



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	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)	100 g	porcja	RI (%)
PRODUKTY PROMOCYJNE																											
Drwała	1a-c, 3, 7, 10, 11	1246	3821	45	298	913	46	16	50	71	6,7	21	103	25	77	30	4,3	13	14	1,8	5,4	12	38	76	1,2	3,8	63
Drwała na ostro	1a-c, 3, 7, 10, 11	1172	3742	45	280	894	45	15	47	68	6,3	20	101	24	77	30	4,1	13	15	3,1	10	12	38	77	1,4	4,4	73
Zbójnicka	1a-c, 3, 7, 10, 11	1196	3155	38	286	756	38	17	44	64	6,1	16	81	20	54	21	2,6	6,8	8	2,1	5,4	13	34	69	1,3	3,4	57
Górska	1a-e, 3, 6, 7, 10, 11	1117	3350	40	267	802	40	16	48	68	5,7	17	85	15	45	17	2,8	8,3	9	0,8	2,4	16	46	93	1,7	5,0	83
Frytki zakrecone	3, 7, 10	1087	978	12	260	234	12	13	12	17	1,3	1,2	6	31	28	11	2,4	2,2	2	2,7	2,4	3,4	3,1	6	2,0	1,8	30
Chruperski	1a, 7	1227	773	9	294	185	9	14	9,0	13	9,7	6,1	31	19	12	5	0,5	0,3	0	2,0	1,3	14	8,8	18	1,4	0,88	15
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	0,00	0,00	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
Podwójny WiesMac	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
McFlurry» Peanut Butter z posypką Lion»	1a, 1c, 3, 5, 6, 7, 8a-e, 8g	948	1741	21	226	415	21	9,8	18	26	3,5	6,4	32	28	51	20	22	41	46	0,2	0,4	6,4	12	23	0,36	0,66	11
McFlurry» Peanut Butter z posypką KitKat»	1a, 1c, 5, 6, 7, 8a-e, 8g	982	1843	22	234	440	22	10	20	28	4,0	7,4	37	28	53	20	24	44	49	0,3	0,6	6,4	12	24	0,34	0,63	11
Lodowe Marzenie Peanut Butter z posypką Lion»	1a, 1c, 3, 5, 6, 7, 8a-e, 8g	1016	1863	22	242	444	22	12	22	31	5,0	9,2	46	27	50	19	22	40	44	0,3	0,5	6,3	11	23	0,36	0,66	11
Lodowe Marzenie Peanut Butter z posypką KitKat»	1a, 1c, 5, 6, 7, 8a-e, 8g	1054	1985	24	251	474	24	13	24	34	5,5	10	52	28	53	20	23	44	49	0,4	0,7	6,3	12	24	0,34	0,64	11
Ciastko czarna porzeczka	1a, 6, 7	1273	1018	12	304	243	12	13	11	15	3,4	2,7	14	42	33	13	19	15	17	2,4	1,9	3,2	2,6	5	0,35	0,28	5
POZOSTAŁE PRODUKTY																											
McWrap» Wołowina Orientalna pikantna	1a, 3, 7, 10	703	2055	24	168	492	25	7,8	23	32	1,9	5,7	28	17	50	19	3,9	11	13	2,0	5,8	7,0	21	41	1,0	3,0	50
McWrap» Wołowina Orientalna tradycyjna	1a, 3, 7, 10	730	2059	25	175	494	25	9,0	25	36	2,1	5,9	30	16	45	17	2,9	8,2	9	2,0	5,5	7,2	20	41	1,0	2,9	48
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 - średnie	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
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	49	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
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
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				



TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH McCAFÉ®

	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	
	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
Gingerbread Latte Macchiato średnie	1089	13	261	13	10,0	14	6,9	35	35	13	34	37	0,9	7,7	15	0,39	7
Gingerbread Latte Macchiato duże	1434	17	344	17	13	18	8,8	44	46	18	45	50	1,1	10,0	20	0,50	8
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
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
Bitka śmietana (porcja)	216	3	52	3	4	6	3	15	3	1	2	2	0	1	2	0	0
Malinowy Tort Pyskowy	1738	21	415	21	23	33	11	54	46	18	30	33	2,8	4,5	9	0,37	6
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 maślan	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
Ciastko z nutą cytrynową i rodzynkami	1255	15	299	15	10	14	4,9	24	48	18	29	33	1,7	3,3	7	0,46	8
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
Muffin marchewkowo-owocowy	2195	26	524	26	24	34	3,5	18	66	25	42	47	3,8	8,4	17	0,70	12

RI – referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal)

Legenda: 0 = wartość 0,5 albo mniejsza

*dostępne w wybranych restauracjach