



TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH MCDONALD'S®

	ALERGENY	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	7	247	3	59	3	3	4	2	10	5	2	5	6	0	3	6	0	0
Kawa z mlekiem duża	7	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	7	0	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	0
Café Latte średnie	7	477	6	114	6	6	9	4	20	9	3	9	10	0	6	12	0	0
Café Latte duże	7	602	7	144	7	8	11	5	25	11	4	11	12	0	7	14	0	0
Orange Mocha średnia	1a, 6, 7	1084	13	259	13	13	19	8	40	28	11	28	31	1	7	14	0	0
Orange Mocha duża	1a, 6, 7	1362	16	325	16	15	21	10	50	37	14	37	41	1	10	20	0	0
Latte Macchiato średnie	7	531	6	127	6	7	10	4	20	10	4	10	11	0	6	12	0	0
Latte Macchiato duże	7	690	8	165	8	9	13	5	25	13	5	13	14	0	8	16	0	0
Caramel Latte Macchiato średnie	7	823	10	196	10	8	11	5	25	24	9	19	21	0	7	14	0,1	2
Caramel Latte Macchiato duże	7	1067	13	254	13	10	14	6	30	32	12	26	29	0	9	18	0,1	2
Cappuccino małe	7	318	4	76	4	4	6	2	10	6	2	6	7	0	4	8	0	0
Cappuccino średnie	7	477	6	114	6	6	9	4	20	9	3	9	10	0	6	12	0	0
Cappuccino duże	7	602	7	144	7	8	11	5	25	11	4	11	12	0	7	14	0	0
Mocha biała mała	6, 7	965	11	231	12	12	17	8,8	44	25	10	10	19	0	5,4	11	0	0
Mocha biała średnia	6, 7	1270	15	304	15	15	22	11	56	33	13	26	29	0	8,1	16	0	0
Mocha biała duża	6, 7	1497	18	358	18	18	25	13	64	40	15	31	35	0	9,8	20	0	0
Mocha ciemna mała	1a, 6, 7	1008	12	241	12	13	19	10	50	26	10	20	22	0	5	10	0	0
Mocha ciemna średnia	1a, 6, 7	1289	15	308	15	16	23	12	60	33	13	26	29	0	8	16	0,1	2
Mocha ciemna duża	1a, 6, 7	1553	18	371	19	19	27	14	70	40	15	31	34	0	10	20	0,1	2
Fiat White małe	7	318	4	76	4	4	6	2	10	6	2	6	7	0	4	8	0	0
Fiat White średnie	7	531	6	127	6	7	10	4	20	10	4	10	11	0	6	12	0	0
Gorąca czekolada mała	1a, 6, 7	1061	13	254	13	14	20	9	45	23	9	24	27	2	8	16	0,1	2
Gorąca czekolada średnia	1a, 6, 7	1455	17	348	17	18	26	11	55	33	13	34	38	3	12	24	0,1	2
Gorąca czekolada duża	1a, 6, 7	1840	22	440	22	22	31	14	70	43	17	45	50	5	15	30	0,1	2
Iced Latte średnie	7	335	4	80	4	4	6	3	15	7	3	7	8	0	4	8	0	0
Iced Latte duże	7	477	6	114	6	6	9	4	20	9	3	9	10	0	6	12	0	0
Iced Caramel Latte średnie	7	760	9	180	9	4	6	3	15	32	12	22	24	0	4	8	0	0
Iced Caramel Latte duże	7	1055	13	250	13	6	9	4	20	43	17	29	32	0	6	12	0	0
Chai Latte średnie	7	1087	13	259	13	11	16	4	20	33	13	27	30	0	7	14	0	0
Chai Latte duże	7	1439	17	343	17	15	21	5	25	43	17	35	39	0	9	18	0	0
Iced Chocolate średnie	1a, 6, 7	1242	15	297	15	15	21	10	50	29	11	31	34	3	10	20	0,1	2
Iced Chocolate duże	1a, 6, 7	1556	19	372	19	18	26	12	60	38	15	39	43	5	12	24	0,1	2
Iced Orange Mocha średnia	1a, 6, 7	692	8	165	8	7	10	5	25	22	8	22	24	1	3	6	0	0
Iced Orange Mocha duża	1a, 6, 7	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	7	176	2	42	2	2	3	1	5	4	2	4	4	0	2	4	0	0
Bitka śmietana (porcja)	7	216	3	52	3	4	6	3	15	3	1	2	2	0	1	2	0	0
Malinowy tort pływający	1a, 1d, 3, 5, 6, 7, 8a-c, 8e, 8g, 9, 10, 11, 13	1738	21	415	21	23	33	11	54	46	18	30	33	2,8	4,5	9	0,37	6
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	15
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	17
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	2
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	13
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	2
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	3
Croissant maślane	1a, 3, 6, 7, 8a-b, 8g, 11	823	10	197	10	11	16	8	40	20	8	0	0	1	4	8	0,5	8
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	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	12
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	8
Donut waniliowy	1a, 1c, 3, 5, 6, 7, 8a-b, 13	1223	15	293	15	17	24	10	50	29	11	11	12	2	5	10	0,4	7
Donut czekoladowy	1a, 1c, 3, 5, 6, 7, 8a-b, 13	1295	15	310	16	18	26	9	45	31	12	11	12	0	6	12	0,4	7
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	20
Muffin jagodowy	1a-b, 3, 5, 6, 7, 8a-b, 8e, 13	2256	27	540	27	30	43	3	15	60	23	26	29	3	6	12	1,1	18
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	12

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) pszeniczny, 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 gorczyce; 11 Produkt zawiera ziarna sezamu; 12 Produkt zawiera dwutlenek siarki; 13 Produkt zawiera lubin; 14 Produkt zawiera męczaki; „od-do” oznacza wszystkie alergeny w tym przedziale

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 soy; 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