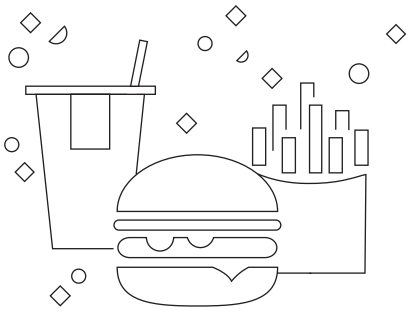

TABELA ALERGENÓW I WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

		ENERGIA (kJ)			ENERGIA (kcal)			TŁUSZCZE (g)			KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE (g)			WĘGLOWODANY (g)			CUKRY PROSTE (g)			BŁONNIK (g)		BIAŁKO (g)			SÓL (g)		
		RI = 8400 kJ			RI = 2000 kcal			RI = 70 g			RI = 20 g			RI = 260 g			RI = 90 g			-		RI = 50 g			RI = 6 g		
	ALERGENY	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)
OFERTA KLASYCZNA																											
Hamburger	1a, 10, 11	1010	1069	13	240	254	13	8,4	8,8	13	3,3	3,5	17	28	30	11	6,3	6,6	7	1,9	2	12	13	26	1,2	1,3	21
Cheeseburger	1a, 7, 10, 11	1061	1273	15	253	304	15	11	13	18	5,1	6,1	31	25	30	12	6	7,3	8	1,7	2	13	16	32	1,4	1,7	28
Big Mac®	1a, 3, 7, 10, 11	972	2131	25	232	509	25	12	26	37	4,5	10	50	19	42	16	4	8,7	10	1,4	3,1	12	27	53	1	2,3	38
McRoyal®	1a, 7, 10, 11	1063	2204	26	254	527	26	13	28	40	6,6	14	69	17	36	14	4,8	10	11	1,1	2,2	15	32	64	1,3	2,6	43
WieśMac®	1a, 3, 7, 10, 11, 12	1072	2390	28	256	573	29	16,1	36	51	5,3	12	59	14,3	32	12	3,1	7	8	1,2	2,6	12,9	29	58	0,7	1,7	28
McChicken®	1a, 3, 10, 11	950	1752	21	227	418	21	9,3	17	24	1,1	2	10	24,1	44	17	3,5	6,5	7	1,4	2,5	11,1	21	41	1	2	33
Filet-O-Fish®	1a, 3, 4, 7, 10, 11	1020	1397	17	243	333	17	9,8	13	19	1,9	2,6	13	27	36	14	3,7	5,1	6	1,5	2,1	11	15	31	1,1	1,5	25
Kurczakburger	1a, 11	1001	1310	16	239	312	16	8,6	11	16	1,4	1,8	9	30,6	40	15	4,8	6,3	7	2,1	2,7	8,9	12	23	1,4	1,8	30
Snack Wrap	1a, 3, 7, 10	1012	1133	13	241	270	14	10	12	16	3,1	3,5	17	28	31	12	3,1	3,5	4	1,7	1,9	8,4	9,4	19	1,4	1,6	26
Chikker	1a, 3, 9, 10, 11	1080	1642	20	258	392	20	11,3	17	24	1,2	1,8	9	27,8	42	16	4,4	6,7	7	2,4	3,7	10,1	15	31	1,2	1,9	31
McDouble	1a, 7, 10, 11	1080	1678	20	258	401	20	12,8	20	28	6,1	9,4	47	19,6	30	12	4,5	7	8	1,2	1,9	15,7	24	49	1,2	1,9	31
McWrap® Klasyczny Chrupiący Kurczak	1a, 3, 7, 10	828	2230	27	197	531	27	8,1	22	31	2,3	6,3	32	21	56	22	3,4	9	10	1,3	3,6	9,6	26	52	1,2	3,3	54
McWrap® Klasyczny Grillowany Kurczak	1a, 3, 7, 10	678	1729	21	161	411	21	4,9	12	18	2,1	5,4	27	18	45	17	3,5	8,8	10	1,2	3	11	29	57	1,3	3	50
McWrap® Bekon DeLuxe Chrupiący Kurczak	1a, 3, 7, 10	971	2493	30	232	596	30	12,2	31	45	1,7	4,3	22	20,8	54	21	3,2	8,2	9	1,4	3,5	9,1	23	47	1,1	2,9	48
McWrap® Bekon DeLuxe Grillowany Kurczak	1a, 3, 7, 10	825	1995	24	197	476	24	9,1	22	31	1,4	3,4	17	17,3	42	16	3,3	8	9	1,2	2,9	10,8	26	52	1,2	2,8	47
SAŁATKI																											
Sałatka		68	55	1	16	13	1	0,3	0,2	0	0	0	0	2,2	1,7	1	1,8	1,4	2	1	0,8	0,8	0,7	1	0	0	0
Sałatka Kurczak Premium	1a, 3, 7	481	1368	16	115	327	16	6	17	24	1,8	5,3	27	6,2	18	7	1,1	3,1	3	0,9	2,7	8,5	24	49	0,5	1,4	23
Sałatka Grillowany Kurczak Premium	3, 7	318	870	10	76	207	10	2,8	7,7	11	1,6	4,3	22	2,3	6,2	2	1	2,8	3	0,8	2,1	10	27	54	0,5	1,3	22
SOSY DO SAŁATEK																											
Oliwa z oliwek		3404	333	4	828	81	4	92	9	13	14	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sos cesarski	3, 7, 9	1051	418	5	251	101	5	23	9	13	4	1	5	7	3	1	0	0	0	0	0	4	2	4	2,1	0,8	13
Sos 1000 wysp	3, 7, 9, 10	858	347	4	205	84	4	19	8	11	2	1	5	7	3	1	4	1	1	1	0	1	0	0	1,2	0,5	8
Sos winegret	10	1976	757	9	472	184	9	50	20	29	8	1	5	5	1	0	2	1	1	1	0	0	0	0	2	0,7	12
Sos czosnkowy	7	699	273	3	167	66	3	15	6	9	0	0	0	7	3	1	5	2	2	0	0	1	0	0	2,4	1	17
Sos jogurtowo-koperkowy	3, 7, 9, 10	339	122	1	81	29	1	3	1	1	0	0	0	12	5	2	9	4	4	1	0	1	0	0	2,2	0,9	15
GRZANKI																											
Grzanki	1a, 6, 7, 8a-h, 11	1717	286	3	410	68	3	8	2	3	1	0	0	70	10	4	8	1	1	7	1	11	2	4	2,2	0,3	5
EKSTRAKĄSKI																											
Kurczak McNuggets® (4 szt,)	1a, 9	1050	748	9	251	179	9	13	9,3	13	1,6	1,1	6	17	12	5	0,4	0,3	0	1,4	1	16	11	22	1,2	0,8	14
Kurczak McNuggets® (6 szt,)	1a, 9	1050	1122	13	251	268	13	13	14	20	1,6	1,7	8	17	18	7	0,4	0,4	0	1,4	1,5	16	17	34	1,2	1,2	21
Kurczak McNuggets® (9 szt,)	1a, 9	1050	1683	20	251	402	20	13	21	30	1,6	2,5	12	17	27	10	0,4	0,6	1	1,4	2,2	16	25	50	1,2	1,9	31
Kurczak McNuggets® (20 szt,)	1a, 9	1050	3739	45	251	894	45	13	47	67	1,6	5,6	28	17	60	23	0,4	1,4	2	1,4	5	16	56	112	1,2	4,2	69
Chicken Wings (3 szt,)	1a, 3, 7, 9, 10	1184	1527	18	284	366	18	19	24	34	4,0	5,2	26	11	14	5	0,8	1,0	1	0,4	0,5	18	24	47	1,3	1,7	28
Chicken Wings (5 szt,)	1a, 3, 7, 9, 10	1184	2546	30	284	611	31	19	40	57	4,0	8,6	43	11	23	9	0,8	1,7	2	0,4	0,9	18	40	79	1,3	2,8	47
Chicken Wings (8 szt,)	1a, 3, 7, 9, 10	1184	4073	48	284	977	49	19	64	91	4,0	14	69	11	37	14	0,8	2,8	3	0,4	1,4	18	63	127	1,3	4,5	75
Chicken Strips (3 szt,)	1a, 9	850	1277	15	203	305	15	8,7	13	19	1,2	1,8	9	12,4	19	7	0,9	1,4	2	2,7	4,1	17,4	26	52	1,4	2,1	35
Chicken Strips (5 szt,)	1a, 9	850	2128	25	203	508	25	8,7	22	31	1,2	3	15	12,4	31	12	0,9	2,3	3	2,7	6,8	17,4	44	87	1,4	3,5	58
Musli & jogurt	1a-d, 7, 8a-b, 8d-e	754	1244	15	180	296	15	6,5	11	15	3,2	5,2	26	24,4	40	15	13	21	24	1,4	2,3	5,2	8,6	17	0,2	0,4	6
Pomidorki		120	66	1	29	16	1	0,7	0,4	1	0	0	0	3,6	2	1	3,6	2	2	1,6	0,9	1,1	0,6	1	0,04	0,02	0
OFERTA ŚNIADANIOWA																											
McTost Pieczarki i Ser	1a, 7, 11	800	1182	14	191	282	14	8	12	17	4,7	7	35	19,3	29	11	3,7	5,5	6	2,9	4,3	9	13	27	1,6	2,3	39
McTost Bekon i Ser	1a, 7, 11	1331	1134	14	318	271	14	13,8	12	17	7,7	6,5	33	33,1	28	11	6,2	5,3	6	1,8	1,6	14,5	12	25	2	1,7	28
McTost Szynka i Ser	1a, 7, 11	1097	1102	13	262	262	13	9,9	9,9	14	5,7	5,7	29	28,2	28	11	5,3	5,3	6	1,6	1,6	14,3	14	29	2	2	33
McMuffin® Jajko	1a, 1b, 3, 7, 11	959	1200	14	229	287	14	10,5	13	19	5,7	7,1	36	20,9	26	10	1,6	2	2	2,6	3,3	11,6	14	29	0,9	1,1	18
McMuffin® Jajko i Bekon	1a, 1b, 3, 7, 11	1005	1302	15	240	311	16	11,5	15	21	6,1	7,9	40	20,1	26	10	11,6	2,1	2	2,5	3,3	12,7	17	33	1	1,3	21
McMuffin® Wieprzowy z Jajkiem	1a, 1b, 3, 7, 11	1068	1906	23	255	457	23	15,3	27	39	7,2	13	65	14,7	26	10	1,3	2,2	2	1,8	3,3	13,8	25	49	1	1,8	30
McMuffin® Wieprzowy DeLuxe	1a, 1b, 3, 7, 9, 10, 11	959	1571	19	229	376	19	12,8	21	30	5,2	8,5	43	17	28	11	1,9	3,2	4	1,8	3	10,7	18	35	1,1	1,8	31
Kanapka Śniadaniowa Jajko i Bekon	1a, 3, 7, 10	955	2740	33	228	655	33	11,6	33	47	3,3	9,6	48	21,1	61	23	2,1	6,1	7	1	3	9,4	27	54	0,9	2,5	41
Kanapka Śniadaniowa Wieprzowa DeLuxe	1a, 3, 7, 9, 10	971	2265	27	232	542	27	12,5	29	42	4,7	11	55	19,8	46	18	2,8	6,5	7	0,8	1,9	9,7	23	45	1	2,2	37
McWrap® Śniadaniowy Wieprzowy z Pieczarkami	1a, 3, 7, 10, 12	854	2900	35	204	696	35	12	42	61	3	10	49	14	49	19	1	3	3	2,7	9,2	7	25	50	1	3,7	62
McWrap® Śniadaniowy Jajko i Bekon	1a, 3, 7, 10	980	2095	25	234	500	25	11	24	34	2	4	22	24	52	20	2	5	6	1,7	3,7	8	18	35	1	2,9	48
McWrap® Śniadaniowy Wieprzowy z Jajecznicą	1a, 3, 7, 10, 12	1017	2379	28	243	571	28	15	36	52	3	8	40	15	36	14	1,5	3	4	1,1	2,5	10	24	48	1	2,5	42
Snack Wrap z Jajecznicą	1a, 3, 7	827	1124	13	197	268	13	9,1	12	18	3,8	5,2	26	19	26	10	2,5	3,3	4	1,2	1,6	9,2	13	25	1,3	1,8	30
Placek ziemniaczany		909	553	7	217	133	7	12,5	7,7	11	1,2	0,7	4	22,4	14	5	0,5	0,3	0	2,9	1,8	2,2	1,3	3	0,9	0,6	10
FRYTKI																											
Frytki małe		1249	1000	12	299	239	12	15	12	17	1,3	1,1	5	37	29	11	0,4	0,3	0	3,6	2,9	3,4	2,7	5	0,7	0,5	9
Frytki średnie		1249	1424	17	299	341	17	15	17	24	1,3	1,5	8	37	42	16	0,4	0,4	0	3,6	4,2	3,4	3,9	8	0,7	0,8	13
Frytki duże		1249	1874	22	299	448	22	15	22	31	1,3	2	10	37	55	21	0,4	0,5	1	3,6	5,5	3,4	5,1	10	0,7	1	17
DODATKI																											
Keczup		536	51	1	128	12	1	0	0	0	0	0	0	29	3	1	24	2	2	2	0	2	0	0	2,8	0,3	5
Sos słodko-kwaśny	1a, 6, 9	825	204	2	197	48	2	1	0	0	0	0	0	47	12	5	33	8	9	0	0	0	0	0	1,2	0,3	5
Sos barbecue	9, 10	691	187	2	165	40	2	1	0	0	0	0	0	38	10	4	30	8	8	0	0	1	0	0	1,6	0,4	8
Sos Blue Cheese	3, 7, 9, 10	1629	404	5	389	98	5	39	10	14	5	1	5	5	1	0	4	1	1	1	0	4	1	2	2,3	0,6	10
Sos musztardowy	3, 10	992	247	3	237	59	3	13	3	4	1	0	0	28	7	3	22	5	6	0	0	2	1	2	2,2	0,6	10
DESERY																											
Lodowe Marzenie o smaku czekoladowym	7	829	1513	18	198	360	18	7,1	13	18	5,2	9,5	48	30,1	55	21	26	47	53	0,4	0,7	3,2	5,9	12	0,3	0,5	8
Lodowe Marzenie o smaku karmelowym	7	812	1444	17	194	343	17	5,9	11	15	4,2	7,4	37	32,1	57	22	23,9	42	47	0,1	0,2	2,9	5,1	10	0,2	0,4	7
Lodowe Marzenie o smaku truskawkowym	7	712	1293	15	170	307	15	5,2	9,4	13	3,8	6,8	34	27,9	51	19	24,9	45	50	0,5	0,9	2,6	4,7	9	0,2	0,3	5
Owocogurt	1a-d, 7, 8a-b, 8d-e	444	832	10	106	198	10	3,8	7,2	10	2,2	4,2	21	13,4	25	10	11,1	21	23	0,8	1,6	3,9	7,4	15	0,1	0,3	4
Shake o smaku czekoladowym mały	7	501	867	10	119	205	10	2,4	4,2	6	1,6	2,8	14	21	36	14	18	31	34	0,4	0,7	3,2	5,6	11	0,2	0,4	6
Shake o smaku czekoladowym duży	7	501	1388	17	119	329	16	2,4	6,7	10	1,6	4,4	22	21	58	22	18	49	54	0,4	1,1	3,2	8,9	18	0,2	0,6	10
Shake o smaku waniliowym mały	7	498	860	10	118	203	10	2,2	3,8	5	1,5	2,5	13	22	37	14	19	33	37	0	0	2,9	5,1	10	0,1	0,2	3
Shake o smaku waniliowym duży	7	498	1376	16	118	326	16	2,2	6,1	9	1,5	4,1	20	22	59	23	19	53	59	0	0	2,9	8,1	16	0,1	0,3	5
Shake o smaku truskawkowym mały	7	496	859	10	117	203	10	2,2	3,8	5	1,5	2,5	13	21	37	14	20	34	38	0	0	2,9	5,1	10	0,1	0,2	3
Shake o smaku truskawkowym duży	7	496	1375	16	117	325	16	2,2	6,1	9	1,5	4,1	20	21	59	23	20	54	60	0	0	2,9	8,2	16	0,1	0,3	5
Ciastko jabłkowe	1a, 6, 7	1261	1053	13	302	252	13	17	14	20	3,4	2,8	14	34	28	11	13	11	12	1,6	1,4	2,6	2,2	4	0,5	0,5	8
Małe lody	1a, 6, 7	649	591	7	154	140	7	4	3,5	5	2,3	2,1	11	26	23	9	19	17	19	0,3	0,3	4	3,5	7	0,2	0,2	2
Duże lody w kubku plastikowym:																											
z polewą o smaku czekoladowym	7	776	1175	14	184	280	14	5	8	12	4	6	30	30	46	17	28	42	46	0,5	1	4	6	11	0,2	0,4	6
z polewą o smaku truskawkowym	7	641	960	11	152	227	11	3	4	6	2	3	14	29	43	16	26	36	43	0,5	1	3	4	8	0,1	0,2	3
z polewą o smaku karmelowym	7	791	1216	14	187	288	14	4	6	9	2,7	4	21	35	53	21	26	39	44	0	0	3	5	10	0,2	0,3	5
Duże lody w waflu:																											
z polewą o smaku czekoladowym	1a, 6, 7	800	1273	15	191	302	15	5	8	12	4	6	30	32	51	20	30	48	53	0,5	1	4	6	12	0,3	0,5	8
z polewą o smaku truskawkowym	1a, 6, 7	670	1059	13	160	251	13	3	4	6	2	3	14	31	49	19	28	45	49	0,5	1	3	4	9	0,2	0,3	5
z polewą o smaku karmelowym	1a, 6, 7	816	1316	16	195	311	16	4	6	9	3	5	21	37	59	23	28	45	50	0,2	0,3	3	5	10	0,2	0,4	7
NAPOJE																											
Coca-Cola mała		174	435	5	41	103	5	0	0	0	0	0	0	10	26	10	10	26	30	0	0	0	0	0	0	0	0
Coca-Cola średnia		174	696	9	41	164	9	0	0	0	0	0	0	10	41	16	10	41	47	0	0	0	0	0	0	0	0
Coca-Cola duża		174	870	11	41	205	11	0	0	0	0	0	0	10	51	20	10	51	59	0	0	0	0	0	0	0	0
Coca-Cola Zero (mała 250 ml, średnia 400 ml, duża 500 ml)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fanta mała		152	380	5	36	90	5	0	0	0	0	0	0	8,7	22	9	8,7	22	26	0	0	0	0	0	0	0	0
Fanta średnia		152	608	7	36	144	7	0	0	0	0	0	0	8,7	35	14	8,7	35	40	0	0	0	0	0	0	0	0
Fanta duża		152	760	10	36	180	10	0	0	0	0	0	0	8,7	44	19	8,7	44	56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sprite mały		102	255	3	25	63	3	0	0	0	0	0	0	5,7	14	6	5,7	14	17	0	0	0	0	0	0	0	0
Sprite średni		102	408	5	25	100	5	0	0	0	0	0	0	5,7	23	9	5,7	23	26	0	0	0	0	0	0	0	0
Sprite duży		102	510	6	25	125	6	0	0	0	0	0	0	5,7	29	11	5,7	29	32	0	0	0	0	0	0	0	0
Lipton Ice Tea Lemon mała		115	289	3	27	68	3	0	0	0	0	0	0	6,8	17	7	6,8	17	19	0	0	0	0	0	0	0	0
Lipton Ice Tea Lemon średnia		115	459	5	27	108	5	0	0	0	0	0	0	6,8	27	10	6,8	27	30	0	0	0	0	0	0	0	0
Lipton Ice Tea Lemon duża		115	578	7	27	136	7	0	0	0	0	0	0	6,8	34	13	6,8	34	38	0	0	0	0	0	0	0	0
Woda mineralna Kropla Beskidu gazowana/niegazowana		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sok pomarańczowy		89	416	5	21	98	5	0	0	0	0	0	0	4,2	22	8	8,8	22	24	0,4	1	0,8	2	4	0	0	0
Sok jabłkowy		196	391	5	46	92	5	0	0	0	0	0	0	12	23	9	12	23	26	0	0	0	0	0	0	0	0
Sok jabłkowy		184	460	7	44	112	7	0	0	0	0	0	0	11	28	14	11	28	37	0	0	0	0	0	0	0	0
Espresso		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kawa czarna (mała 190 ml, duża 290 ml)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kawa mała z mlekiem	7	250	230	3	60	55	3	3	3	4	2	2	10	4	4	2	4	4	4	0	0	3	3	6	0	0	0
Kawa duża z mlekiem	7	250	318	4	60	76	4	3	4	6	2	2	10	4	6	2	4	6	7	0	0	3	4	8	0	0	0
Café Latte	7	183	548	7	44	131	7	2,3	7	10	1,3	4	20	3,3	10	4	3,3	10	11	0	0	2,3	7	14	0	0	0
Cappuccino małe	7, posypka 6	159	318	4	38	76	4	2	4	6	1	2	10	3	6	2	3	6	7	0	0	2	4	8	0	0	0
Cappuccino duże	7, posypka 6	159	477	6	38	114	6	2	6	9	1	4	20	3	9	3	3	9	10	0	0	2	6	12	0	0	0
Herbata (mała 190 ml, duża 290 ml)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

RI – referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal)
Legenda: 0 = wartość 0,5 albo mniejsza
1 Produkt zawiera gluten: a) pszenny, b) żytni, c) jęczmienny, d) owsiany, e) orkiszowy, f) kamut; 2 Produkt zawiera skorupiaki; 3 Produkt zawiera jaja; 4 Produkt zawiera ryby; 5 Produkt zawiera orzeszki ziemne;
6 Produkt zawiera soję; 7 Produkt zawiera mleko; 8 Produkt zawiera orzechy: a) migdały, b) laskowe, c) włoskie, d) nerkowca, e) pekan, f) brazylijskie, g) pistacjowe, h) makadamia, i) Queensland; 9 Produkt zawiera seler;
10 Produkt zawiera gorczycę; 11 Produkt zawiera ziarna sezamu; 12 Produkt zawiera dwutlenek siarki; 13 Produkt zawiera łubin; 14 Produkt zawiera mięczaki; „od-do" oznacza wszystkie alergeny w tym przedziale

ZAPRASZAMY NA STRONĘ
WWW,MCDONALDS,PL

Przedstawione tu informacje o wartościach odżywczych produktów (wartości energetycznej i składnikach odżywczych) oraz alergenach są możliwie pełne, Niektóre produkty sprzedawane w restauracjach McDonald's® nie są prezentowane w powyższym zestawieniu, dotyczy to zwłaszcza produktów sezonowych, promocyjnych bądź o charakterze regionalnym, jeżeli takie występują, Przedstawione informacje zostały opracowane na podstawie badań produktów standardowych sprzedawanych w restauracjach McDonald's w Europie, Ze względu na korzystanie z różnych źródeł zaopatrzenia, regionalizację rynków, a także pory roku rzeczywiste wartości odżywcze produktów mogą odbiegać od przedstawionych w tabeli, Należy również zaznaczyć, że skład produktów McDonald's może ulec zmianie, na przykład w przypadku wdrożenia nowych receptur, Sprzedawane produkty wytwarzane są na miejscu w restauracjach McDonald's, co w sposób naturalny wpływa na nieznaczne wahania wielkości serwowanych porcji, a zatem porcje te mogą się różnić od porcji stanowiących bazę analiz dokonanych na potrzeby niniejszego zestawienia, Informacje o wartościach odżywczych poszczególnych napojów opracowano w odniesieniu do ilości napoju określonej pojemnością naczynia, w którym jest serwowany, Żaden produkt nie jest deklarowany jako produkt wegetariański; wszystkie produkty mogą zawierać śladowe ilości składników pochodzenia zwierzęcego, Informacje tu zawarte obowiązują od grudnia 2015 i mogą być w każdym momencie zmienione, Informacja o wielkości porcji poszczególnych produktów znajduje się na cenniku, Kontakt: McDonald's Polska Sp, z o.o., ul, Marynarska 15, 02-674 Warszawa, tel, +48 22 211 58 00, 211 58 01, www,mcdonalds,pl,

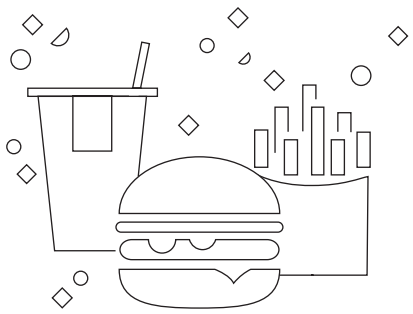

TABELA ALERGENÓW I WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

		ENERGIA (kJ)			ENERGIA (kcal)			TŁUSZCZE (g)			KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE (g)			WĘGLOWODANY (g)			CUKRY PROSTE (g)			BŁONNIK (g)		BIAŁKO (g)			SÓL (g)		
		RI = 8400 kJ			RI = 2000 kcal			RI = 70 g			RI = 20 g			RI = 260 g			RI = 90 g			-		RI = 50 g			RI = 6 g		
	ALERGENY	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)
PRODUKTY PROMOCYJNE																											
Burger Mistrzowski	1a, 1c, 3, 7, 10, 11, 12	867	2907	35	208	697	35	13	44	63	4,1	14	69	13	42	16	2,6	8,8	10	1,9	6,2	11	37	74	1,2	4,1	68
Indyk z serem i pieczarkami	1a, 3, 7, 10	915	2456	29	218	587	29	10	28	40	2,9	7,8	39	22	58	22	1,9	5,1	6	1,9	5,2	12	31	62	1,5	3,9	66
Mozzarella Sticks	1a, 7	1312	1154	14	315	277	14	11	9,9	14	6,2	5,5	27	36	32	12	6,0	5,3	6	1,3	1,1	17	15	29	1,6	1,4	23
Grand McWrap® Klasyczny Chrupiący	1a, 3, 7, 10	818	3173	37	195	748	37	7,9	30	43	2,0	7,6	38	21	81	31	3,5	13	15	1,3	5,1	9,3	36	71	1,2	4,7	78
Grand McWrap® Klasyczny Grillowany	1a, 3, 7, 10	659	2386	28	156	567	28	4,5	16	23	1,7	6,2	31	17	63	24	3,6	13	14	1,2	4,3	11	40	80	1,3	4,6	77
Grand McWrap® Bekon DeLuxe Chrupiący	1a, 3, 10	972	3516	42	232	841	42	12	44	63	1,7	6,1	31	21	74	29	3,1	11	12	1,4	5,0	9,5	34	69	1,1	4,0	67
Grand McWrap® Bekon DeLuxe Grillowany	1a, 3, 10	812	2765	33	194	660	33	8,8	30	43	1,4	4,7	24	17	57	22	3,2	11	12	1,2	4,1	11	38	77	1,2	4,0	66
Kartofelki		863	1466	17	206	350	18	9,5	16	23	1,0	1,2	6	26	44	17	0,4	0,7	1	2,8	4,8	2,8	4,7	9	0,88	1,5	25
Sos żurawinowy		769	208	2	182	49	2	0,7	0,2	0	0,1	0,0	0	43	12	4	39	11	12	2,2	0,6	0,1	0,0	0	0	0	0
Sos śmietanowy	3, 7, 10	1926	481	6	460	115	6	44	11	16	4,0	1,0	5	12	3,0	1	8,0	2,0	2	0,0	0,0	4,0	1,0	2	2,0	0,5	8
Podwójny McRoyal®	1a, 7, 10, 11	1083	3193	38	259	765	38	15	45	64	7,4	22	108	12	36	14	3,4	10	11	0,8	2,2	18	52	105	1,0	3,0	51
Podwójny McRoyal® Pikantny	1a, 3, 7, 10, 11	1086	3446	41	260	826	41	16	52	75	7,1	23	113	11	36	14	2,6	8,3	9	1,5	4,9	17	53	105	1,1	3,5	58
Clubhouse Beef	1c, 3, 7, 10, 11	882	2670	32	211	638	32	11	35	49	4,3	13	66	17	51	19	2,2	6,5	7	1,7	5,2	12	36	73	1,3	3,9	64
Clubhouse Chicken	1c, 3, 7, 10, 11	839	2538	30	200	605	30	9,1	28	39	2,1	6,5	32	21	63	24	2,3	6,9	8	1,9	5,8	10	31	62	1,4	4,3	72
WieśMac® Podwójny	1a, 3, 7, 10, 11, 12	1142	3886	46	274	934	47	19	65	93	6,8	23	116	10	34	13	2,4	8,2	9	0,8	2,7	16	53	106	0,85	2,9	48
Mrożona lemoniada Cappy średnia		59	177	2	14	41	2	0	0	0	0	0	0	3,3	9,8	4	3,2	9,5	11	0	0	0	0	0	0	0,01	0
Mrożona lemoniada Cappy duża		52	207	2	12	47	2	0	0	0	0	0	0	2,9	11	4	2,8	11	12	0	0	0	0	0	0	0,02	0
Lodowe Marzenie HIT® o smaku czekoladowym	1a, 3, 6, 7, 8a-b	1094	2673	32	260	636	32	9,5	23	33	6,1	15	75	39	95	36	30	73	82	0,8	2,0	4,6	11	22	0,41	1,0	17
Lodowe Marzenie HIT® o smaku karmelowym	1a, 3, 6, 7, 8a-b	1100	2715	32	261	645	32	8,6	21	30	5,3	13	65	42	103	40	29	71	79	0,5	1,3	4,3	11	21	0,38	0,94	16
Lodowe Marzenie HIT® o smaku truskawkowym	1a, 3, 6, 7, 8a-b	102	2455	29	240	583	29	7,9	19	27	4,8	12	59	38	92	35	29	70	78	0,8	2,0	4,1	10	20	0,34	0,82	14
McFlurry® HIT®	1a, 3, 6, 7, 8a-b	1041	2145	26	248	510	26	9,3	19	27	5,7	12	59	36	75	29	27	55	61	0,6	1,3	4,7	9,7	19	0,40	0,81	14
McFlurry® HIT® z polewą czekoladową	1a, 3, 6, 7, 8a-b	1010	2275	27	240	541	27	8,5	19	27	5,6	13	63	36	82	31	29	66	73	0,7	1,6	4,4	9,9	20	0,36	0,82	14
McFlurry® HIT® z polewą karmelową	1a, 3, 6, 7, 8a-b	1018	2317	28	242	550	28	7,4	17	24	4,7	11	53	30	90	25	28	63	70	0,4	0,9	4,0	9,1	18	0,33	0,76	13
McFlurry® HIT® z polewą truskawkową	1a, 3, 6, 7, 8a-b	976	2178	26	232	518	26	8,4	19	27	5,4	12	61	35	78	30	28	61	68	0,8	1,7	3,7	8,3	17	0,29	0,64	11
Ciastko malinowe	1a, 6, 7	1253	1002	12	300	240	12	15	12	17	3,7	3,0	15	36	29	11	11	8,8	10	2,2	1,8	3,0	2,4	5	0,38	0,30	5
Iced Fruit Smoothies Truskawka & Banan małe	7	213	689	8	50	162	8	0,1	0,2	0	0	0	0	12	38	15	11	36	40	0,7	2,2	0,3	1,0	2	0,06	0,20	3
Iced Fruit Smoothies Truskawka & Banan duże	7	213	919	11	50	217	11	0,1	0,2	0	0	0	0	12	51	20	11	48	53	0,7	2,9	0,3	1,4	3	0,06	0,29	5
Iced Fruit Smoothies Mango & Ananas małe	7	230	745	9	54	176	9	0,2	0,5	1	0	0	0	12	40	15	12	40	44	0,9	2,9	0,4	1,2	2	0,06	0,19	3
Iced Fruit Smoothies Mango & Ananas duże	7	230	993	12	54	234	12	0,2	0,7	1	0	0	0	12	54	21	12	53	59	0,9	3,9	0,4	1,6	3	0,06	0,26	4
POZOSTAŁE PRODUKTY																											
McWrap® Wołowina Orientalna pikantna	1a, 3, 7, 10	771	2023	24	184	484	24	8,6	23	32	2,2	5,7	28	18	48	18	4	10	12	1,9	5,1	7,7	20	40	1,2	3,0	50
McWrap® Wołowina Orientalna tradycyjna	1a, 3, 7, 10	804	2027	24	193	486	24	10	25	36	2,4	5,9	30	17	43	16	2,9	7,2	8	1,9	4,8	8	20	40	1,1	2,8	47
Kajzerka Kurczak Premium	1a-d, 3, 6, 7, 10, 11	839	1838	22	200	438	22	7,4	16	23	0,8	1,8	9	23	51	19	1,3	2,9	3	1,5	3,3	9,5	21	42	1,0	2,2	37
Kajzerka Jajko DeLuxe	1a-d, 3, 6, 7, 9, 10, 11	940	2153	26	225	515	26	12	28	40	4,5	10	51	16	37	14	1,1	2,6	3	1,1	2,6	12	27	53	1,1	2,6	44
McMuffin® Farmerski	1a, 1b, 3, 7, 10, 11, 12	1296	1724	21	311	413	21	19	26	37	7,0	9,3	47	20	26	10	1,8	2,4	3	2,0	2,7	14	18	36	1,3	1,8	30
Iced Frappés Karmel - średnie	6, 7	461	1528	18	110	364	18	5,0	17	24	3,6	12	59	14	48	18	13	42	46	0,0	0,0	1,7	5,6	11	0,09	0,30	5
Iced Frappés Karmel - duże	6, 7	455	1944	23	109	464	23	4,9	21	30	3,5	15	74	14	62	24	13	54	60	0,0	0,0	1,7	7,3	15	0,09	0,39	6
Iced Frappés Mocha - srednie	6, 7	471	1596	19	112	381	19	5,2	18	25	3,7	13	63	15	50	19	13	45	49	0,0	0,1	1,7	5,6	11	0,09	0,32	5
Iced Frappés Mocha - duże	6, 7	454	1935	23	108	461	23	4,9	21	30	3,5	15	75	14	61	24	13	55	61	0,0	0,1	1,7	6,8	14	0,09	0,39	7
Kubuś Mus		292	292	3	89	89	3	0,3	0,3	0	0,1	0,1	0	15	15	6	14	14	15	1,5	1,5	0,7	0,7	1	0,03	0,03	1
Ciastko Mango	1a, 6, 7	1270	1016	12	304	243	12	15	12	17	4,2	3,4	17	40	32	12	17	13	15	1,3	1,0	3,2	2,6	5	0,40	0,32	5
McFlurry® Lion®	1a, 1c, 3, 6, 7, 8a-e	721	1125	13	171	267	13	5,4	8,4	12	3,4	5,2	27	27	42	16	22	35	39	0,3	0,4	3,5	5,4	11	0,23	0,36	6
McFlurry® Lion® z polewą czekoladową	1a, 1c, 3, 6, 7, 8a-e	904	1681	20	215	400	20	6,8	13	18	4,6	8,5	42	34	63	24	29	54	60	0,6	1,1	4,1	7,6	15	0,25	0,46	8
McFlurry® Lion® z polewą karmelową	1a, 1c, 3, 6, 7, 8a-e	926	1723	21	220	409	20	5,7	11	15	3,6	6,6	33	38	71	27	28	52	57	0,2	0,4	3,7	6,8	14	0,22	0,41	7
McFlurry® Lion® z polewą truskawkową	1a, 1c, 3, 6, 7, 8a-e	787	1463	17	187	347	17	4,6	8,6	12	2,8	5,2	26	33	61	23	27	51	56	0,6	1,1	3,3	6,2	12	0,15	0,28	5
McFlurry® KitKat®	1a, 1c, 6, 7, 8a-b	770	1231	15	183	293	15	5,8	9,3	13	3,9	6,2	31	29	46	18	24	38	42	0,3	0,4	3,8	6,0	12	0,24	0,38	6
McFlurry® KitKat® z polewą czekoladową	1a, 1c, 6, 7, 8a-b	931	1782	21	221	424	21	7,4	14	20	5,0	9,5	48	34	65	25	30	57	64	0,7	1,3	4,1	7,9	16	0,23	0,44	7
McFlurry® KitKat® z polewą karmelową	1a, 1c, 6, 7, 8a-b	968	1822	22	230	432	22	6,3	12	16	3,9	7,5	38	39	75	29	29	55	61	0,6	1,1	3,5	6,6	13	0,22	0,42	7
McFlurry® KitKat® z polewą truskawkową	1a, 1c, 6, 7, 8a-b	823	1564	19	195	371	19	5,4	10	15	3,3	6,3	31	33	63	24	28	54	60	0,7	1,3	3,4	6,5	13	0,14	0,26	4
Kawa mrożona	7	165	413	5	40	99	5	2,1	5,3	8	1,3	3,2	16	3,1	7,8	3	3,1	7,8	9	0,0	0,0	2,0	5,0	10	0,05	0,17	3
Kawa mrozona karmelowa	7	282	707	8	63	158	8	1,9	4,8	7	1,2	2,9	14	9,6	24	9	5,8	15	16	0,0	0,0	1,8	4,5	9	0,07	0,17	3
Jabłko		224	325	4	52	75	4	0,2	0,2	0	0	0	0	11	17	6	10	15	17	2,4	3,5	0,3	0,4	1	0	0	0

RI – referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal)
Legenda: 0 = wartość 0,5 albo mniejsza
1 Produkt zawiera gluten: a) pszenny, b) żytni, c) jęczmienny, d) owsiany, e) orkiszowy, f) kamut; **2** Produkt zawiera skorupiaki; **3** Produkt zawiera jaja; **4** Produkt zawiera ryby; **5** Produkt zawiera orzeszki ziemne; **6** Produkt zawiera soję; **7** Produkt zawiera mleko; **8** Produkt zawiera orzechy: a) migdały, b) laskowe, c) włoskie, d) nerkowca, e) pekan, f) brazylijskie, g) pistacjowe, h) makadamia, i) Queensland; **9** Produkt zawiera seler; **10** Produkt zawiera gorczycę; **11** Produkt zawiera ziarna sezamu; **12** Produkt zawiera dwutlenek siarki; **13** Produkt zawiera łubin; **14** Produkt zawiera mięczaki; „od-do" oznacza wszystkie alergeny w tym przedziale

ZAPRASZAMY NA STRONĘ
WWW,MCDONALDS,PL

Przedstawione tu informacje o wartościach odżywczych produktów (wartości energetycznej i składnikach odżywczych) oraz alergenach są możliwie pełne, Niektóre produkty sprzedawane w restauracjach McDonald's® nie są prezentowane w powyższym zestawieniu, dotyczy to zwłaszcza produktów sezonowych, promocyjnych bądź o charakterze regionalnym, jeżeli takie występują. Przedstawione informacje zostały opracowane na podstawie badań produktów standardowych sprzedawanych w restauracjach McDonald's w Europie. Ze względu na korzystanie z różnych źródeł zaopatrzenia, regionalizację rynków, a także pory roku rzeczywiste wartości odżywcze produktów mogą odbiegać od przedstawionych w tabeli. Należy również zaznaczyć, że skład produktów McDonald's może ulec zmianie, na przykład w przypadku wdrożenia nowych receptur. Sprzedawane produkty wytwarzane są na miejscu w restauracjach McDonald's, co w sposób naturalny wpływa na nieznaczne wahania wielkości serwowanych porcji, a zatem porcje te mogą się różnić od porcji stanowiących bazę analiz dokonanych na potrzeby niniejszego zestawienia. Informacje o wartościach odżywczych poszczególnych napojów opracowano w odniesieniu do ilości napoju określonej pojemnością naczynia, w którym jest serwowany. Żaden produkt nie jest deklarowany jako produkt wegetariański; wszystkie produkty mogą zawierać śladowe ilości składników pochodzenia zwierzęcego. Informacje tu zawarte obowiązują od grudnia 2015 i mogą być w każdym momencie zmienione. Informacja o wielkości porcji poszczególnych produktów znajduje się na cenniku. Kontakt: McDonald's Polska Sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa, tel. +48 22 211 58 00, 211 58 01, www.mcdonalds.pl.

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH McCAFÉ®

	ENERGIA (kJ)		ENERGIA (kcal)		TŁUSZCZE (g)		KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE (g)		WĘGLOWODANY (g)		CUKRY PROSTE (g)		BŁONNIK (g)	BIAŁKO (g)		SÓL (g)	
	RI = 8400 kJ		RI = 2000 kcal		RI = 70 g		RI = 20 g		RI = 260 g		RI = 90 g		-	RI = 50 g		RI = 6 g	
	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)	porcja	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)
Kawa czarna średnia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kawa czarna duża	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kawa z mlekiem średnia	247	3	59	3	3	4	2	10	5	2	5	6	0	3	6	0	0
Kawa z mlekiem duża	389	5	93	5	5	7	3	15	7	3	7	8	0	5	10	0	0
Espresso	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Double Espresso	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Espresso Macchiato	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café Latte małe	389	5	93	5	5	7	3	15	7	3	7	8	0	5	10	0	0
Café Latte średnie	477	6	114	6	6	9	4	20	9	3	9	10	0	6	12	0	0
Café Latte duże	602	7	144	7	8	11	5	25	11	4	11	12	0	7	14	0	0
Orange Mocha średnia	1084	13	259	13	13	19	8	40	28	11	28	31	1	7	14	0	0
Orange Mocha duża	1362	16	325	16	15	21	10	50	37	14	37	41	1	10	20	0	0
Latte Macchiato średnie	531	6	127	6	7	10	4	20	10	4	10	11	0	6	12	0	0
Latte Macchiato duże	690	8	165	8	9	13	5	25	13	5	13	14	0	8	16	0	0
Caramel Latte Macchiato średnie	823	10	196	10	8	11	5	25	24	9	19	21	0	7	14	0,1	2
Caramel Latte Macchiato duże	1067	13	254	13	10	14	6	30	32	12	26	29	0	9	18	0,1	2
Cappuccino małe	318	4	76	4	4	6	2	10	6	2	6	7	0	4	8	0	0
Cappuccino średnie	477	6	114	6	6	9	4	20	9	3	9	10	0	6	12	0	0
Cappuccino duże	602	7	144	7	8	11	5	25	11	4	11	12	0	7	14	0	0
Mocha biała mała	965	11	231	12	12	17	8,8	44	25	10	10	19	0	5,4	11	0	0
Mocha biała średnia	1270	15	304	15	15	22	11	56	33	13	26	29	0	8,1	16	0	0
Mocha biała duża	1497	18	358	18	18	25	13	64	40	15	31	35	0	9,8	20	0	0
Mocha ciemna mała	1008	12	241	12	13	19	10	50	26	10	20	22	0	5	10	0	0
Mocha ciemna średnia	1289	15	308	15	16	23	12	60	33	13	26	29	0	8	16	0,1	2
Mocha ciemna duża	1553	18	371	19	19	27	14	70	40	15	31	34	0	10	20	0,1	2
Flat White małe	318	4	76	4	4	6	2	10	6	2	6	7	0	4	8	0	0
Flat White średnie	531	6	127	6	7	10	4	20	10	4	10	11	0	6	12	0	0
Gorąca czekolada mała	1061	13	254	13	14	20	9	45	23	9	24	27	2	8	16	0,1	2
Gorąca czekolada średnia	1455	17	348	17	18	26	11	55	33	13	34	38	3	12	24	0,1	2
Gorąca czekolada duża	1840	22	440	22	22	31	14	70	43	17	45	50	5	15	30	0,1	2
Iced Latte średnie	335	4	80	4	4	6	3	15	7	3	7	8	0	4	8	0	0
Iced Latte duże	477	6	114	6	6	9	4	20	9	3	9	10	0	6	12	0	0
Iced Caramel Latte średnie	760	9	180	9	4	6	3	15	32	12	22	24	0	4	8	0	0
Iced Caramel Latte duże	1055	13	250	13	6	9	4	20	43	17	29	32	0	6	12	0	0
Chai Latte średnie	1087	13	259	13	11	16	4	20	33	13	27	30	0	7	14	0	0
Chai Latte duże	1439	17	343	17	15	21	5	25	43	17	35	39	0	9	18	0	0
Iced Chocolate średnie	1242	15	297	15	15	21	10	50	29	11	31	34	3	10	20	0,1	2
Iced Chocolate duże	1556	19	372	19	18	26	12	60	38	15	39	43	5	12	24	0,1	2
Iced Orange Mocha średnia	692	8	165	8	7	10	5	25	22	8	22	24	1	3	6	0	0
Iced Orange Mocha duża	919	11	219	11	9	13	6	30	30	12	30	33	1	4	8	0	0
Iced Coconut Mocha średnia	751	9	179	9	7,7		5,4	27	24	9	21	23	0,9	3,1	6	0,15	3
Iced Coconut Mocha duża	980	12	234	12	9,6		6,6	33	31	12	28	31	1,3	4,8	10	0,22	4
Syrop waniliowy	136	2	32	2	0	0	0	0	8	3	5	6	0	0	0	0	0
Syrop karmelowy	136	2	32	2	0	0	0	0	8	3	5	6	0	0	0	0	0
Babycino	176	2	42	2	2	3	1	5	4	2	4	4	0	2	4	0	0
Bita śmietana (porcja)	216	3	52	3	4	6	3	15	3	1	2	2	0	1	2	0	0
Sernik	1964	23	469	23	23	33	8	40	53	20	32	36	1	12	24	0,9	15
Szarlotka	1405	17	334	17	10	14	0	0	56	22	35	39	4	3	6	1	17
Tiramisu	891	11	213	11	11	16	8	40	26	10	18	20	1	2	4	0,1	2
Truskawkowy poemat	1456	17	348	17	18	26	6	30	41	16	31	34	1	5	10	0,8	13
Wiśniowy sad	908	11	217	11	11	16	4	20	26	10	20	22	1	3	6	0,1	2
Czekoladowa magia	1175	14	282	14	18	26	7	35	26	10	20	22	2	3	6	0,2	3
Croissant maślany	823	10	197	10	11	16	8	40	20	8	0	0	1	4	8	0,5	8
Croissant czekoladowy	1254	15	300	15	16	23	6	30	30	12	0	0	2	8	16	0	0
Ciastko czekoladowe	1438	17	344	17	18	26	9	45	40	15	24	27	3	4	8	0,7	12
Donut waniliowy	1223	15	293	15	17	24	10	50	29	11	11	12	2	5	10	0,4	7
Donut czekoladowy	1295	15	310	16	18	26	9	45	31	12	11	12	0	6	12	0,4	7
Muffin czekoladowy	2366	28	566	28	30	43	4	20	65	25	33	37	4	7	14	1,2	20
Muffin jagodowy	2256	27	540	27	30	43	3	15	60	23	26	29	3	6	12	1,1	18

RI – referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal)
Legenda: 0 = wartość 0,5 albo mniejsza
*dostępne w wybranych restauracjach