TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH[1]

	Energia	Tłuszcz	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	Cukry	Białko	Sól	Witamina A	Witamina C	Witamina D	Witamina E	Witamina B1	Witamina B2	Witamina B3	Witamina B6	Witamina B9	Witamina B12	Witamina B5	Witamina K	Wapń	Żelazo	Magnez	Fosfor	Potas	Miedź	Cynk	Jod	Selen	Mangan	Fluorek	Chlorek
	kJ/kcal	g	g	g	g	g	g	µg RE	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg
BURGERY KLASYCZNE																															
Cheeseburger	1021/244	9	4,5	26	6	13	1,5	0	0	0,7	0,6	0,3	0,4	5	0,4	0,3	0,8	0,9	1,2	200	3,2	40	250	300	0,3	3,2	30	15	0,3	0,3	0,8
Big Mac®	1017/245	11	5,5	24	6	13	1,2	0	0	0,7	0,6	0,3	0,4	5	0,4	0,3	0,8	0,9	1,2	200	3,2	40	250	300	0,3	3,2	30	15	0,3	0,3	0,8
McRoyal®	1412/341	17	7,5	27	6	19	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McRoyal® Deluxe	1412/341	17	7,5	27	6	19	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McDonald's Burger	1017/245	11	5,5	24	6	13	1,2	0	0	0,7	0,6	0,3	0,4	5	0,4	0,3	0,8	0,9	1,2	200	3,2	40	250	300	0,3	3,2	30	15	0,3	0,3	0,8
Cheeseburger Bacon	1121/270	13	6,5	26	6	14	1,5	0	0	0,7	0,6	0,3	0,4	5	0,4	0,3	0,8	0,9	1,2	200	3,2	40	250	300	0,3	3,2	30	15	0,3	0,3	0,8
Double Cheeseburger	1188/286	15	7,5	26	6	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McDouble®	1017/245	11	5,5	24	6	13	1,2	0	0	0,7	0,6	0,3	0,4	5	0,4	0,3	0,8	0,9	1,2	200	3,2	40	250	300	0,3	3,2	30	15	0,3	0,3	0,8
McChicken® Classic	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McChicken® Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFish® Classic	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFish® Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Filet-O-Fish	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McWrap® Chicken & Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McWrap® Chicken & Ranch	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
SNACKI																															
McNuggets® (4 szt.)	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McNuggets® (6 szt.)	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
DODATKI I SOSY																															
Sos Tartar	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Sos Tartar Light	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Sos Ketchup	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Sos Ketchup Light	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Sos Musztardowo-Miodowy	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
SOSY DO SAŁATEK																															
Sos Winegrette	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Sos Winegrette Light	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Sos Ranch	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Sos Ranch Light	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
BURGERY PREMIUM																															
McRoyal® Premium	1412/341	17	7,5	27	6	19	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McRoyal® Deluxe Premium	1412/341	17	7,5	27	6	19	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McChicken® Premium	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McChicken® Premium Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFish® Premium	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFish® Premium Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McWrap® Premium Chicken & Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McWrap® Premium Chicken & Ranch	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Premium Kopanka Kapusty Klasyczna Classic	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Premium Kopanka Kapusty Klasyczna Deluxe	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Premium Kopanka Kapusty Klasyczna Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Premium Kopanka Kapusty Klasyczna Deluxe Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Premium Kopanka Kapusty Klasyczna Premium	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Premium Kopanka Kapusty Klasyczna Premium Deluxe	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Premium Kopanka Kapusty Klasyczna Premium Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Premium Kopanka Kapusty Klasyczna Premium Deluxe Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Wieloziarnista Kapusta Jaja Classic	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Wieloziarnista Kapusta Jaja Classic Deluxe	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Wieloziarnista Kapusta Jaja Classic Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Wieloziarnista Kapusta Jaja Classic Deluxe Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McChicken® McWrap® Chicken & Pieczarki	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McChicken® McWrap® Chicken & Pieczarki Deluxe	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
SALATY																															
Sałata z kurczakiem	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Sałata z kurczakiem McCrispy® Premium	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
DESERY I DESERY LODOWE																															
McFlurry® z kawałkami ciasteczka	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® z kawałkami ciasteczka Bounty	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® z kawałkami ciasteczka Oreo	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® z kawałkami ciasteczka Oreo Bites	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® z kawałkami ciasteczka Oreo Bites Duo	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® z kawałkami ciasteczka Oreo Duo	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® Lizak® z polewą karmelową	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® Lizak® z polewą karmelową Deluxe	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® Lizak® z polewą karmelową Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® Lizak® z polewą karmelową Deluxe Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® Lizak® z polewą karmelową Premium	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® Lizak® z polewą karmelową Premium Deluxe	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® Lizak® z polewą karmelową Premium Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® Lizak® z polewą karmelową Premium Deluxe Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser z kawałkami ciasteczka	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser z kawałkami ciasteczka Bounty	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser z kawałkami ciasteczka Oreo	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser z kawałkami ciasteczka Oreo Bites	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser z kawałkami ciasteczka Oreo Bites Duo	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser z kawałkami ciasteczka Oreo Duo	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser Lizak® z polewą karmelową	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser Lizak® z polewą karmelową Deluxe	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser Lizak® z polewą karmelową Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser Lizak® z polewą karmelową Deluxe Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser Lizak® z polewą karmelową Premium	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser Lizak® z polewą karmelową Premium Deluxe	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser Lizak® z polewą karmelową Premium Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser Lizak® z polewą karmelową Premium Deluxe Bacon	1288/308	17	3,5	27	5	16	1,5	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Lody z sosem waniliowym z polewą czekoladową	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Lody z sosem waniliowym z polewą karmelową	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Lody z sosem waniliowym z polewą truskawkową	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Lody z sosem waniliowym z polewą karmelową z kawałkami ciasteczka	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Lody z sosem waniliowym z polewą truskawkową z kawałkami ciasteczka	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® Lizak® z polewą karmelową z kawałkami ciasteczka	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® Lizak® z polewą karmelową z kawałkami ciasteczka Bounty	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
McFlurry® Lizak® z polewą karmelową z kawałkami ciasteczka Oreo	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0,7	0,4	0,5	6	0,5	0,4	0,9	1,1	1,4	250	4	50	300	350	0,4	4	40	20	0,4	0,4	1
Deser z kawałkami ciasteczka z polewą karmelową	1188/286	15	2,5	27	5	14	1,2	0	0	0,8	0