TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

	ENERGIA	ENERGIA	TŁUSZCZ	TŁUSZCZ NASYCONY	WĘGLOWODANY	CUKRY	CUKRY	BIAŁKO	SÓL
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g
	w porcji	w porcji	w porcji	w porcji	w porcji	w porcji	w porcji	w porcji	w porcji
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g
DANIA KLASYCZNE									
Big Mac®	2147	513	27	9	41	9	9	26	1,2
Cheeseburger	1646	394	19	8	37	9	9	19	1,2
Hamburger	1246	298	10	4	37	9	9	14	1,2
McFlurry®	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® z Oreo	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® z Oreo Duża porcja	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® z Oreo Mini	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® z Oreo Mini Duża porcja	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® z Oreo Duża porcja Bez Cukru	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® z Oreo Mini Duża porcja Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® z Oreo Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® z Oreo Mini Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® z Oreo Mini Duża porcja Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® z Kawałkami Ciasteczka	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® z Kawałkami Ciasteczka Duża porcja	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® z Kawałkami Ciasteczka Mini	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® z Kawałkami Ciasteczka Mini Duża porcja	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® z Kawałkami Ciasteczka Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® z Kawałkami Ciasteczka Mini Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® z Kawałkami Ciasteczka Mini Duża porcja Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Twaróżek z Kruszonką	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Duża porcja	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Mini	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Mini Duża porcja	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Mini Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Mini Duża porcja Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Jabłkiem	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Jabłkiem Duża porcja	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Jabłkiem Mini	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Jabłkiem Mini Duża porcja	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Jabłkiem Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Jabłkiem Mini Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Jabłkiem Mini Duża porcja Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Kawałkami Ciasteczka	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Kawałkami Ciasteczka Duża porcja	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Kawałkami Ciasteczka Mini	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Kawałkami Ciasteczka Mini Duża porcja	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Kawałkami Ciasteczka Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Kawałkami Ciasteczka Mini Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Kruszona Kapusta Premium Z Kawałkami Ciasteczka Mini Duża porcja Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Duża porcja	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Mini	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Mini Duża porcja	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Mini Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Mini Duża porcja Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Jabłkiem	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Jabłkiem Duża porcja	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Jabłkiem Mini	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Jabłkiem Mini Duża porcja	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Jabłkiem Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Jabłkiem Mini Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Jabłkiem Mini Duża porcja Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Kawałkami Ciasteczka	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Kawałkami Ciasteczka Duża porcja	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Kawałkami Ciasteczka Mini	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Kawałkami Ciasteczka Mini Duża porcja	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Kawałkami Ciasteczka Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Kawałkami Ciasteczka Mini Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Z Kawałkami Ciasteczka Z Kawałkami Ciasteczka Mini Duża porcja Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
SZAŁEŃSTWA									
McNuggets®	1255	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Pieczarki i Ser	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Pieczarki	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Ser	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Avocado	1255	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Bacon	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Jabłko Bakoma	1255	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Jabłko Bakoma z Jajkiem	1255	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Kumquat	1255	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Twaróżek z Kruszonką	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Kruszona Kapusta Premium	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Kruszona Kapusta Premium z Jabłkiem	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Kruszona Kapusta Premium Bez Cukru	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Kruszona Kapusta Premium z Jabłkiem Bez Cukru	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Z Kawałkami Ciasteczka	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkiem	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Z Kawałkami Ciasteczka Bez Cukru	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkiem Bez Cukru	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Z Jabłkiem	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
McNuggets® Z Jabłkiem Bez Cukru	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
TORTILLA									
Tortilla Wołowina	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Tortilla Chicken	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Tortilla Veggie	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
SOSY									
Ketchup	1383	327	0	0	77	22	22	1,7	1,9
Sos Tartarski	1383	327	0	0	77	22	22	1,7	1,9
Sos Barbecue	1462	348	0,1	0,1	81	62	62	1,2	1,9
Sos Musztardowy	1462	348	0,1	0,1	81	62	62	1,2	1,9
Sos Śmietanowo-Czosnkowy	1462	348	0,1	0,1	81	62	62	1,2	1,9
Sos Sriracha Mayo	1629	391	0,1	0,1	90	71	71	1,3	2,1
Sos Słodko-Kwaśny	1462	348	0,1	0,1	81	62	62	1,2	1,9
PRODUKTY PIENIĘDZNE									
Sałatka Grecka	1404	335	17	6	31	7	7	12	1,9
Sałatka Śródziemnomorska	1404	335	17	6	31	7	7	12	1,9
Sos Musztarda Miodowa*	1361	319	17	1,6	37	32	32	1,1	1,68
Sos Musztarda Miodowa z Jajkiem*	1361	319	17	1,6	37	32	32	1,1	1,68
Spicy McChicken®	1663	394	20	5,6	39	6	6	14	1,9
Tortilla Veggie	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Chicken Tenders 3 szt.	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
Chicken Tenders 5 szt.	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
Chicken Tenders 9 szt.	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
Chicken Tenders 12 szt.	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
Chicken Tenders 20 szt.	1257	300	18	3	19	0	0	16	1,2
Veggie Burger	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Veggie Burger Bez Sosu	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
ŚNIADANIA									
Lody z sosem waniliowym z wafelkiem									
Lody z sosem waniliowym i polewą o smaku czekoladowym	196	1168	66	38,6	124	121	121	42	0,3
Lody z sosem waniliowym i polewą truskawkową	196	1168	66	38,6	124	121	121	42	0,3
Lody z sosem waniliowym i polewą karmelową	196	1168	66	38,6	124	121	121	42	0,3
Lody z sosem waniliowym w wafelku									
Lody z sosem waniliowym i polewą o smaku czekoladowym	196	1168	66	38,6	124	121	121	42	0,3
Lody z sosem waniliowym i polewą truskawkową	196	1168	66	38,6	124	121	121	42	0,3
Lody z sosem waniliowym i polewą karmelową	196	1168	66	38,6	124	121	121	42	0,3
McFlurry® Oreo®	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® Oreo® z polewą o smaku czekoladowym	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® Oreo® z polewą truskawkową	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® Oreo® z polewą karmelową	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® Oreo® Duża porcja	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® Oreo® Duża porcja z polewą o smaku czekoladowym	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® Oreo® Duża porcja z polewą truskawkową	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® Oreo® Duża porcja z polewą karmelową	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® Oreo® Mini	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Oreo® Mini z polewą o smaku czekoladowym	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Oreo® Mini z polewą truskawkową	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Oreo® Mini z polewą karmelową	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Oreo® Mini Duża porcja	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Oreo® Mini Duża porcja z polewą o smaku czekoladowym	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Oreo® Mini Duża porcja z polewą truskawkową	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Oreo® Mini Duża porcja z polewą karmelową	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Oreo® Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® Oreo® z polewą o smaku czekoladowym Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® Oreo® z polewą truskawkową Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® Oreo® z polewą karmelową Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® Oreo® Mini Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Oreo® Mini z polewą o smaku czekoladowym Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Oreo® Mini z polewą truskawkową Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Oreo® Mini z polewą karmelową Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Oreo® Mini Duża porcja Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Oreo® Mini Duża porcja z polewą o smaku czekoladowym Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Oreo® Mini Duża porcja z polewą truskawkową Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Oreo® Mini Duża porcja z polewą karmelową Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Oreo® Z Kawałkami Ciasteczka	1967	470	14,4	8,7	73	58	58	9,7	0,4
McFlurry® Oreo® Z Kawałkami Ciasteczka Duża porcja	2680	640	24,8	11,4	91	73	73	12,1	1
McFlurry® Oreo® Z Kawałkami Ciasteczka Mini	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Oreo® Z Kawałkami Ciasteczka Mini Duża porcja	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
McFlurry® Oreo® Z Kawałkami Ciasteczka Bez Cukru	2142	512	19,8	9,1	73	58	58	9,7	0,8
McFlurry® Oreo® Z Kawałkami Ciasteczka Mini Bez Cukru	1340	320	12,4	5,7	45,5	36,5	36,5	6,05	0,5
McFlurry® Oreo® Z Kawałkami Ciasteczka Mini Duża porcja Bez Cukru	1675	400	15,5	7,1	57	46	46	7,6	0,6
Croissant z kiełbaską	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Croissant z kiełbaską i kabanosem	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z jabłkami	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z jabłkami i cynamonem	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Jabłkami	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkami	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkami Bez Cukru	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkami Bez Cukru z Jajkiem	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkami Bez Cukru z Jajkiem z Jajkiem	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkami Bez Cukru z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkami Bez Cukru z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkami Bez Cukru z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkami Bez Cukru z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkami Bez Cukru z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkami Bez Cukru z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkami Bez Cukru z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem z Jajkiem	1392	332	14	5	37	2	2	14	1,2
Muffin z kawałkami czekolady z Kawałkami Ciasteczka z Jabłkami Bez Cukru z Jajkiem