







# TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH M<sub>c</sub>CAFÉ®

	ENERGIA		ENERGIA		TŁUSZCZE		KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY		WĘGLOWODANY		CUKRY PROSTE		BŁONNIK	BIAŁKO		SÓL	
	(kJ)		(kcal)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)	(g)		(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	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
Kawa czarna duża		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kawa z mlekiem średnia	7	247	3	59	3	3	4	2	10	5	2	5	6	0	3	6	0
Kawa z mlekiem duża	7	389	5	93	5	5	7	3	15	7	3	7	8	0	5	10	0
Espresso		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
Espresso Macchiato	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café Latte małe	7	389	5	93	5	5	7	3	15	7	3	7	8	0	5	10	0
Café Latte średnie	7	477	6	114	6	6	9	4	20	9	3	9	10	0	6	12	0
Café Latte duże	7	602	7	144	7	8	11	5	25	11	4	11	12	0	7	14	0
Orange Mocha średnia	1a, 6, 7	1084	13	259	13	13	19	8	40	28	11	28	31	1	7	14	0
Orange Mocha duża	1a, 6, 7	1362	16	325	16	15	21	10	50	37	14	37	41	1	10	20	0
Latte Macchiato średnie	7	531	6	127	6	7	10	4	20	10	4	10	11	0	6	12	0
Latte Macchiato duże	7	690	8	165	8	9	13	5	25	13	5	13	14	0	8	16	0
Caramel Latte Macchiato średnie	7	823	10	196	10	8	11	5	25	24	9	19	21	0	7	14	0,1
Caramel Latte Macchiato duże	7	1067	13	254	13	10	14	6	30	32	12	26	29	0	9	18	0,1
Cappuccino małe	7	318	4	76	4	4	6	2	10	6	2	6	7	0	4	8	0
Cappuccino średnie	7	477	6	114	6	6	9	4	20	9	3	9	10	0	6	12	0
Cappuccino duże	7	602	7	144	7	8	11	5	25	11	4	11	12	0	7	14	0
Mocha biała mała	6, 7	965	11	231	12	12	17	8,8	44	25	10	10	19	0	5,4	11	0
Mocha biała średnia	6, 7	1270	15	304	15	15	22	11	56	33	13	26	29	0	8,1	16	0
Mocha biała duża	6, 7	1497	18	358	18	18	25	13	64	40	15	31	35	0	9,8	20	0
Mocha ciemna mała	1a, 6, 7	1008	12	241	12	13	19	10	50	26	10	20	22	0	5	10	0
Mocha ciemna średnia	1a, 6, 7	1289	15	308	15	16	23	12	60	33	13	26	29	0	8	16	0,1
Mocha ciemna duża	1a, 6, 7	1553	18	371	19	19	27	14	70	40	15	31	34	0	10	20	0,1
Fiat White małe	7	318	4	76	4	4	6	2	10	6	2	6	7	0	4	8	0
Fiat White średnie	7	531	6	127	6	7	10	4	20	10	4	10	11	0	6	12	0
Crema Brulee Latte Macchiato średnie	3, 6, 7, 8a-b	1003	12	241	12	7,2	10	4,4	22	37	14	37	41	0	6,8	14	0,25
Crema Brulee Latte Macchiato duże	3, 6, 7, 8a-b	1261	15	303	15	9,4	13	5,8	29	46	18	45	50	0	8,8	18	0,32
Gorąca czekolada mała	1a, 6, 7	1061	13	254	13	14	20	9	45	23	9	24	27	2	8	16	0,1
Gorąca czekolada średnia	1a, 6, 7	1455	17	348	17	18	26	11	55	33	13	34	38	3	12	24	0,1
Gorąca czekolada duża	1a, 6, 7	1840	22	440	22	22	31	14	70	43	17	45	50	5	15	30	0,1
Iced Latte średnie	7	335	4	80	4	4	6	3	15	7	3	7	8	0	4	8	0
Iced Latte duże	7	477	6	114	6	6	9	4	20	9	3	9	10	0	6	12	0
Iced Caramel Latte średnie	7	760	9	180	9	4	6	3	15	32	12	22	24	0	4	8	0
Iced Caramel Latte duże	7	1055	13	250	13	6	9	4	20	43	17	29	32	0	6	12	0
Chai Latte średnie	7	1087	13	259	13	11	16	4	20	33	13	27	30	0	7	14	0
Chai Latte duże	7	1439	17	343	17	15	21	5	25	43	17	35	39	0	9	18	0
Iced Chocolate średnie	1a, 6, 7	1242	15	297	15	15	21	10	50	29	11	31	34	3	10	20	0,1
Iced Chocolate duże	1a, 6, 7	1556	19	372	19	18	26	12	60	38	15	39	43	5	12	24	0,1
Iced Orange Mocha średnia	1a, 6, 7	692	8	165	8	7	10	5	25	22	8	22	24	1	3	6	0
Iced Orange Mocha duża	1a, 6, 7	919	11	219	11	9	13	6	30	30	12	30	33	1	4	8	0
Syrop waniliowy		136	2	32	2	0	0	0	0	8	3	5	6	0	0	0	0
Syrop karmelowy		136	2	32	2	0	0	0	0	8	3	5	6	0	0	0	0
Babycino	7	176	2	42	2	2	3	1	5	4	2	4	4	0	2	4	0
Bitka śmietana (porcja)	7	216	3	52	3	4	6	3	15	3	1	2	2	0	1	2	0
Sernik	1a-f, 3, 5, 6, 7, 8a-i, 13	1964	23	469	23	23	33	8	40	53	20	32	36	1	12	24	0,9
Szarlotka	1a-f, 3, 5, 6, 7, 8a-i, 13	1405	17	334	17	10	14	0	0	56	22	35	39	4	3	6	1
Tiramisu	1a, 3, 6, 7, 8a-c, 8g	891	11	213	11	11	16	8	40	26	10	18	20	1	2	4	0,1
Truskawkowy poemat	1a-f, 3, 5, 6, 7, 8a-i, 13	1456	17	348	17	18	26	6	30	41	16	31	34	1	5	10	0,8
Wiśniowy sad	1a-f, 3, 5, 6, 7, 8a-i, 13	908	11	217	11	11	16	4	20	26	10	20	22	1	3	6	0,1
Czekoladowa magia	1a-f, 3, 5, 6, 7, 8a-i, 13	1175	14	282	14	18	26	7	35	26	10	20	22	2	3	6	0,2
Croissant maślane	1a, 3, 6, 7	823	10	197	10	11	16	8	40	20	8	0	0	1	4	8	0,5
Croissant czekoladowy	1a, 3, 6, 7, 8a-b, 8g, 11	1254	15	300	15	16	23	6	30	30	12	0	0	2	8	16	0
Ciastko czekoladowe	1a, 3, 5, 6, 7, 8e	1438	17	344	17	18	26	9	45	40	15	24	27	3	4	8	0,7
Ciastko z nutą cytrynową i rodzynkami	1a, 3, 6, 7	1255	15	299	15	10	14	4,9	24	48	18	29	33	1,7	3,3	7	0,46
Ciasto rabarbarowe	1a, 3, 6, 7, 8a-c	1669	20	399	20	21	30	4	21	48	18	27	30	0,7	4,1	8	0,51
Ciastko owsiane	1a, 1c-d, 3, 6, 7, 8a-b, 8e	1484	18	354	18	17	24	9	43	43	17	25	28	3,2	5,1	10	0,13
Muffin czekoladowy	1a, 1c, 3, 5, 6, 7, 8a-b, 8e, 11, 13	2366	28	566	28	30	43	4	20	65	25	33	37	4	7	14	1,2
Muffin marchewkowo-owocowy	1a, 3, 6, 7	2195	26	524	26	24	34	3,5	18	66	25	42	47	3,8	8,4	17	0,70

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

#### ALERGENY:

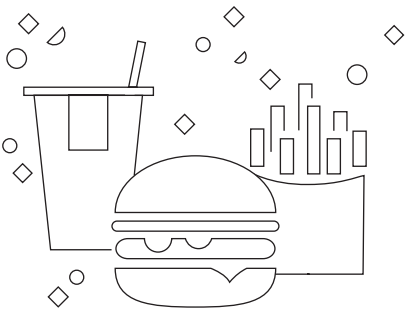
1 Produkt zawiera gluten: a) pszeniny, b) żytni, c) jęczmienny, d) owsiany, e) orkiszowy, f) kamut; 2 Produkt zawiera skorupiaki; 3 Produkt zawiera jaja; 4 Produkt zawiera ryby; 5 Produkt zawiera orzeszki ziemne; 6 Produkt zawiera soję; 7 Produkt zawiera mleko; 8 Produkt zawiera orzechy: a) migdały, 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 fubin; 14 Produkt zawiera mięczaki; „od - do” oznacza wszystkie alergeny w tym przedziale.

Informujemy, że przedstawione w cenniku informacje o substancjach alergennych w naszych produktach zostały przygotowane na podstawie deklaracji naszych dostawców. Ponadto zwracamy uwagę, że w trakcie przygotowywania i wydawania produktów może dojść do niezamierzonego przeniesienia składników alergennych pomiędzy produktami. W związku z tym nawet produkty, w których substancje te oryginalnie nie występują, mogą zawierać: zboża będące źródłem glutenu, nasiona sezamu, jaja, mleko, orzeszki ziemne i inne orzechy, soję, seler, gorczycę, fubin, dwutlenek siarki i siarczyn oraz ryby, mięczaki i skorupiaki.

#### ALLERGENS:

1 The product contains gluten from: a) wheat, b) rye, c) barley, d) oat, e) spelt, f) Khorasan wheat; 2 The product contains shellfish; 3 The product contains eggs; 4 The product contains fish; 5 The product contains peanuts; 6 The product contains soya; 7 The product contains milk; 8 The product contains nuts: a) almonds, b) hazelnuts, c) walnuts, d) cashews, e) pecans, f) Brazil nuts, g) pistachios, h) Macadamia nuts, i) Queensland nuts; 9 The product contains celeriac; 10 The product contains charlock; 11 The product contains sesame grains; 12 The product contains sulphur dioxide; 13 The product contains lupin; 14 The product contains molluscs; “from - to” means all allergens in this range

◇ ZAPRASZAMY NA STRONĘ  
 WWW.MCDONALDS.PL



# TABELA ALERGENÓW I WARTOŚCI ODŻYWCZYCH



ALERGENY	ENERGIA (kJ)			ENERGIA (kcal)			TŁUSZCZE (g)			KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY (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			
	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 (%)	
<b>DODATKI</b>																											
Pomidor	76	13	0,2	18	3,1	0	0,2	0,0	0,1	0,04	0,01	0	2,6	0,4	0,2	2,5	0,4	0,5	1,0	0,2	1,0	0,2	0,3	0,01	0,00	0,02	
Sos McChicken	3, 7, 10	1059	214	2,5	255,5	52	3	21,95	4,4	6,3	3,0	0,6	3	14	2,7	1,1	4,95	1,00	1,1	1,2	0,2	0,8	0,2	0,3	1,50	0,30	5,05
Bekon		2115	212	2,5	508	50,8	3	36,0	3,6	5,1	17	1,7	8,5	4,1	0,4	0,2	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	41,0	4,1	8,2	2,60	0,26	4,33
Ser ementaler naturalny	7	1512	257	3,1	364	61,9	3	28,0	4,8	6,8	19	3,23	16,2	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,0	4,8	9,5	0,75	0,13	2,13
Papryczki jalapeño		99	12	0,1	23	2,8	0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,01	0,1	4,72	0,6	0,2	3,55	0,4	0,5	37,4	4,5	0,9	0,1	0,2	5,20	0,62	10,40
Sos pikantny	3, 7	1239	250	3,0	300	60,6	3	28,0	5,7	8,1	2,2	0,44	2,2	8,9	1,8	0,7	5,4	1,1	1,2	0,8	0,2	1,7	0,3	0,7	1,50	0,30	5,05
Rukola		119	6	0,1	28	1,4	0	0,7	0,0	0,1	0,1	0,01	0,0	2,1	0,1	0,0	2,1	0,1	0,1	1,6	0,1	2,6	0,1	0,03	0,07	0,00	0,06
Burger wołowy 4:1		1119	980	11,7	269	235,6	12	19,7	17,3	24,7	9,075	7,95	39,7	0,1	0,1	0,0	0,05	0,0	0,0	0,0	23,4	20,5	41,0	0,49	0,43	7,15	
Ser cheddar topiony	7	1437	204	2,4	346	49,1	2	27,3	3,9	5,5	18,6	2,64	13,2	5,93	0,8	0,3	4,3	0,6	0,7	0,0	0,0	19,2	2,7	5,4	3,07	0,44	7,27
Salata lodowa krojona		63	13	0,2	15	3,2	0	0,3	0,1	0,1	0,04	0,01	0,0	2	0,4	0,2	1,58	0,3	0,4	1,0	0,2	0,8	0,2	0,3	0,03	0,01	0,11
Cebula świeża		124,9	9	0,1	29,6	2,1	0	0,2	0,0	0,0	0,09	0,01	0,0	5,1	0,4	0,1	4,45	0,3	0,3	1,9	0,1	1,1	0,1	0,1	0,01	0,00	0,01
Sos musztardowo-chrzanowy	3, 10 12	2547	484	5,8	618	117,4	6	67,0	12,7	18,2	5,2	0,99	4,9	3,7	0,7	0,3	3,4	0,6	0,7	1,5	0,3	1,9	0,4	0,7	1,55	0,29	4,91
Pikie		29,5	2	0,0	7,25	0,6	0	0,1	0,0	0,0	0	0,00	0,0	0,55	0,0	0,0	0	0,0	0,0	1,3	0,1	0,4	0,0	0,1	2,80	0,21	3,55
Musztarda	10	303	2	0,0	73,3	0,5	0	4,6	0,0	0,0	0,3	0,00	0,0	1,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,3	0,0	4,5	0,0	0,1	2,68	0,02	0,33
Keczap		458	78	0,9	108	18,5	1	0,2	0,0	0,0	0	0,00	0,0	24,2	4,1	1,6	21,4	3,7	4,1	1,8	0,3	1,5	0,3	0,5	2,23	0,38	6,36
Kurczak panierowany	1a	971	849	10,1	231	201,9	10	11,7	10,2	14,6	1,42	1,24	6,2	14,1	12,3	4,7	0,45	0,4	0,4	0,7	0,6	17,0	14,9	29,7	1,03	0,90	15,00
Ser cheddar tarty	7	1630	163	1,9	393	39,3	2	31,0	3,1	4,4	19,4	1,94	9,7	4,1	0,4	0,2	0,5	0,1	0,1	0,5	0,1	24,3	2,4	4,9	1,30	0,13	2,17
Sos onion-tomato		601	137	1,6	142	32,5	2	0,9	0,2	0,3	0,1	0,02	0,1	30,2	6,9	2,7	24,1	5,5	6,1	1,6	0,4	1,5	0,3	0,7	3,45	0,79	13,14
Mięso wieprzowe		1222	582	6,9	294	139,9	7	23,8	11,3	16,2	9,12	4,34	21,7	0,72	0,3	0,1	0,8	0,4	0,4	0,0	0,0	19,5	9,3	18,6	1,36	0,65	10,79
Placek ziemniaczany		902	552	6,6	216	132,2	7	12,5	7,7	10,9	1,2	0,73	3,7	22,3	13,6	5,2	0,5	0,3	0,3	2,9	1,8	2,2	1,3	2,7	0,93	0,57	9,49
Pieczarki		209	94	1,1	50	22,5	1	2,2	1,0	1,4	1,26	0,57	2,8	1,76	0,8	0,3	0,49	0,2	0,2	4,8	2,1	3,4	1,5	3,1	0,64	0,29	4,80
Kurczak grillowany		476	348	4,1	112	81,9	4	1,3	0,9	1,3	0,43	0,31	1,6	1	0,7	0,3	0,23	0,2	0,2	0,0	0,0	24,2	17,7	35,4	1,17	0,86	14,25
Jajecznicza	3, 10	680,5	323	3,8	163,1	77,5	4	12,6	6,0	8,6	4,91	2,33	11,7	0,61	0,3	0,1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0	11,9	5,6	11,3	1,37	0,65	10,85
Jajko sadzone	3, 10	687	323	3,8	164,8	77,5	4	12,8	6,0	8,6	4,96	2,33	11,7	0,61	0,3	0,1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	5,6	11,3	0,34	0,16	2,66

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

#### ALERGENY:

1 Produkt zawiera gluten: a) pszenney, b) żytny, 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 fubin; 14 Produkt zawiera mięczaki; „od – do” oznacza wszystkie alergeny w tym przedziale.

Informujemy, że przedstawione w cenniku informacje o substancjach alergicznych w naszych produktach zostały przygotowane na podstawie deklaracji naszych dostawców. Ponadto zwracamy uwagę, że w trakcie przygotowywania i wydawania produktów może dojść do niezamierzonego przeniesienia składników alergicznych pomiędzy produktami. W związku z tym nawet produkty, w których substancje te oryginalnie nie występują, mogą zawierać: zboża będące źródłem glutenu, nasiona sezamu, jaja, mleko, orzeszki ziemne i inne orzechy, soję, seler, gorczycę, fubin, dwutlenek siarki i siarczyny oraz ryby, mięczaki i skorupiaki.

#### ALLERGENS:

1 The product contains gluten from: a) wheat, b) rye, c) barley, d) oat, e) spelt, f) Khorasan wheat; 2 The product contains shellfish; 3 The product contains eggs; 4 The product contains fish; 5 The product contains peanuts; 6 The product contains soya; 7 The product contains milk; 8 The product contains nuts: a) almonds, b) hazelnuts, c) walnuts, d) cashews, e) pecans, f) Brazil nuts, g) pistachios, h) Macadamia nuts, i) Queensland nuts; 9 The product contains celeriac; 10 The product contains charlock; 11 The product contains sesame grains; 12 The product contains sulphur dioxide; 13 The product contains lupin; 14 The product contains molluscs; “from - to” means all allergens in this range

◇ ZAPRASZAMY NA STRONĘ  
 ○ WWW.MCDONALDS.PL