WARTOŚCI ODŻYWCZE KFC POLSKA 06/2017 – DANE NA PODSTAWIE BADAŃ W AKREDYTOWANYM LABORATORIUM LUB OBLICZONE PRZY POMOCY PROGRAMU DO OBLICZANIA WARTOSCI ODŻYWCZEJ
/NUTRITION INFORMATION KFC AMREST BASED ON ANALYSIS OR/AND NUTRITION CALCULATION

Produkt /Product	Średnia waga porcji (g)/ Average weight of portion	Wartość energetyczna w 100 g produktu [kJ] /energy in 100 g [kJ]	Wartość energetyczna w porcji [kJ]/energy per portion [kJ]	Wartość energetyczna w 100 g produktu [kcal]/Energy in 100 g [kcal]	Wartość energetyczna w porcji [kcal]/ energy per portion [kcal]	RWS w porcji [%]/ RI per portion [%]	Tłuszcz w 100g produktu [g]/ Fat in 100g	Tłuszcz w porcji [g] / Fat content per portion [g]	RWS w porcji [%]/ RI per portion [%]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone w 100g produktu [g]/ Saturated fatty acids in 100g	w tym kwasy tłuszczowe nasycone w porcji [g] / Saturated fatty acids per portion [g]	RWS w porcji [%]/ RI per portion [%]	kwasy tłuszczowe trans w 100g produktu [g]/ trans fat in 100g	kwasy tłuszczowe trans w porcji [g]/ Trans fat per portion [g]	Węglowodany w 100g produktu [g]/ carbohydrate in 100 g	Węglowodany w porcji [g]/ carbohydrate per portion [g]	RWS w porcji [%]/ RI per portion [%]	w tym cukry w 100g produktu [g]/ inverted sugars in 100g	w tym cukry w porcji [g]/ sugras content per portion [g]	RWS w porcji [%]/ RI per portion [%]	Błonnik w 100 g produktu [g] / Fiber in 100g	Błonnik w porcji [g]/ Fiber per portion [g]	Białko w 100 g produktu [g]/ protein in 100 g	Białko w porcji [g]/ protein per portion [g]	RWS w porcji [%]/ RI per portion [%]	Sól w 100 g produktu [g]/ Salt in 100g	Sól w porcji [g] / Salt per portion [g]	RWS w porcji [%]/ RI per portion [%]
						2000			70			20					260			90					50			6
Kurczak Kentucky /Kentucky chicken																												
Nóżka / Drumstick	69	1031,0	710	247,0	170	9%	13,9	9,6	14%	3,4	2,3	12%	0,1	0,1	7,3	5,0	2%	0,4	0,3	0%	0,0	0,0	23,1	15,9	32%	1,2	0,8	14%
Pierś / Breast	100	990,0	990	236,0	236	12%	11,5	11,5	16%	2,9	2,9	15%	0,1	0,1	7,8	7,8	3%	0,4	0,4	0%	0,0	0,0	25,4	25,4	51%	1,5	1,5	25%
Żebro /Rib	150	915,0	1369	218,0	326	16%	10,2	15,3	22%	2,8	4,2	21%	0,1	0,1	7,3	10,9	4%	0,4	0,6	1%	0,0	0,0	24,3	36,4	73%	1,3	1,9	32%
Udko/Thigh	111	1131,0	1258	271,0	301	15%	17,7	19,7	28%	4,9	5,4	27%	0,2	0,2	8,4	9,3	4%	0,4	0,4	0%	0,0	0,0	19,6	21,8	44%	1,2	1,3	22%
Skrzydełko/Wing	65	1186,0	772	284,0	185	9%	17,2	11,2	16%	4,3	2,8	14%	0,2	0,1	10,0	6,5	3%	0,4	0,3	0%	0,0	0,0	22,3	14,5	29%	1,9	1,2	21%
Kurczak Hot & Spicy / H&S Chicken																												
Nóżka / Drumstick	89	1174,0	1043	282,0	250	13%	19,1	17,0	24%	4,3	3,8	19%	0,1	0,1	10,5	9,3	4%	0,4	0,4	0%	0,0	0,0	17,0	15,1	30%	1,5	1,3	22%
Pierś / Breast	126	1196,0	1503	267,0	336	17%	16,4	20,6	29%	3,6	4,5	23%	0,2	0,3	10,0	12,6	5%	0,4	0,5	1%	0,0	0,0	20,0	25,1	50%	1,7	2,1	36%
Żebro /Rib	203	1094,0	2224	262,0	533	27%	16,4	33,3	48%	3,6	7,3	37%	0,2	0,4	11,6	23,6	9%	0,4	0,8	1%	0,0	0,0	17,0	34,6	69%	1,7	3,5	58%
Udko/Thigh	139	1342,0	1863	323,0	448	22%	23,4	32,5	46%	5,5	7,6	38%	0,2	0,3	12,6	17,5	7%	0,4	0,6	1%	0,0	0,0	15,4	21,4	43%	1,5	2,1	35%
Skrzydełko/Wing	74	1291,0	959	310,0	230	12%	21,8	16,2	23%	5,0	3,7	19%	0,2	0,1	8,9	6,6	3%	0,4	0,3	0%	0,0	0,0	19,6	14,6	29%	1,7	1,3	21%
Kurczak / chicken elements																												
Hot & Spicy Strips	32	1100,0	352	264,0	84	4%	15,9	5,1	7%	3,2	1,0	5%	0,2	0,1	14,8	4,7	2%	0,5	0,2	0%	0,0	0,0	15,3	4,9	10%	2,0	0,6	11%
Hot Wings	36	1259,0	449	303,0	108	5%	21,8	7,8	11%	5,0	1,8	9%	0,2	0,1	9,9	3,5	1%	0,4	0,1	0%	0,0	0,0	16,7	6,0	12%	1,7	0,6	10%
Hot & Spicy Bites	90	1347,0	1212	323,0	291	15%	20,5	18,4	26%	20,5	4,2	21%	0,1	0,09	15,8	14,2	5%	0,6	0,5	1%	1,0	0,9	18,4	16,5	33%	1,3	1,2	20%
Kanapki / Sandwiches																												
Zinger Sandwich	179	1133,0	2029	270,0	484	24%	13,7	24,5	35%	2,2	3,9	20%	0,0	0,0	22,7	40,7	16%	3,1	5,6	6%	1,4	2,5	13,7	24,5	49%	1,0	1,8	30%
Zinger Premium	170	1096,0	1863	262,0	445	22%	13,0	22,1	32%	1,9	3,2	16%	0,1	0,2	21,3	36,2	14%	2,8	4,8	5%	0,6	1,0	14,6	24,8	50%	1,8	3,0	50%
Double Zinger Premium	240	1030,0	2472	246,0	590	30%	12,1	29,0	41%	2,1	5,0	25%	0,1	0,2	17,0	40,8	16%	2,1	5,0	6%	0,6	1,4	17,0	40,8	82%	1,9	4,5	75%
Filler Sandwich	130	1019,0	1325	244,0	317	16%	12,1	15,7	22%	2,0	2,6	13%	0,1	0,1	21,2	27,6	11%	5,2	6,8	8%	2,6	3,4	11,2	14,6	29%	1,3	1,7	28%
Grander Texas Sandwich	300	1120,0	3360	269,0	807	40%	15,2	45,6	65%	3,4	10,2	51%	0,1	0,3	21,3	63,9	25%	4,1	12,3	14%	1,4	4,2	11,0	33,0	66%	1,4	4,2	70%
Longer	127	1017,0	1287	242,0	306	15%	7,9	10,0	14%	1,8	2,3	11%	0,1	0,1	33,4	42,3	16%	7,8	9,9	11%	2,2	2,8	9,3	11,8	24%	1,5	1,9	32%
iTwist Classic	132	1034,0	1365	247,0	326	16%	11,6	15,3	22%	2,1	2,8	14%	0,1	0,1	26,9	35,5	14%	1,8	2,4	3%	1,6	2,1	8,6	11,4	23%	1,3	1,7	29%
Twister	226	1000,0	2260	239,0	540	27%	12,4	28,0	40%	2,1	4,7	24%	0,1	0,2	22,8	51,5	20%	1,7	3,8	4%	1,3	2,9	8,6	19,4	39%	1,3	2,9	49%
Mega pocket H&S	287	1003,2	2879	240,0	689	34%	12,9	37,0	53%	3,2	9,2	46%	0,1	0,3	18,1	51,9	20%	0,9	2,6	3%	1,7	4,9	12,0	34,4	69%	1,0	2,9	48%
Qurrito Grande	315	1207,0	3802	288,0	907	45%	14,7	46,3	66%	7,2	22,7	113%			23,1	72,8	28%	5,0	15,8	18%	1,5	4,7	15,2	47,9	96%	1,6	4,9	81%
Qurrito	230	1179,8	2714	281,6	648	32%	13,7	31,4	45%			0%			25,8	59,2	23%			0%	1,3	3,0	15,2	35,0	70%	1,6	3,7	61%
Twister Ser&Bekon / Cheese&Bacon	240	1080,0	2592	259,0	622	31%	14,6	35,0	50%	3,8	9,1	46%	0,3	0,7	19,4	46,6	18%	0,4	1,0	1%	1,0	2,4	11,9	28,6	57%	1,4	3,3	55%
Zinger wegetariański	182	1007,0	1833	242,0	440	22%	14,4	26,2	37%	3,7	6,7	34%	0,1	0,2	21,5	39,1	15%	3,8	6,9	8%	2,3	4,2	5,4	9,8	20%	1,20	2,18	36%
Twister wegetariański	202	1090,0	2202	261,0	527	26%	15,1	30,5	44%	4,0	8,1	40%	0,1	0,2	25,3	51,1	20%	2,7	5,5	6%	2,5	5,1	4,7	9,5	19%	1,30	2,63	44%
Promocja California Summer																												
Summer Zinger z lemon chilli	215	1091	2346	261	561	28%	13	28	40%	1,7	3,7	18%			24	52	20%	4,3	9,2	10%	2,2	4,7	10	22	44%	0,59	1,3	22%
Summer Zinger podwójny z lemon chilli	310	1051	3258	251	778	39%	12	37	53%	1,6	5,0	25%			18	56	22%	3,0	9,3	10%	1,9	5,9	16	50	100%	0,42	1,3	22%
California Zinger z guacamole	250	1007	2518	240	600	30%	11	28	40%	2,8	7,0	35%			23	58	22%	3,2	8,0	9%	1,8	4,5	11	28	56%	0,60	1,5	25%
California Zinger podwójny z guacamole	350	985	3448	235	823	41%	11	40	57%	4,5	16	80%			20	70	27%	3,2	12	13%	1,8	6,3	14	49	98%	0,54	1,9	32%
California Twister z guacamole	230	969	2229	232	534	27%	12	28	39%	2,5	5,8	29%			23	53	20%	4,2	9,7	11%	1,9	4,4	7,7	18	35%	0,8	1,8	31%
Shake mango mały/ Milk shake mango small	180	600	1080	143	257	13%	5,2	9	13%	3,4	6,2	31%			21	38	15%	20	37	41%	0,0	0,0	2,6	4,7	9%	<0,01	0,02	0%
Shake mango duży/ Milk shake mango large	300	605	1816	144	432	22%	5,3	16	23%	3,5	11	55%			21	64	25%	20	61	68%	0,0	0,0	3,0	9,3	19%	<0,01	0,03	1%
Sałatki / Salads																												
Sałatka Cezar (bez sosu / filet Brazer) / Salad cesar (without sauce / filet Brazer)	258	215,0	555	51,0	132	7%	1,0	2,6	4%	0,5	1,3	6%	0,1	0,3	0,8	2,1	1%	0,2	0,5	1%	1,9	4,9	8,8	22,7	45%	0,5	1,3	22%
Sałatka Picante (bez sosu) / Salad Picante (without sauce)	263	505,0	1328	121,0	318	16%	7,1	18,7	27%	2,2	5,8	29%	0,1	0,3	4,8	12,6	5%	1,4	3,7	4%	0,9	2,4	9,6	25,2	50%	0,2	0,5	9%
Sałatka Grecka (bez sosu) / Salad Greek (without sauce)	246	225,0	554	54,0	133	7%	3,6	8,9	13%	2,2	5,4	27%	0,0	0,0	2,7	6,6	3%	2,5	6,2	7%	1,1	2,7	2,7	6,6	13%	0,5	1,2	21%
Sałatka Picolo (bez sosu) / Salad Picolo (without sauce)	78	63,0	49	15,0	12	1%	0,4	0,3	0%	0,1	0,1	0%	0,0	0,0	2,0	1,6	1%	2,0	1,6	2%	1,3	1,0	0,8	0,6	1%	0,0	0,0	0%
Sałatka Coleslaw	140	437,0	612	104,0	146	7%	7,3	10,2	15%	0,9	1,3	6%	0,0	0,0	8,5	11,9	5%	8,3	11,6	13%	1,9	2,7	1,2	1,7	3%	0,3	0,4	7%
Dipy / dips																												
Musztardowy / Mustard	25	686,0	172	165,0	41	2%	11,6	2,9	4%	0,8	0,2	1%	0,1	0,0	11,2	2,8	1%	8,0	2,0	2%	0,5	0,1	3,9	1,0	2%	1,9	0,5	8%
Orientalny / Orient	25	503,0	126	118,0	30	1%	0,1	0,0	0%	0,1	0,0	0%	0,1	0,0	28,6	7,2	3%	27,5	6,9	8%	0,9	0,2	0,8	0,2	0%	1,6	0,4	7%
BBQ	25	434,0	109	102,0	26	1%	0,4	0,1	0%	0,1	0,0	0%	0,1	0,0	23,2	5,8	2%	20,0	5,0	6%	1,6	0,4	1,6	0,4	1%	2,1	0,5	9%
Majonezowo-czosnkowy / Garlic mayo	25	1793,0	448	428,0	107	5%	45,3	11,3	16%		0,0	0%			6,1	1,5	1%			0%		0,0	0,7	0,2	0%		0,0	0%
Majonez / Mayonaise	25	2031,0	508	493,0	123	6%	50,9	12,7	18%			0%			8,3	2,1	1%			0%	0,5	0,1	0,4	0,1	0%	1,5	0,4	6%
Ketchup 7	15	626,0	94	147,0	22	1%	0,1	0,0	0%	0,1	0,0	0%	0,1	0,0	34,7	5,2	2%			0%	2,0	0,3	1,9	0,3	1%	2,4	0,4	6%
Ceasar	60	1166,0	700	282,0	169	8%	26,9	16,1	23%	2,2	1,3	7%	0,1	0,1	9,1	5,5	2%	7,2	4,3	5%	0,9	0,5	1,0	0,6	1%	1,3	0,8	13%
Vinaigrette	60	404,0	242	96,0	58	3%	2,8	1,7	2%	0,4	0,2	1%	0,1	0,1	17,7	10,6	4%	13,2	7,9	9%	0,5	0,3	0,5	0,3	1%	3,1	1,9	31%
Piccante	60	1296,0	778	314,0	188	9%	31,4	18,8	27%	2,4	1,4	7%	0,1	0,1	7,4	4,4	2%	5,4	3,2	4%	0,5	0,3	0,5	0,3	1%	2,4	1,4	24%
Dodatki /Sides																												
Kolba kukurydzy z masłem / Corn on the cob + butter	250	530,0	1325	126,0	315	16%	3,8	9,5	14%	1,5	3,8	19%	0,1	0,3	19,6	49,0	19%	2,6	6,5	7%	4,0	10,0	3,3	8,3	17%	0,1	0,3	4%
Frytki małe 9X9 / French fries small 9X9	70	1069,0	748	255,0	179	9%	11,0	7,7	11%	2,4	1,7	8%	0,1	0,1	33,8	23,7	9%	0,2	0,1	0%	2,6	1,8	3,9	2,7	5%	0,6	0,4	7%
Frytki duże 9X9 / French fries large 9X9	105	1069,0	1122	255,0	268	13%	11,0	11,6	17%	2,4	2,5	13%	0,1	0,1	33,8	35,5	14%	0,2	0,2	0%	2,6	2,7	3,9	4,1	8%	0,6	0,6	11%
Frytki kubełek 9X9 / French fries bucket 9X9	240	1069,0	2566	255,0	612	31%	11,0	26,4	38%	2,4	5,8	29%	0,1	0,2	33,8	81,1	31%	0,2	0,5	1%	2,6	6,2	3,9	9,4	19%	0,6	1,4	24%
Desery / Deserts																												
Creamies karmelowe / caramel	150	739,0	1108	175,8	264	12%	7,2	10,8	15%	4,0	6,0	30%			23,7	35,5	14%	16,3	24,4	27%	0,6	0,9	4,1	6,1	12%	0,3	0,5	8%
Creamies truskawkowe / strawberry	145	744,7	1076	177,5	257	13%	6,7	9,7	14%	3,8	5,5	28%			25,5	36,8	14%	19,7	28,5	32%	0,9	1,3	3,8	5,5	11%	0,3	0,4	7%
Creamies bananowe z czekoladą / banana and chocolate	160	730,8	1158	196,3	265	13%	6,3	10,0	14%	3,6	5,7	29%			30,3	48,0	18%	24,8	39,4	44%	0,8	1,3	3,8	6,0	12%	0,3	0,6	10%
Ciastko czekoladowe / Double chocolate cookie	50	1871,0	936	447,0	224	11%	21,4	10,7	15%	10,1	5,1	25%			56,4	28,2	11%	40,0	20,0	22%	3,8	1,9	5,0	2,5	5%	0,7	0,3	6%
Lody waniliowe-mała porcja / Vanilla icecream small	71	652,0	463	155,0	110	6%	6,5	4,6	7%	4,2	3,0	15%	0,1	0,0	20,6	14,6	6%	16,3	11,6	13%	0,5	0,4	3,6	2,6	5%	0,3	0,2	4%
Lody waniliowe-duża porcja / Vanilla icecream large	125	652,0	815	155,0	194	10%	6,5	8,1	12%	4,2	5,3	26%	0,1	0,1	20,6	25,8	10%	16,3	20,4	23%	0,5	0,6	3,6	4,5	9%	0,3	0,4	6%
Sos czekoladowy / Chocolate sauce	15	1137,0	171	272,0	41	2%	0,9	0,1	0%	1,3	0,2	1%	0,1	0,0	62,8	9,4	4%	60,1	9,0	10%	0,0	0,0	1,7	0,3	1%	0,2	0,0	0%
Sos truskawkowy / Strawberry sauce	16	1116,1	179	267,0	43	2%	0,5	0,1	0%	0,0		0%	0,0	0,0	65,0	10,4	4%	49,6	7,9	9%	3,2	0,5	0,5	0,1	0%	0,0	0,0	0%
Sos karmelowy / Caramel sauce	10	1270,7	127	304,0	30	2%	3,0	0,3	0%	1,3	0,1	1%	0,1	0,0	20,2	2,0	1%	63,5	6,4	7%	0,0	0,0	2,5	0,3	1%	0,0	0,0	0%
Shake truskawkowy mały/ Milk shake strwaberry small	180	604,4	1088	143,6	258	13%	5,0	9,0	13%	3,3	6,0	30%			21,9	39,4	15%	19,9	35,8	40%	0,3	0,5	2,5	4,5	9%	0,0	0,0	0%
Shake truskawkowy duży/ Milk shake strwaberry large	300	604,4	1813	143,6	431	22%	5,0	15,0	21%	3,3	9,9	50%			21,9	65,7	25%	19,9	59,7	66%	0,3	0,8	2,5	7,5	15%	0,0	0,0	1%
Shake czekoladowy mały/ Milk shake chocolate small	180	705,9	1271	168,0	302	15%	6,3	11,3	16%	4,0	7,2	36%			24,4	43,9	17%	19,7	35,5	39%	0,8	1,5	3,0	5,4	11%	0,0	0,1	1%
Shake czekoladowy duży/ Milk shake chocolate large	300	705,9	2118	168,0	504	25%	6,3	18,9	27%	4,0	11,9	60%			24,4	73,2	28%	19,7	59,1	66%	0,8	2,5	3,0	9,0	18%	0,0	0,1	2%
Shake o smaku krówki mały/ Milk shake fudge small	180	717,5	1292	170,6	307	15%	5,9	10,6	15%	4,0	7,3	36%			26,3	47,3	18%	23,4	42,1	47%	0,1	0,2	2,8	5,1	10%	0,0	0,0	1%
Shake o smaku krówki duży/ Milk shake fudge large	300	717,5	2153	170,6	512	26%	5,9	17,7	25%	4,0	12,1	60%			26,3	78,9	30%	23,4	70,2	78%	0,1	0,4	2,8	8,4	17%	0,0	0,1	1%
Shake orzechowy mały/ Milk shake peanunts small	180	801,3	1442	191,8	345	17%	10,8	19,4	28%	4,3	7,7	39%			18,2	32,8	13%	16,7	30,1	33%	0,7	1,3	4,9	8,8	18%	0,1	0,1	2%
Shake orzechowy duży/ Milk shake peanunts large	300	801,3	2404	191,8	575	29%	10,8	32,4	46%	4,3	12,9	65%			18,2	54,7	21%	16,7	50,1	56%	0,7	2,1	4,9	14,7	29%	0,1	0,2	4%
Shake kawowy mały/ Milk shake coffee small	180	504,3	908	120,2	216	11%	5,1	9,2	13%	3,4	6,1	31%			16,0	28,8	11%	15,0	27,0	30%	0,1	0,2	2,5	4,5	9%	0,0	0,0	0%
Shake kawowy duży/ Milk shake coffee large	300	504,3	1513	120,2	361	18%	5,1	15,3	22%	3,4	10,1	51%			16,0	48,1	19%	15,0	45,1	50%	0,1	0,2	2,5	7,5	15%	0,0	0,0	0%
Shake szarlotka mały/ Milk shake apple pie small	213	516,0	1101	156,0	334	17%	6,1	13,1	19%	3,7	8,9	45%			22,3	47,5	18%	18,0	39,1	43%	0,4	0,8	2,8	5,9	12%	0,02	0,03	1%
Shake szarlotka duży/ Milk shake apple pie large	275	516,0	1506	156,0	430	22%	6,1	17,2	25%	3,7	10,8	54%			22,3	60,8	23%	18,0	51,2	57%	0,4	0,9	2,8	7,9	16%	0,02	0,04	1%
Shake szarlotka mały + bita śmietana/ Milk shake apple pie small +whipped cream	231	571,4	1320	167,1	386	19%	7,7	17,8	25%	5,0	11,5	58%			21,4	49,5	19%	17,8	41,1	46%	0,3	0,8	2,7	6,3	13%	0,02	0,04	1%
Shake szarlotka duży +bita śmietana/ Milk shake apple pie large + whipped cream	293	571,4	1726	167,1	483	24%	7,7	21,9	31%	5,0	14,2	71%			21,4	62,4	24%	17,8	53,2	59%	0,3	0,9	2,7	8,4	17%	0,02	0,05	1%
Napoje / Hot drinks																												
Espresso	100	8,4	8	2,0	2	0%	0,0	0,0	0%			0%			0,3	0,3	0%			0%	0,0	0,0	0,1	0,12	0%	0,0	0,0	0%
Latte mała / latte small	300	204,4	613	48,9	147	7%	2,5	7,6	11%			0%			3,9	11,7	4%			0%	0,0	0,0	2,6	7,9	16%	0,0	0,0	0%
Latte duża / latte large	400	204,4	818	48,9	196	10%	2,5	10,2	15%			0%			3,9	15,6	6%			0%	0,0	0,0	2,6	10,6	21%	0,0	0,0	0%
Syrop waniliowy/ Vanilla syrup	10	1423,5	142	340,0	34	2%	0,0	0,0	0%			0%			84,4	8,4	3%	84,0	8,4	9%			0,0	0,0	0%			
Syrop kokosowy/ Coconut syrup	10	1402,6	140	335,0	34	2%	0,0	0,0	0%			0%			83,5	8,4	3%	83,5	8,4	9%			0,0	0,0	0%			
Syrop karmelowy/ Caramel syrup	10	1367,5	137	325,0	33	2%	0,0	0,0	0%			0%			80,4	8,0	3%	80,3	8,0	9%			0,0	0,0	0%			
Czekolada z mlekiem / chocolate with milk	200	465,0	928	111,0	222	11%	3,9	7,8	11%			0%			13,8	27,6	11%			0%	0,0	0,0	4,6	9,2	18%	0,0	0,0	0%
Americano 0,2	200	8,4	17	2,0	4	0%	0,0	0,0	0%			0%			0,3	0,5	0,2%			0%	0,0	0,0	0,2	0,3	1%	0,0	0,0	0%
Americano 0,3	300	8,4	25	2,0	6	0%	0,0	0,0	0%			0%			0,3	0,8	0,3%			0%	0,0	0,0	0,2	0,5	1%	0,0	0,0	0%
Pepsi	300	169,1	507	40,4	121	6%	0,0	0,0	0%	0,0		0%			10,7	32,0	12%	10,6	31,9	35%		0,0	0,0	0,0	0%	0,0	0,1	1%
Pepsi Light	300	0,9	3	0,2	1	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%	0,0	0,1	1%
Lipton Ice Tea	300	120,0	360	30,0	90	5%	0,0	0,0	0%	0,0		0%			6,9	20,7	8%	6,8	20,4	23%		0,0	0,0	0,0	0%	0,0	0,1	1%
Mirinda	300	202,0	606	48,0	144	7%	0,0	0,0	0%	0,0		0%			12,9	38,7	15%	12,9	38,7	43%		0,0	0,0	0,0	0%	0,0	0,1	1%
7UP	300	178,5	536	43,0	129	6%	0,0	0,0	0%	0,0		0%			11,2	33,6	13%	11,0	33,0	37%		0,0	0,0	0,0	0%	0,0	0,1	1%
Herbata / Tea	200	4,2	8	1,0	2	0%	0,0	0,0	0%			0%			0,0	0,0	0%		0,0	0%	0,0	0,0	0,1	0,2	0%	0,0	0,0	0%
Pinacolada	375	72,1	270	17,2	65	3%	0,0	0,0	0%			0%			4,3	15,9	6%			0%	0,0	0,0	0,0	0,0	0%		0,0	0%
Mojito	415	56,9	236	13,6	56	3%	0,0	0,0	0%			0%			3,3	13,5	5%			0%	0,0	0,0	0,1	0,2	0%		0,0	0%

INFORMACJE O ALERGENACH / ALLERGENS *
*NA PODSTAWIE DEKLARACJI PRODUCENTA/BASED ON PRODUCER'S DECLARATION

Produkt /Product	gluten / gluten	soja / soya	orzechy / nuts	orzeszki ziemne / penaunts	ziarno sezamu / sesame seed	mleko / milk	jaja / egg	ryby / fish	skorupiaki / crustaceans	seler /celery	dwutlenek siarki / sulphur dioxide	gorczyca / mustard seed	mięczaki / molluscs	łubin / lupin
Kurczak Kentucky /Kentucky chicken														
Nóżka / Drumstick	x	?				x	x			?		?		
Pierś / Breast	x	?				x	x			?		?		
Żebro /Rib	x	?				x	x			?		?		
Udko/Thigh	x	?				x	x			?		?		
Skrzydełko/Wing	x	?				x	x			?		?		
Kurczak Hot & Spicy / H&S Chicken														
Nóżka / Drumstick	x	?				?	?			?		?		
Pierś / Breast	x	?				?	?			?		?		
Żebro /Rib	x	?				?	?			?		?		
Udko/Thigh	x	?				?	?			?		?		
Skrzydełko/Wing	x	?				?	?			?		?		
Kurczak / chicken elements														
Hot & Spicy Strips	x	?				?	?			?		?		
Hot Wings	x	?				?	?			?		?		
Hot & Spicy Bites	x	?				?		?	?	?		?		
Kanapki / Sandwiches														
Zinger Sandwich	x	x			x	?	x			?		x		
Zinger Premium	x	x			x	?	x			?		x		
Double Zinger Premium	x	x			x	?	x			?		x		
Filler Sandwich	x	x			?	?	x			?		x		
Grander Texas Sandwich	x	x			x	x				?		x		
Longer	x	x			x	?	?			?		?		
iTwist Classic	x	?			?	?	x			?		x		
Twister	x	?				?	x			?		x		
Mega pocket H&S	x	?				x	x			?		x		
Qurrito Grande	x	?				x	?			?		x		
Qurrito	x	?				x	?			?		x		
Twister Ser&Bekon / Cheese&Bacon	x	?				x	x			?		x		
Zinger wegetariański	x	x			x	x	x			?		x		
Twister wegetariański	x	?				x	x			?		x		
Promocja California Summer														
Summer Zinger z lemon chilli	x	x			x	x	x					x		
Summer Zinger podwójny z lemon chilli	x	x			x	x	x					x		
California Zinger z guacamole	x					x	x					x		
California Zinger podwójny z guacamole	x					x	x					x		
California Twister z guacamole	x						x					x		
Shake mango mały/ Milk shake mango small				x		x								
Shake mango duży/ Milk shake mango large				x		x								
Sałatki / Salads														
Sałatka Cezar (bez sosu / filet Brazer) / Salad cesar (without sauce / filet Brazer)						x	x			?				
Sałatka Picante (bez sosu) / Salad Picante (without sauce)	x	?		?	?	x	?	?		?		?		
Sałatka Grecka (bez sosu) / Salad Greek (without sauce)						x				?				
Sałatka Picolo (bez sosu) / Salad Picolo (without sauce)														
Sałatka Coleslaw		?			?	?	x	?		?		x		
Dipy / dips														
Musztardowy / Mustard	?	?				?	x	?		?		x		
Orientalny / Orient	?	x				?	?			?		?		
BBQ	?	?				?	?			?		x		
Majonezowo-czosnkowy / Garlic mayo	?	?				x	?	?		?		x		
Majonez / Mayonaise	?	?				?	x			?		x		
Ketchup 7	?	?				?	?			?		?		
Ceasar	?	x				x	x	?		?		x		
Vinaigrette	?	?				?	?	?		?		?		
Piccante	?	?				x	x			?		?		
Dodatki /Sides														
Kolba kukurydzy z masłem / Corn on the cob + butter						x						?		
Frytki małe 9X9 / French fries small 9X9														
Frytki duże 9X9 / French fries large 9X9														
Frytki kubełek 9X9 / French fries bucket 9X9														
Desery / Deserts														
Creamies karmelowe / caramel				x		x								
Creamies truskawkowe / strawberry		x		x		x								
Creamies bananowe z czekoladą / banana and chocolate				x		x								
Ciastko czekoladowe / Double chocolate cookie	x	x	?			x	x				x	?		
Lody waniliowe-mała porcja / Vanilla icecream small		?				x	?				?			
Lody waniliowe-duża porcja / Vanilla icecream large		?				x	?				?			
Sos czekoladowy / Chocolate sauce		x				x	?							
Sos truskawkowy / Strawberry sauce	?	?	?	?		?					?			
Sos karmelowy / Caramel sauce						x								
Shake truskawkowy mały/ Milk shake strwaberry small		?				x	?				?			
Shake truskawkowy duży/ Milk shake strwaberry large		?				x	?				?			
Shake czekoladowy mały/ Milk shake chocolate small		?				x	?				?			
Shake czekoladowy duży/ Milk shake chocolate large		?				x	?				?			
Shake o smaku krówki mały/ Milk shake fudge small		x				x	?				?			
Shake o smaku krówki duży/ Milk shake fudge large		x				x	?				?			
Shake orzechowy mały/ Milk shake peanunts small				x		x								
Shake orzechowy duży/ Milk shake peanunts large				x		x								
Shake kawowy mały/ Milk shake coffee small		?				x	?				?			
Shake kawowy duży/ Milk shake coffee large		?				x	?				?			
Shake szarlotka mały/ Milk shake apple pie small	x	?		x		x								
Shake szarlotka duży/ Milk shake apple pie large	x	?		x		x								
Shake szarlotka mały + bita śmietana/ Milk shake apple pie small +whipped cream	x	?		x		x								
Shake szarlotka duży +bita śmietana/ Milk shake apple pie large + whipped cream	x	?		x		x								
Napoje / Hot drinks														
Espresso														
Latte mała / latte small						x								
Latte duża / latte large						x								
Syrop waniliowy/ Vanilla syrup														
Syrop kokosowy/ Coconut syrup														
Syrop karmelowy/ Caramel syrup														
Czekolada z mlekiem / chocolate with milk						x								
Americano 0,2														
Americano 0,3														
Pepsi														
Pepsi Light														
Lipton Ice Tea														
Mirinda														
7UP														
Herbata / Tea														
Pinacolada														
Mojito														

Przedstawione informacje o wartościach odżywczych produktów są możliwie pełne. Bazują one na badaniach wykonanych na zlecenie KFC w akredytowanym laboratorium lub w niektórych przypadkach zostały obliczone na bazie programu do obliczania wartości odżywczej. Niektóre produkty sprzedawane w KFC nie są prezentowane w poniższym zestawieniu, dotyczy to zwłaszcza produktów sezonowych i promocyjnych. Ze względu na to, iż restauracje KFC korzystają z produktów naturalnych, o znacznej zmienności składu wynikającej min. ze zmienności sezonowej, podane wartości odżywcze mogą odbiegać od przedstawionych w tabeli. KFC zastrzega sobie również możliwość wprowadzenia zmian w recepturach, co w wpływa na zmianę wartości odżywczej. Produkty w KFC są przygotowywane na miejscu w restauracjach, co również w naturalny sposób wpływa na wagę serwowanych porcji, a zatem wagi te mogą różnić się, od porcji stanowiących bazę analiz dokonanych dla potrzeb niniejszego zestawienia. RWS jest zmienne i zależy min. od wieku płci, trybu życia, inne jest dla osób w ciąży. Bazę porównawcza użytą w zestawieniu stanowią normy dla osób dorosłych. Informacje tu zawarte odpowiadają stanowi rzeczy na dzień oddania do druku – czerwiec2017

The products nutrition information presented are complete as possible. They are based on analysis conducted on behalf of KFC in an accredited laboratory or in some cases have been calculated using designated software. Some products sold at KFC are not shown in the following statement, particularly the seasonal and promotional products. Due to the fact that KFC restaurants benefit from the natural products of high volatility resulting composition min. the seasonal variation, nutritional values given may differ from those in the table. KFC also reserves the possibility of introducing changes in the recipes, which is changing the nutritional value. Products at KFC are prepared in restaurants, as well as in a natural way affect the portions served, and thus the weight may vary from the underlying portion of the analysis made for the purpose of this statement. GDA is variable and depends age, lifestyle, the other is for those pregnant. The base used in the comparative statement of the standards for adults. The information contained herein correspond to the things in the days of going to press – June 2017

RWS – Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal)
x – obecność alergenu / allergen present
? – możliwa obecność alergenu/ may contains allergen