mg/vrk. Tämä on kuitenkin vielä turvallisissa rajoissa, sillä vasta 500 mg/vrk voi aiheuttaa muun muassa ruoansulatusoireita.

D-vitamiini on välttämätöntä kasvun ja luuston kehittymisen kannalta. D-vitamiinia saadaan vain harvoista ruoka-aineista (rasvaiset kalat, kananmuna), joten varsinkin talvella on tärkeää saada tarvittava D-vitamiiniannos lisäravinteiden kautta. Nykyään joihinkin maitovalmisteisiin on lisätty D-vitamiinia, mikä on parantanut suomalaisten D-vitamiinin saantia. Suositus olisi, että naiset saisivat noin 5,2 mg D-vitamiinia päivässä ja miehet 7,1 mg, mutta valitettavasti saanti jää usein alle näiden lukemien. D-vitamiinin puute ilmenee usein väsymyksenä ja lapsilla kasvun ja kehityksen häiriöinä. Pahimmillaan puutos voi johtaa riisitautiin, mikä on ongelmana lähinnä kehitysmaissa.



E-vitamiinia saadaan parhaiten kasvikunnan tuotteista kuten kasviöljystä ja margariineista, täysjyväviljoista ja pähkinöistä. E-vitamiinia saadaan riittävästi päivittäisestä ravinnosta, eikä sen puutos ole kovinkaan yleistä.

K-vitamiinia saadaan E-vitamiinin lailla ravinnosta riittävästi, joten sen puutos on hyvin harvinaista. Varsinkin paljon vihreitä kasviksia ja hedelmiä syövät henkilöt saavat keskimääräistä enemmän K-vitamiinia. K-vitamiini vaikuttaa veren hyytymiseen ja näin ollen estää verenvuototauteja. Tarpeellinen saanti päivässä on vain noin 1 µg painokiloa kohden.

## 2.2 Kuluttajakäyttäytyminen

Ihmisten ostokäyttäytymiseen vaikuttaa monta eri tekijää. Henkilön ikä ja sukupuoli ovat melko ratkaisevia tekijöitä, ja myös koulutuksella ja yleisellä elämäkokemuksella on merkitystä. Ympäristön luoma sosiaalinen paine ja ostohetkellä mukana oleva seura ovat myös merkittävässä osassa. Elämäntilanne ja sosiaalinen asema ovat yllättävän suuressa roolissa kuluttajakäyttäytymisessä. Nämä asiat eivät päde ainoastaan ravintola-asioimiseen vaan yleisesti kaikkeen ostamiseen.

### 2.2.1 Ostokäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

M. Solomon, G. Bamossy sekä S. Askegaard (Consumer Behavior – a European Perspective 1999) ovat perehtyneet kuluttajakäyttäytymisen saloihin. Heidän mielestään edellä mainitut tekijät voivat aiheuttaa hyvinkin suuria eroja ostokäyttäytymiseen. He kuitenkin huomauttavat myös, että nykyään on trendikästä sukeltaa ajassa taaksepäin ja tuoda vanhoja asioita myös nykypäivään, jolloin etenkin iän tuomat erot saattavat hälvetä.

Ostokäyttäytymisen malli opitaan jo lapsena vanhemmilta, ja tietynlaiset opitut osto- ja kulutusmallit kulkevat mukana läpi elämän, mutta niitä myös muokkaa yllä mainitut tekijät ([www.joensuu.fi](http://www.joensuu.fi)).

Solomonin (Consumer Behavior - a European Perspective 1999) mukaan perheellä on suuri vaikutus, varsinkin ruoan kulutuksen suhteen. Hänen mukaansa nuoret, lapsettomat pariskunnat käyttävät ravintolapalveluita suhteessa enemmän perheisiin, joissa on lapsia. Lapsettomat pariskunnat viettävät todennäköisesti enemmän aikaa ravintoloissa ja baareissa. Lapsiperheet pyrkivät syömään terveellisesti kotiruokaa, mutta etenkin lasten tullessa teini-ikään, saattaa niin sanotun roskaruoan syöminen lisääntyä.

Ihmisten halut ja tarpeet ovat yksilöllisiä. Ne kuitenkin saavat uuden merkityksen muokkautuessaan ympäristöön ja tilanteeseen. Kuluttajat usein valitsevat ostopaikkansa sen mukaan, onko se heidän kohderyhmälleen sopiva. (Solomon, Bamossy, Askegaard 1999.)

Sosiaalinen asema on merkittävä tekijä ostopäätöksiä tehtäessä. Ne, joilla on rahaa, saattavat jopa tuntea syyllisyyttä ostamisesta ja näin ollen tarkkailevat rahan kulutusta ja käyttävät sitä vain tarpeelliseen. Useimmiten niillä henkilöillä, joiden taloudellinen tilanne ei ole kovinkaan hyvä, haluaisivat käyttää enemmän rahaa palveluihin ja tuotteisiin ja useimmiten niin tekevätkin. Tämä on tietysti hieman nurinkurista, mutta ehkä juuri siitä syystä tilanne on tämä, että ne jotka voivat ostaa, eivät kuluta rahaa, ja ne, joilla rahaa ei ole, haluaisivat sitä käyttää (Solomon, Bamossy, Askegaard 1999).

### 2.2.2 Ulkona syöminen

Ravintolassa tämä näkyy siten, että vähätuloisemmat henkilöt valitsevat halvempia vaihtoehtoja ja varakkaammat ehkä päinvastoin, silloin kun ovat ravintolaan tulleet käyttämään rahaa. Joskus kuitenkin ympäristön paine vaikuttaa siihen, että kaikista halvinta vaihtoehtoa ei välttämättä kehdata ottaa.

Johanna Varjonen (Lammi, Niva, Varjonen 2009,23) on Kuluttajatutkimuksen vuosikirjassa julkaistussa artikkelissaan perehtynyt ihmisten ruoankulutukseen

vuosien 2001 ja 2006 välillä. Alla olevassa taulukossa (taulukko 1) on nähtävillä eri kohderyhmien rahankulutus kodin ulkopuoliseen ruokailuun vuonna 2001 sekä 2006.

	yksin asuvat alle 45-v.	lapsiperheet	parit 45-64-v.	yksin asuvat yli 65-v.
Henkilöt/talous	1	4,19	2	1
v. 2001	999	1414	925	233
v. 2006	1543	2129	1413	172
erotus (+/-)	+544	+715	+488	-61

Taulukko 1. Kodin ulkopuoliseen ruokailuun käytetty rahamäärään (euroa)

Taulukosta on hyvin havaittavissa, että ulkona syömiseen käytetty rahamäärä on noussut vuodesta 2001 vuoteen 2006. Ainoastaan yli 65-vuotiailla ulkona syöminen on vähentynyt, tai ainakaan siihen ei käytetä enää niin paljon rahaa. Tämä johtuu siitä, että kaupasta saatavien valmisaterioiden saatavuus on lisääntynyt sekä niitä on kehitetty huomasti eteenpäin. Näin ollen vanhusten on helpompaa ruokailla kotona kuin ravintoloissa. (Lammi, Niva, Varjonen, 2009)

Anja Peltonen (2011) on kirjassaan tutkinut ihmisten käyttäytymistä päätöstilanteissa. Kaikki haluavat onnistua ja tehdä hyviä päätöksiä, mutta aina tietoihin ja järkeen perustuva päätöksenteko ei ole se kaikkein paras ratkaisu. Monesti päätöksentekoon vaikuttavat niin ympäristö kuin tunteet ja kokemuksetkin. Ihminen usein siis tekee päätöksensä ”musta tuntuu” -periaatteella eikä niinkään, mikä olisi järjellä ajateltuna kannattavinta. Päätökset eivät aina mene niin sanotusti putkeen, mutta virheidenkin uhalla halutaan ostopäätökset tehdä itse eikä kenenkään muun sanelemina.

Kun tarjolla on useita vaihtoehtoja ja joskus jopa liikatarjontaa, on ihmisen vaikea tehdä päätöstään. Liikatarjonnalla saattaa olla jopa negatiivinen vaikutus asiakkaaseen, sillä päätöksen tekeminen tuntuu lähes mahdottomalta (Peltonen 2011,33-39). Tähän lauseeseen pohjautuen on ymmärrettävää, että useat tämän opinnäytetyön kyselyyn vastaajat sanoivat, että valinnan ollessa vaikea, he varmasti valitsisivat sen terveellisemmän vaihtoehdon. Näin ollen asiakkaan omien

mieltymysten perusteella päätös valinnasta helpottuu. Tässäkin voimme toki vain olettaa, että jos ollaan kahden vaiheilla, on toinen se parempi, eli tässä tapauksessa terveellisempi.

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus on toteutettu määrällistä tutkimusmenetelmää apuna käyttäen. Kyseinen menetelmä sopii hyvin tähän opinnäytetyöhön, sillä tarvittavien tietojen kerääminen suoritettiin lomakekyselyllä, mikä on melko tyypillistä kyseiselle tutkimusmenetelmälle. Tutkimustuloksia on myös helppo mitata ja taulukoida, mikä kuvastaa menetelmää hyvin.

#### 3.1 Määrällinen tutkimus

Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa johonkin tiettyyn tutkimusongelmaan. Tutkittavat ilmiöt voivat vaihdella hyvinkin paljon, mutta pää-tarkoitus on tutkimuksen mitattavuus. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa noudatetaan selkeää kaavaa, jonka avulla saavutetaan toivottava tulos. Tärkein näistä on huolellinen tutustuminen aihealueen kirjallisuuteen. Tämä on tärkeää siitä syystä, että tutkija on perehtynyt aiheen taustoihin ja tietää, mitä on tutkimassa. Tutkimusta helpottaa, että tutkija on aidosti kiinnostunut tutkimusaiheesta ja mahdollisesti itse kuuluu tutkittavaan ryhmään. Ilman huolellista taustatyötä itse tutkimuksen tekeminen on lähes mahdotonta. Taustatyön jälkeen voidaan aloittaa itse tutkimukseen tarvittavien tietojen kerääminen. (Erätuuli, Leino, Yli-Luoma 1994, 9-15)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää joko valmiita jo olemassa olevia aineistoja tai kerätä tarvittavat tiedot itse. Useimmissa tutkimuksissa käytetään näitä molempia menetelmiä. Yleisin tietojenkeruumenetelmä on satunnaisotanta, jossa satunnaiselle joukolle teetetään tutkimus, jonka avulla saadaan kerättyä tar-

vittavat tiedot. Määrällisen tutkimuksen aineiston on oltava mitattavissa ja muunneltavissa numeeriseen muotoon. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa lisähaasteensa antaa myös se, jos aineistoa on kerätty huonosti tai vastaukset ovat epätarkkoja, sillä lisäkysymyksiä ja tarkennuksia on jälkikäteen lähes mahdotonta tehdä. Esimerkiksi lomakekyselyssä kyselyjen keräämisen jälkeen vastaajille on hyvin vaikeaa esittää enää lisäkysymyksiä, varsinkin jos vastaukset on palautettu nimettömänä - kuten yleisesti vastaukset palautetaan. Anonyymisyys perustuu lähinnä siihen, ettei vastaajien henkilötiedoilla ole tutkimuksen kannalta merkitystä, ja vastauksista kootaan yhteenveto, joten yksittäiset vastaukset eivät tule tutkimuksessa esiin (Alkula, Pöntinen, Ylöstalo 1994, 118-122).

Tässä opinnäytetyössä on käytetty kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Työn alkuosassa olevan tietoperustan tarkoituksena on tukea kyselyssä saatuja tuloksia, jolloin niitä voi pohjata ja perustella teoriaosuuden avulla. Tutkimuksessa ei ole käytetty valmiita tutkimusaineistoja, vaan tarvittavat tiedot on kerätty itse. Menetelmänä on käytetty lomakekyselyä, jossa vastaajat ovat saaneet valita kussakin kysymyksessä heihin parhaiten sopivan vaihtoehdon. Lomakkeita jaettiin asiakkaille neljässä eri ravintolassa lounasaikaan. Valikoinnin tarkoituksena oli selvittää juuri lounaalla käyvien asiakkaiden mielipiteitä ravintolaruokien ravintoarvoihin ja niiden näkyvyyteen ravintolassa. Muuta kriteeriä kyselyyn osallistuvien henkilöiden kohdalla ei ollut, joten lomakkeita jaettiin satunnaisille asiakkaille.

### 3.2 Aineiston keruu

Tämän opinnäytetyön kyselyosuus toteutettiin neljässä eri Osuuskauppa Hämeenmaan ruokaravintolassa. Mukana olivat El Toro, Amarillo, Torero sekä Rosso.

El Toro on ehkä Lahden tunnetuin pihviravintola. Se on espanjalaistyylinen ja toiminut samalla paikalla jo 31 vuotta([www.eltoro.fi](http://www.eltoro.fi)).

Torero on toinen Hämeenmaan espanjalaistyylinen ravintola([www.torero.fi](http://www.torero.fi)).

Rosso on perinteinen perheravintola, jossa viihtyvät niin lapset kuin aikuisetkin ([www.rosso.fi](http://www.rosso.fi)).

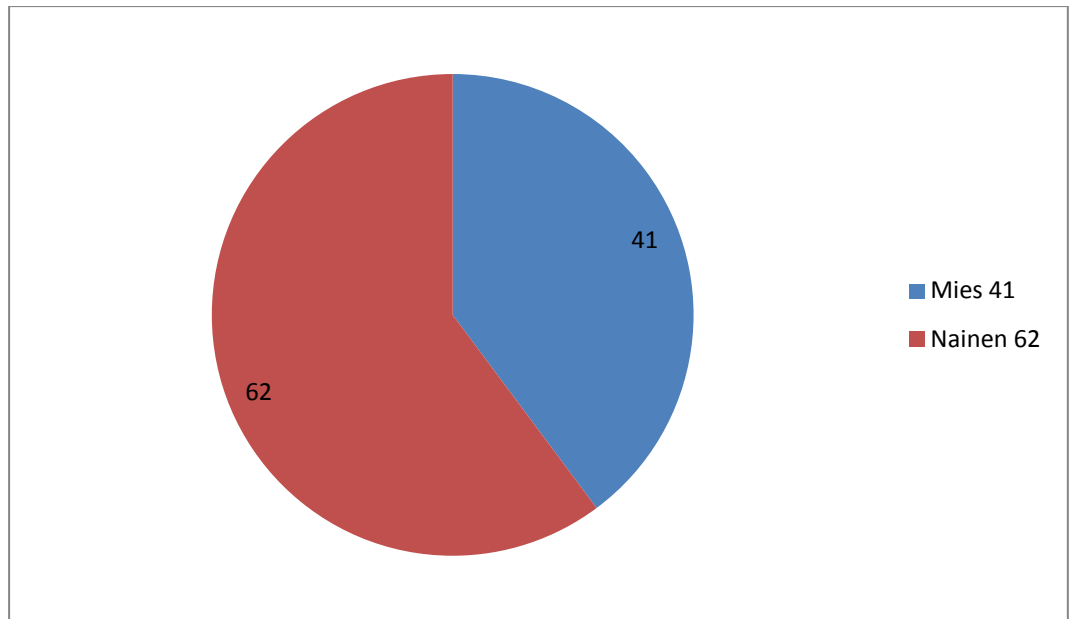
Amarillossa pääsee makumatkalle Meksikoon([www.amarillo.fi](http://www.amarillo.fi)).

Kyselyiden tarkoituksena oli selvittää Osuuskauppa Hämeenmaan ravintolapalveluita käyttävien henkilöiden mielipiteitä ravintolaruokien merkitykseen ravintolaruoassa. Kyselyt toteutettiin vajaan kahden viikon aikana jakamalla satunnaisille lounasasiakkaille kyselylomakkeet, joissa perustietojen lisäksi kysyttiin heidän kiinnostustaan ruoka-annosten ravintoarvoihin ja niiden näkyvyyteen ravintolaruoassa. Kyselylomakkeiden jaossa käytin apunani kunkin ravintolan henkilökuntaa, sillä minun olisi itse näiden aikarajojen puitteissa ollut mahdotonta olla jokaisessa toimipisteessä itse antamassa kyselylomakkeita asiakkaille. Tämä saattoi vaikuttaa negatiivisesti vastaustuloksiin, sillä asiakkaalle ei välttämättä välittynyt kyselyn tarkoitus, vaikka se lomakkeessa olikin mainittuna. Tästä syystä asiakkaan ei ollut mahdollista saada lisätietoa tutkimuksesta, mikäli hän niin olisi halunnut.

### 3.3 Kyselyn analysointi

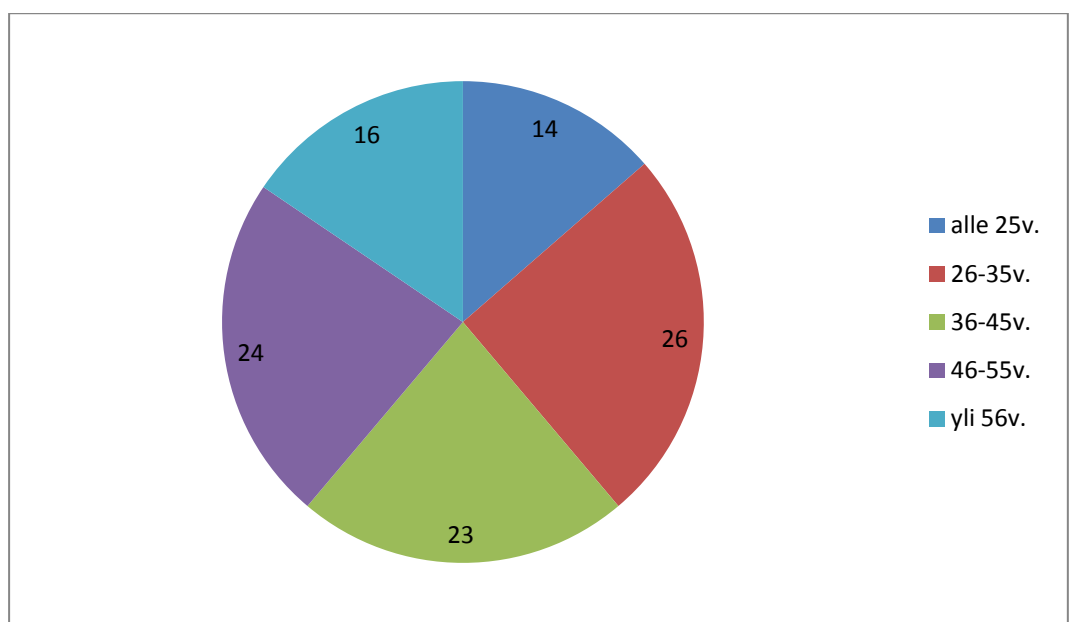
Kyselylomakkeita (liite1) oli yhteensä 120 kappaletta, eli 30 kappaletta jokaista toimipaikkaa kohden, ja täytettynä takaisin näistä tuli 103 lomaketta. Kyselyiden vastausprosentti oli 86, joka on mielestäni hyvä tulos.

Jokaisessa alla olevassa kuviossa vastaajien lukumäärä on 103 eli  $n= 103$ . Numerot siis kuvastavat todellista lukumäärää, ei prosentuaalista lukua.



Kuva1. Sukupuolijakauma

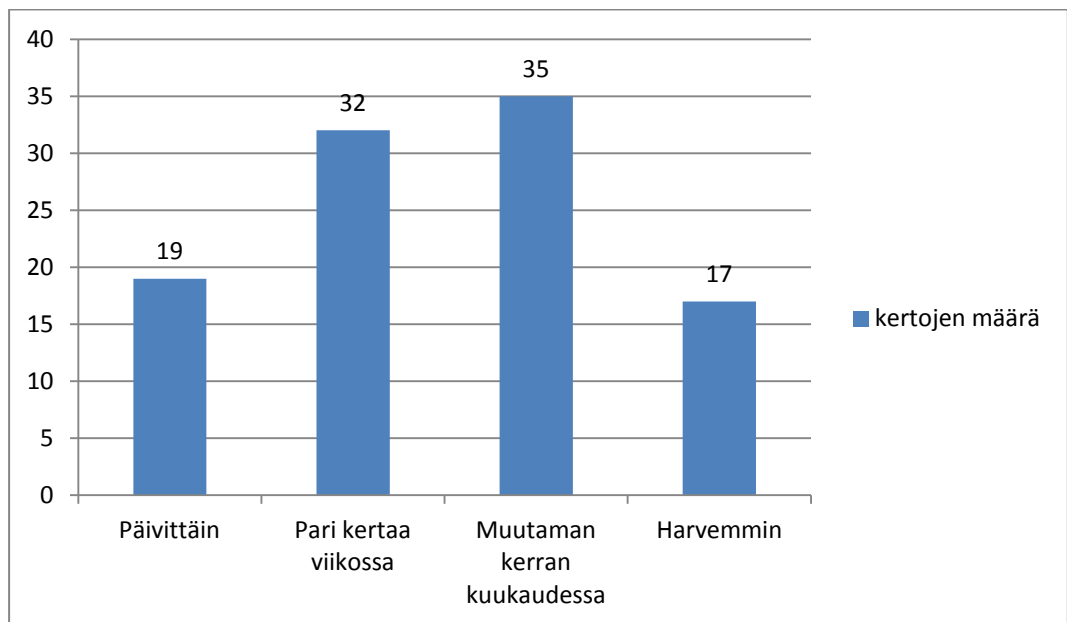
Kaikki toimipaikat yhteenlaskettuna sukupuolijakaumassa oli enemmistö naisia. Silti on mielestäni hienoa, että noinkin moni mies on vastannut kyselyyn ja ollut kiinnostunut aiheesta. Oli hienoa huomata, että miehet olivat vapaasti myös kertoneet mielipiteitään, ja myös muutamia ehdotuksia ravintolaruoan suhteen tuli esille, miten esimerkiksi lounasruokaa voitaisiin muuttaa monipuolisempaan ja terveellisempään suuntaan.



Kuva 2. Ikäjakauma

Ikäjakama jakautui melko tasan ikäryhmään 26-55-vuotiaat. Alle 25-vuotiaat ja yli 56-vuotiaat muodostavat yhdessä reilun yhden neljänneksen. On ollut hienoa, että vastauksia on saatu monesta eri ikäryhmästä. En kuitenkaan havainnut, että iällä olisi ollut suurta merkitystä kyseessä olevaan aiheeseen. Alle 25-vuotiailla kiinnostus ei ehkä ollut ihan niin suurta kuin muilla ikäryhmillä, mutta johtuneeko se sitten vain siitä, etteivät he olleet kiinnostuneita vastaamaan kyseessä olevaan tutkimukseen, vai eikö ravintoasiat kiinnosta lainkaan.

Tutkimuksessa otettiin selvää myös vastanneiden henkilöiden koulutuksesta. Kyselyssä kysyttiin, onko henkilön ylin koulutus peruskoulu, ammattikoulu/lukio vai korkeakoulu. Vastaukset jakautuivat melko tasan ammattikoulu/lukio sekä korkeakoulu, mutta vastausten perusteella en näe selkeää yhteyttä koulutuksen ja kiinnostuksen ravintoasioihin välillä, joten uskaltaisin väittää, ettei koulutuksella ole tässä asiassa merkitystä.



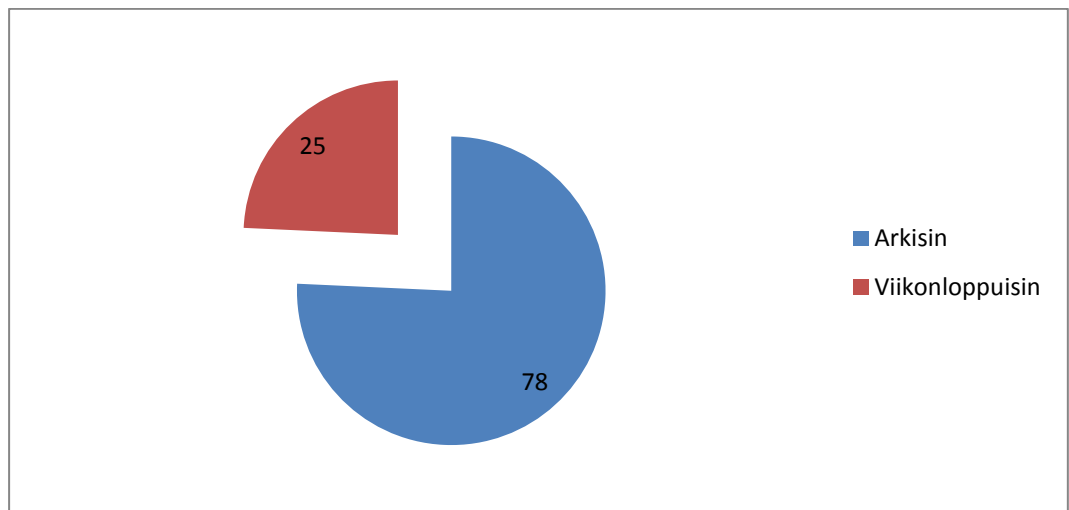
Kuva 3. Ravintolakäynnit

Ravintolakäyntien määrässä näkyi suurta hajontaa (kuva 3). Päivittäin (19 hlöä) ja pari kertaa viikossa (32 hlöä) ravintolassa asioivat olivat myös enemmän kiinnostuneita ruoka-annosten terveellisyydestä kuin he, jotka asioivat harvemmin. Muutaman kerran kuukaudessa (35 hlöä) ja harvemmin (17 hlöä) ravintolapalveluita

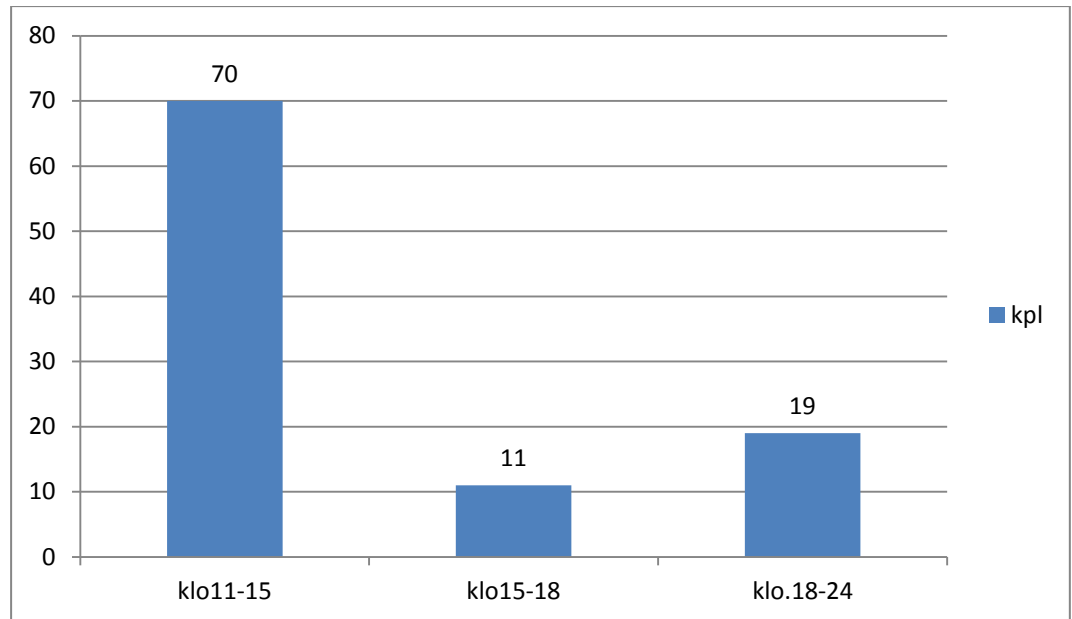


käyttävät olivat sitä mieltä, että ravintolaan mennään nauttimaan eikä niinkään tuijottamaan ravintoarvoja. He kuitenkin arvelivat, että jos ravintolassa asioisi useammin, voisi ravintoarvojen merkitys nousta suuremmaksi.

Suurin osa vastanneista sanoi käyvänsä ravintoloissa arkisin ja lounasaikaan, ja juuri näissä vastauksissa koettiin positiiviseksi asiaksi, mikäli ruokalistoilla olisi enemmän näkyvillä ravintoarvoja. Tämä on tietysti melko selkeä asia, sillä henkilöt, jotka käyttävät usein ravintolapalveluita, haluavat todennäköisesti myös terveellisempää ruokaa. Osa kertoi käyttäneensä ravintolapalveluita lähinnä vain viikonloppuisin ja ilta-aikaan, jolloin he eivät kokeneet kyseistä asiaa niin tärkeäksi, sillä he halusivat mennä nauttimaan. Alla olevista kaaviokuvista (kuva 4 ja kuva 5) nämä erot ovat hyvin selkeästi havaittavissa.

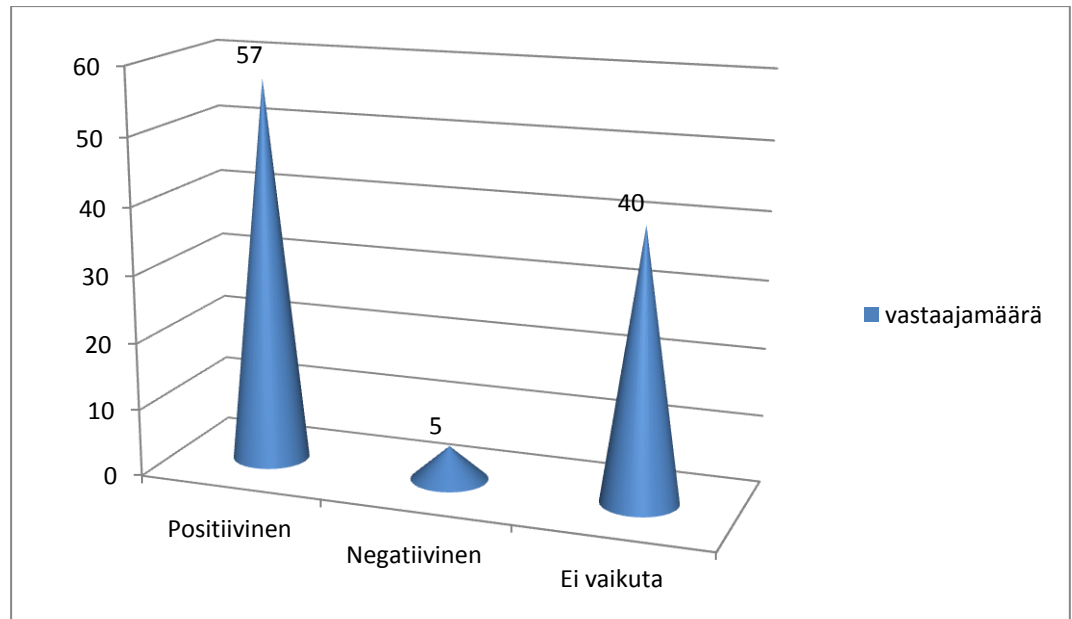


Kuva 4. Ravintolassa asiointipäivä



Kuva 5. Ravintolassa asiointiaika

Yhdenkään ravintolan ruokalistoilla ei ollut minkäänlaisia merkintöjä ravintoarvoista. Puolet vastanneista olisi kuitenkin kiinnostunut tietämään ruoka-annosten ravintoarvot, kun taas puolet ei pitänyt asiaa tärkeänä. Useat olivat kuitenkin sitä mieltä, että jos ravintoarvot olisivat näkyvillä, voisi se helpottaa annoksen valintaa, sillä hyvin todennäköisesti silloin tulisi valittua terveellisempi vaihtoehto. Tutkimusta tehdessäni huomasin, että Rosson ja Amarillon Internet-sivuilta löytyvät annosten ravintoarvotaulukot (liite 2 ja liite 3), joten ne ovat kuitenkin asiakkaiden saatavilla. Tietoa siis löytyy, mutta kuinka moni kuluttaja on tietoinen asiasta ja tutustuu taulukkoon ennen ravintolaan menoa? Kyselyn vastauksien perusteella voi päätellä, etteivät nämä taulukot olleet asiakkaiden tiedossa.



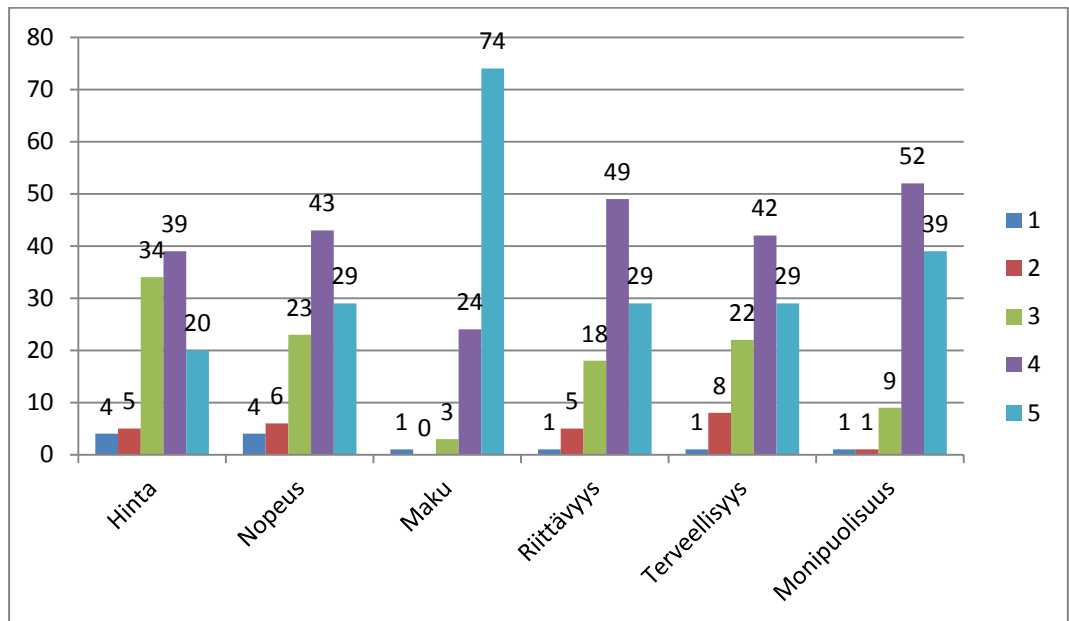
Kuva 6. Ravintoarvojen vaikutus

Vastauksia lukiessani yllätyin positiivisesti, että negatiivinen ajattelu ravintoarvojen näkyvyyttä kohtaan oli näin pieni (kuva 6). Yli puolet vastanneista arveli häneen vaikuttavan positiivisesti, mikäli ruokalistalla olisi mainittu jokaisen ruoka-annoksen ravintoarvot. Alle kolmannes oli sitä mieltä, etteivät kyseiset tiedot vaikuttaisi häneen millään lailla. Tämä on vastaajien tämän hetkinen mielipide, mutta olisi mielenkiintoista tietää, olisivatko mielipiteet samat, jos ravintoarvot todella olisivat näkyvillä jokaisen ruoka-annoksen yhteydessä.

Kyselyssä otettiin selvää myös, millaisia asioita ruokailijat pitävät tärkeänä lounasruoassa. Vastaajien tuli merkata taulukkoon asteikolla 1-5 (1 vähiten tärkeä 5 tärkeää ja myös värit taulukossa kuvastavat näitä), kuinka tärkeänä he pitävät lounasruoassa makua, nopeutta, hintaa, riittävyttä, terveellisyttä sekä monipuolisuutta. Alla olevasta kaaviosta (kuva 7) huomataan, että jokaisessa kategoriassa on vastauksia laidasta laitaan, mutta ylivoimaisesti tärkeimpänä tekijänä vastaajat pitävät ruoan makua. On hienoa huomata myös, että terveellisuuden kohdalla kohoavat turkoosi ja violetti pylväs, jotka siis kuvastavat, että terveellisyys on tärkeää melko monelle vastaajalle.

Monet vastaajat toivovat monipuolisuutta lounaslistoihin. Enemmän vaihtoehtoja ja enemmän vaihtelevuutta viikkoihin säilyttäisivät asiakkaiden mielenkiinnon

ruokapaikkaa kohtaan. Muutamat arvostavat myös annoksen ulkonäköä, sillä sen on tarkoitus herättää ruokahalua.



Kuva 7. Tärkeimmät asiat lounasruokailussa

#### 4 YHTEENVETO

Tämä työ on ollut erittäin mielenkiintoinen mutta myös hyvin haastava tehdä. Suurimmaksi kompastuskiveksi muodostui lähteiden vähyys. Kirjallisuutta aiheesta oli yllättävän vähän saatavilla. Useat kirjat, joita käsiini sain, olivat sen verran vanhaa materiaalia, että niiden tiedot olivat jo vanhentuneita eivätkä siten olleet käyttökelpoisia tähän työhön. Myös aiempia tutkimuksia kyseisestä aiheesta oli hyvin vähän, ja niitä oli mahdotonta saada käsiin, sillä ne olivat toisen kaupungin käsikirjastossa, enkä siksi voinut niitä hyödyntää.

Kyselylomakkeen laadinnan olisin voinut tehdä hieman toisin. Vastauksia lukiesani huomasin, että joissain kohdissa oli rastittu useampikin kohta, vaikka tarkoituksena oli ollut valita vain yksi vaihtoehto, joten olisin voinut laittaa kysymyksiin tarkennuksia, jotta ne olisivat olleet selkeämpiä vastaajille. Kysely oli ehkä hieman liian suppea; muutama tarkentava lisäkysymys olisi ollut ihan paikallaan.

#### 4.1 Johtopäätökset

Positiivisesti yllätyin, että sain suurimman osan kyselyistä täytettyinä takaisin. Kyselylomakkeita oli siis yhteensä 120 kappaletta, ja vastauksia saatiin 103 kappaletta, eli vastausprosentti oli huima 86 prosenttia. Siinä mielessä kyselyiden toteutus onnistui loistavasti, ja vastauksia tuli molemmilta sukupuolilta sekä paljon eri-ikäisiltä. Oli hienoa huomata, että aiheeni on ajankohtainen ja kiinnostaa monia ihmisiä.

Kyselyn tulokset vastaavat tämän hetkistä yleistä ”terveysintoilua”. Vastauksista huomataan, että ravintola-asiakkaat ovat yhä enemmän tietoisia siitä, mitä suuhunsa laittavat. Ei enää riitä, että syödään terveellisesti vain kotona, vaan terveellisyys tulee esille myös ravintolaruokailussa. Tosin sellaiset vastaajat, jotka käyttävät harvoin ravintolapalveluita, eivät kokeneet ruoan terveellisyyden olevan kovinkaan merkittävässä asemassa, mutta tämä on hyvin ymmärrettävää, sillä silloin hieman epäterveellisemällä ruoalla ei pidemmän päälle ole merkitystä henkilön terveyden kannalta.

Monissa vastauksissa tuli esille tämän hetkinen muoti-ilmiö eli karppaaminen. Vähähiilihydraattisia vaihtoehtoja toivottiin lounasruokailuun melkoisen paljon. Monet syövät perunan/riisin tilalla mieluummin vihanneksia ja kasviksia. Tämä suuntaus on selkeästi erilainen kuin 50-vuotta sitten, jolloin peruna oli tärkeä ainesosa ruokapöydässä mutta myös tärkeä elinkeinonlähde. Tästä syystä nykypäivän ihmisillä on enemmän valinnanvaraa ruokailunsa suhteen, sillä ruoan kasvataminen ei ole enää niin elinkeinoa, vaan jokainen saa kaupasta ja ravintoloista ostettua sellaista ruokaa kuin haluaa.

#### 4.2 Reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimustuloksia tarkastellaan teorian pohjalta tutkimusaineiston määrittämässä rajoissa. Positiivista tulosta on helppo analysoida, sillä siihen sisältyy jo tietty uskottavuus. Päin vastaisissa tuloksissa tulosten analysoiminen on hieman haas-

teellista, sillä virhelähteiden etsiminen vaatii pitkän työn. Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan melko hyvin ja selkeästi analysoida (Erätuuli, Leino, Yli-Luoma. 1994. 100.)

Tätä tutkimusta voidaan pitää suhteellisen luotettavana. Tutkimuksen kyselyosaan vastanneet henkilöt ovat anonyymeja, joten jo sen perusteella ei ole syytä olettaa, että kyselyyn ei olisi vastattu todenmukaisesti. Toki varmasti myös poikkeuksia löytyy, sillä osa on saattanut vastailla vain sen takia kun on kyely eteen annettu, eikä niinkään mietitty mitä lomakkeessa on kysytty. Tästä syystä jouduin muuttamaan lomakkeen jättämään kokonaisotannasta pois, sillä kyselyihin oli vastattu niin sanotusti vasemmalla kädellä, eikä niitä voinut ottaa vakavasti.

Opinnäytetyö pohjautuu teoriaosuuteen ja sitä apuna käyttäen on kyselytutkimuksia analysoitu.

#### 4.3 Kehitysehdotukset

Mielestäni olisi hyvä, että asiakkaalla olisi mahdollisuus saada tietoa, mitä ravintolaruoka pitää sisällään. Välttämättä ravintoarvoja ei ole tarpeellista laittaa heti ruoka-annoksen perään, mutta esimerkiksi ruokalistan viimeiselle sivulle voitaisiin kerätä kaikkien annosten ravintoarvot, ja näin ne olisivat asiakkaiden ulottuvilla, mikäli he niin haluavat, mutta asiakkaat voisivat jättää ne lukematta, mikäli he eivät kyseisiä tietoja halua. Kun tiedot olisivat helposti asiakkaan saatavilla, mutta kuitenkin hieman piilossa, jättää se asiakkaalle valinnanvaran, lukeako vai ei. Näin ollen asiakkaalle ei tule huonoa omaatuntoa, jos hän syö hieman epäterveellisempää ruokaa, kun ravintoarvot eivät saman tien hyppää silmille, kun ruokalistan avaa.

Tämä opinnäytetyö on melko pieni katsaus ravintoarvojen maailmaan. Työstä olisi voinut tehdä laajemmankin ottamalla mukaan lisää ravintoloita ja näin ollen lisää asiakkaiden mielipiteitä. Tämän työn kohdalla tuli kuitenkin ajalliset resurssit hieman vastaan, joten laajempi perehtyminen olisi vaatinut enemmän aikaa, jota minulla ei tässä vaiheessa valitettavasti ollut. Työ on kuitenkin hyvä alku

mahdollisia jatkotutkimuksia varten. Näitä nyt saatuja tuloksia voi hyvin käyttää vertailupohjana seuraavassa tutkimuksessa. Jatkotutkimuksia voisi tehdä, vaikka niin, että mikäli ravintoarvot päätyisivät ravintoloiden ruokalistoille, voisi siitä tehdä uuden tutkimuksen, millaisia ajatuksia ne kuluttajissa herättää.

## LÄHTEET

Alkula, T, Pöntinen, S, Ylöstalo, P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät

Aro,A,Mutanen, M, Uusitupa, M. 2005. Ravitsemustiede

Erätuuli, M, Leino, J, Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät ihmistieteessä

Haglund,B, Huupponen,T, Ventola, A-L, Hakala-Lahtinen,P. 2009. Ihmisen ravitsemus

Hirsjärvi S., Remes P., Sajavaara P. 2009.Tutki ja kirjoita

Lammi, M, Niva, M, Varjonen, J. 2009. Kuluttajatutkimuksen vuosikirja 2009

Peltonen, A.2001. Kunnioita asiakasta, lisää luottamusta

Solomon, M, Bamossy,G, Askegaard, S. 1999. Consumer behavior-a european perspective

Tilinpäätöstiedote 2011 Osuuskauppa Hämeenmaa

<http://www.joensuu.fi/taloustieteet/markkinointi/kuluttajamarkkinointi/kul2.htm>

(viitattu 13.1.2012)

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2007/nro\\_10\\_2007/finriski\\_2007\\_-](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_10_2007/finriski_2007_-)

[tutkimus\\_suomi\\_syo\\_aiempaa\\_terveellisemmin\\_mutta\\_liikaa](#) (viitattu 12.1.2012)

[www.kuluttajaliitto.fi](http://www.kuluttajaliitto.fi) (viitattu 12.1.2012)



[www.thl.fi](http://www.thl.fi) (viitattu 12.1.2012)

[www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi) (15.3.2012)

[www.rosso.fi](http://www.rosso.fi) (viitattu 17.3.2012)

[www.amarillo.fi](http://www.amarillo.fi) (viitattu 17.3.2012)

[www.torero.fi](http://www.torero.fi) (viitattu 17.3.2012)

[www.eltoro.fi](http://www.eltoro.fi) (viitattu 17.3.2012)

## LIITTEET

## Liite 1. Kyselylomake

Tämä kysely on osana opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on tutkia kuluttajien kiinnostusta ravintolaruokien ravintoarvoja kohtaan. Kyselyistä kootaan yhteenveto, joten yksittäiset vastaukset eivät tule opinnäytetyöhön näkyviin. Kiitos väivännäöstänne.

Sukupuoli:

Mies     Nainen

Ikä:

alle 25     26-35     36-45     46-55     yli 56

Koulutus:

Peruskoulu                       Ammattikoulu/ Lukio  
 Korkeakoulu

Kuinka usein käytätte ravintolapalveluita?

Päivittäin                                       Pari kertaa viikossa  
 Muutaman kerran kuukaudessa     Harvemmin

Aika jolloin yleensä asioitte ravintolassa?

11- 15                                       15- 18                                       18- 24

Milloin yleensä ruokaillette ravintolassa?

Arkisin                                       Viikonloppuisin

Onko ruokalistalla näkyvillä ruoka- annoksen ravintoarvot (mm. kcal/kJ, rasva, hiilihydraatit )?

Kyllä                                       Ei

Olisitteko kiinnostunut tietämään ruoka- annoksen ravintoarvot?

Kyllä                                       Ei

Perustelut:

---



---



---



---



---



Miten arvelette teihin vaikuttavan, jos ravintoarvot olisivat mainittuna ruokalistalla?

- Positiivisesti       Negatiivisesti  
 Ei vaikuttaisi mitenkään

Perustelut:

---



---



---



---



---

Mielestänne lounasruoassa on tärkeintä ?

(1 vähemmän tärkeää – 5 tärkeää)

	1	2	3	4	5
Hinta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nopeus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riittävyys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveellisyys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Monipuolisuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu tekijä, mikä?					

---

**KIITOS VASTAUKSESTANNE!**

Voitte jatkaa tähän tarvittaessa vastauksianne tai kirjoittaa muita kommentteja ja mielipiteitä aiheesta.

---



---



---



---



---



---



---

Liite 2.

Rosson ravintoarvot

**Annos Paino g kJ kcal proteiini hiilihydraatti rasva**

**Annoksen kokonaisravintoarvotiedot**

**ANTIPASTI**

**Focaccia-leipä** 85 1 214 292 5,8 33,6 14,7  
**Marinoidut katkaravut** 95 614 147 8,6 11,5 7,3  
**Ilmakuivattua kinkkua ja melonia** 75 406 97 10,4 1,1 5,6  
**Kylmäsavulohta** 81 646 155 10,8 0,6 12,1  
**Juustoantipasto** 153 1 899 453 23,3 11,5 34,6  
**Rosson Caprese** 201 1 220 291 12,1 9,2 22,5  
**Trio Antipasto** 215 899 215 6,0 7,1 19,6  
**Grande antipasto** 590 3 493 838 40,7 53,7 54,3  
**Artisokka** 60 784 189 1,1 1,6 21,0  
**Jättioliivit** 60 476 114 0,8 1,1 12,0  
**Marinoidut tomaatit** 60 137 33 1,2 3,0 1,3

**PASTA E RISOTTI**

**Vegepasta** 589 2 321 554 10,0 34,8 41,2  
**Kasvistortellonit gorgonzolagratiinissa** 363 3 434 824 20,7 50,1 59,9  
**Broileripasta** 343 3 883 926 37,0 112,5 36,4  
**Mamma Rosson lihapullapasta** 482 4 579 1 094 63,6 128,7 33,3  
**Tattirisotto** 362 2 295 550 9,1 65,2 25,7  
**Katkarapurisotto** 507 3 199 766 36,0 63,4 40,1  
**Lohta ja tomaattirisottoa** 530 3 646 875 38,7 49,3 55,7

**SALAATIT**

**Broilerisalaatti** 512 2 816 676 37,9 16,4 50,7  
**Merellinen salaatti** 415 1 648 390 33,6 7,9 24,5  
**Vegesalaatti** 420 874 210 5,0 17,6 15,5  
**Vuohenjuustosalaatti** 345 2 988 718 21,7 38,3 53,1

**KALARUOAT**

**Lohta ja tomaattirisottoa** 530 3 646 875 38,7 49,3 55,7  
**Lohta ja tattikastiketta** 697 4 154 1 004 40,4 40,4 79,5  
**Pariloitua lohta ja Rosson Caponataa** 485 2 347 563 33,5 16,5 39,3

**KASVISRUOAT**

**Vegepasta** 589 2 321 554 10,0 34,8 41,2  
**Kasvistortellonit gorgonzolagratiinissa** 363 3 434 824 20,7 50,1 59,9  
**Tattirisotto** 362 2 295 550 9,1 65,2 25,7  
**Gnocchipaistosta ja artisokkasalaattia** 550 2 233 534 14,9 101,8 8,8

**KEITOT**

**Lohikeitto, alkuruoka** 296 1 960 468 12,4 17,2 40,3  
**Lohikeitto, pääruoka** 589 3 876 925 24,7 33,6 79,5  
**Tomaattikeitto, alkuruoka** 193 1 303 313 5,6 14,1 24,3  
**Tomaattikeitto, pääruoka** 378 2 419 578 11,3 28,4 43,5

**BROILERIRUOAT**

**Broileria ja Rosson caponataa** 342 1 300 311 8,9 22,6 19,5  
**Broileria ja vuohenjuustoa** 557 3 219 769 58,5 72,4 26,2  
**Valkosipulibroileria** 567 3 300 788 44,8 44,8 46,5  
**Yrttibroileria ja ilmakuivattua kinkkua** 402 2 625 627 39,4 14,5 44,6  
**Broileria al forno** 492 2 480 595 51,7 31,0 30,0

\*\* ranskalaiset, kauden kasvis, bearnaisekastike

### LIHARUOAT

**Rosson grilliporsas** 629 4 309 1 032 47,2 64,2 62,3  
**Gratinoitua possua al forno** 740 4 114 992 36,3 61,4 65,1  
**Mamma Rosson lihapullat** 685 5 158 1 233 54,8 52,7 87,7  
**Rosson pihvi Caponata** 477 2 003 482 37,7 22,4 25,3  
**Keittiömestarin pihvi** 584 4 427 1 063 55,5 61,9 63,1  
**Rosson pippuroitu sisäfi leepihvi** 639 5 125 1 227 55,6 40,3 92,7  
**Vuohenjuustopihvi** 644 4 173 998 71,5 72,8 45,7

### PERUNAT

**Ranskalaiset perunat, pieni** 159 1 407 326 3,2 31,8 19,2  
**Ranskalaiset perunat, iso** 271 2 030 488 6,0 57,5 23,6

### PIZZERIA

**Pizza Rocchetto Possu** 359 3 931 944 37,3 84,0 49,2  
**Pizza Rocchetto Pollo** 428 4 357 1 044 41,9 106,6 48,8  
**Pizza Pacchetto Pollo BBQ** 668 4 462 1 069 56,7 83,5 54,1  
**Pizza Pacchetto Prosciutto** 545 4 583 1 101 51,8 89,4 57,8  
**Margarita** 475 4 251 1 021 51,3 91,2 48,0  
**Al Capone** 483 4 323 1 038 56,5 90,8 48,3  
**Verdone** 555 3 929 944 36,1 84,9 50,5  
**Quattro Stagioni** 445 3 569 854 52,5 77,9 36,0  
**Bolognese** 476 3 770 904 44,7 83,8 42,4  
**Roma** 473 3 864 927 50,1 83,7 42,1  
**Cuginetto** 545 5 014 1 204 63,2 83,4 65,9  
**Pepperoni** 409 4 078 982 45,4 92,4 45,4  
**Diestro** 436 4 534 1 090 48,4 95,5 55,4  
**Frutti di Mare** 493 3 752 897 55,2 80,4 38,5  
**Alla Rosso** 455 3 877 928 48,2 78,7 45,5  
**Pollo BBQ** 475 4 992 1 197 60,3 107,8 58,0  
**Ilmari** 427 4 770 1 144 58,9 81,1 63,2

### JÄLKIRUOAT

**Tiramisu** 68 858 207 3,9 15,4 13,5  
**Panna cotta** 100 1 254 300 1,5 12,2 26,8  
**Minttusuklaa semifreddo** 116 1 389 332 2,2 43,5 15,1  
**Suklaakakku** 168 1 744 417 6,2 50,1 21,0

### LAPSET

**Annospalapeli lohi\*\*** 312 2 845 693 20,9 29,0 56,8  
**Annospalapeli broileri\*\*** 302 2 673 640 20,5 29,0 48,9  
**Annospalapeli pihvi\*\*** 307 2 702 645 20,0 28,9 50,0  
**Pasta bolognese** 270 1 806 432 13,8 33,2 28,1  
**Vegepasta** 293 1 506 360 4,7 17,3 29,0  
**Onnin lehtipihvi** 357 2 663 639 28,2 36,8 40,3  
**Lihapullat ja muusi** 405 2 365 567 27,1 27,1 37,3  
**Lohta tattikastikkeella** 330 1 752 422 22,1 19,5 31,0  
**Kananpoikaa piccolo** 310 1 696 406 26,4 40,9 14,0  
**Velhon varras** 361 2 552 614 22,4 43,7 36,8  
**Onni Oravan jäätelöannos** 224 2 238 535 7,6 46,4 35,4  
**Annoksen kokonaisravintoarvotiedot**  
**Annos Paino g kJ kcal proteiini hiilihydraatti rasva**

## Liite 3.

## Amarillon ravintoarvot

Annos	Paino (g)	Proteiini/	Hiilihydraatit/	Rasva	Kcal/
		annos	annos	annos	annos
Corn on the Cob	115	1,7	16,7	9,8	163
Side Salad	145	3,3	16,4	6,2	136
Jalapeno Poppers	166	8,5	23,2	37,8	470
Mozzarella Sticks	146	15,6	21,6	50,7	603
Coleslaw	220	2,4	25,5	19,4	297
Magic Fries	250	5,3	46,8	48,3	643
Onion Rings	166	4,6	40,8	32,7	478
Crispy Slices	246	5,4	41,8	34,9	504
Little Dilla	115	10,7	22,9	18,9	305
Chorizo on the Side	130	13,7	5,3	67,9	680
Sweet Potato on the Side	166	2,3	26,2	32,4	407
Hot Wings 16 kpl	958	94,8	32,6	193,5	2 156
Hot Wings 8 kpl	564	48,5	18,6	99,3	1 117
Muchos Nachos	315	13,2	101,4	51	929
Muchos Nachos with Chicken	415	36,1	102,5	52,7	1 042
Muchos Nachos with Carne	415	21,2	107,1	56,4	1 033
Fish & Chips	598	26,3	80,1	54,4	927
Chicken & Chips	621	39,1	69,6	62,7	1 006
Bar Sampler	481	23,6	135,2	90,9	1 457
Chicken Salad iso	642	37,9	33,4	43	674
Chicken Salad pieni	439	20,6	31,2	39,5	562
Shrimp Salad	685	27,4	41,8	36,3	610
Chevre Salad	565	15,8	41,2	36,7	565
The River King	620	34,1	49	79,4	1 060
Whiskey Chicken	698	44	89,3	64,2	1 096
Garlic Chcken	593	39,1	71,8	56,9	973
Hill Billy's Chicken	757	39,4	62,1	37,9	765
Amarillo Fried Chicken	1020	75,5	143,8	100,0	1785
Beef Fajitas	632	43,6	73,3	65,1	1 068
BBQ Chicken Fajitas	637	44	80,3	58	1 026
Veggie Fajitas	607	33,4	74,7	68	1 050
Chicken Burrito	535	32,6	61,5	44,4	786
Chili con Carne Burrito	550	27,5	61,6	31,4	644
Grande Burrito	1003	66,2	99,3	116,3	1 725
Beef Pocket	793	51,5	109,4	85,6	1 419
Chicken Pocket	713	49,2	94,8	91,3	1 405
Chicken Dilla iso	575	43,7	78,2	47,7	932
Chicken Dilla pieni	395	23,7	43,8	32,8	573
Chorizo Dilla Habanero iso	599	40,1	88,1	89,3	1 324
Chorizo Dilla Habanero pie-	397	21,4	51,2	56,4	806

ni

Chorizo Dilla iso	584	39,7	89,4	96,4	1 378
Chorizo pieni	397	21	53,6	65,5	881
Chevre Amazone	505	24,2	63,1	51,5	823
Kassler & Bacon Amazone	619	44,6	55,1	74,3	1 071
Chicken Bolillo	857	50,6	114	108,8	1 637
Beef Bolillo	882	64,4	114,7	120,8	1 808
Pork Bolillo	917	52,3	113,7	129,3	1 825
Veggie Bolillo	868	41,7	136,3	111,1	1 710
Amarillo Big Burger	789	60	104,9	118,4	1 728
The XXXL Burger	1021	84,7	128,6	150,1	2 216
Chicken Burger	813	47,2	112,2	80,5	1 374
Hot Habanero Burger	838	60,3	113,1	111,5	1 710
Chevre Burger	698	26,5	131,9	78,2	1 354
Open Chicken & Beef Burger	920	71,8	123,3	127	1 941
Premium Burger	733	57,9	104,1	111,4	1 671
Rockerfeller Ribs	910	76,4	91	220,2	2 648
Chick Sampler	1283	74,4	192,5	141,1	2 361
Cowboy Sampler	1347	90,2	156,3	223,6	2 990
Minute Steak	538	47,3	64	68,3	1 071
Pork Amigo	677	47,4	79,9	68,4	1 117
Ranchero Lamb & Chevre	681	38,8	73,5	77	1 158
Pepper Steak	620	67,6	50,8	45,9	899
Black & White Steak	650	67,6	50,1	64,4	1 066
Chevre Steak	727	64	65,4	45,1	931
Garlic Steak	602	53,6	71,6	59,6	1 054
Entrecote Hereford	821	60,8	78	101	1 470
Tofu & Corn	651	30,6	90,5	48,2	924
Blueberry Cheesecake	131	6,2	58,6	17,8	423
Brownie	240	11	94,8	41,5	799
Pancake	194	6,8	48,3	46,4	646
Red & White Sorbet	212	0,8	57,5	0,6	244
Amarillo Ice Cream	392	13,7	91,7	63,9	996
Junior Burrito	400	20	62,4	26	572
Junior Chicken Burger	542	29,3	106,8	49,3	997
Junior Fish	405	30,8	35,2	70,5	899
Junior Minute Steak	362	43,8	29,3	44,5	695
Kids' Meatballs & Fries	342	19,5	36,6	50,6	684
Kids' Meatballs & Pasta	362	25	42,4	44,9	684
Tico's Burger	430	30,5	71	52,9	886
Sweetie	195	5,3	47,8	35,1	528