WARTOŚCI ODŻYWCZE KFC POLSKA 01/2018 – 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 tluszczowe nasycone w 100g produktu [g]/ Saturated fatty acids in 100g	w tym kwasy tluszczowe nasycone w porcji [g] / Saturated fatty acids per portion [g]	RWS w porcji [%]/ RI per portion [%]	kwasy tluszczowe trans w 100g produktu [g]/ trans fat in 100g	kwasy tluszczowe 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
Promocja KFC Rozgrzewające Sery																												
Grander Super Swiss Mozarella	360	1036	3730	248	893	45%	12	44	63%	2,8	10	51%			21	76	29%	1,7	6,2	7%	2,2	7,8	12	43	87%	1,3	4,7	79%
Double Grander Super Swiss Mozarella	550	1047	5759	250	1375	69%	13	70	99%	3,3	18	89%			18	100	39%	1,4	7,8	9%	1,9	10	15	82	164%	1,3	7,2	120%
Quritto	230	1180	2741	282	648	32%	14	31	44%						26	59	23%				1,3	3	15	35	70%	1,6	3,7	61%
Quritto Grande	315	1207	3802	288	907	45%	15	46	66%	7,2	23	113%			23	73	28%	5	16	18%	1,5	4,7	15	48	96%	1,6	4,9	81%
Twister Mozarella	245	1010	2475	241	590	30%	11	27	38%	3,5	8,5	42%			21	52	20%	3,3	8	9%	2	5	13	33	66%	1,1	2,6	43%
Shake Chałwa mały/ Halva shake small	180	912	1669	217	398	20%	11	20	29%	4,2	7,7	39%			26	47	18%	23	42	47%	0,7	1,3	4,5	8,2	16%	0,01	0,02	0%
Shake Chałwa duży/ Halva shake large	260	951	2521	227	601	30%	11	30	43%	4,2	11	55%			26	70	27%	23	62	69%	0,8	2,1	4,7	12	24%	0,01	0,03	1%
Kurczak Kentucky /Kentucky chicken																												
Nóżka / Drumstick	69	1031	710	247	170	9%	14	9,6	14%	3,4	2,3	12%	0,1	0,1	7,3	5,0	2%	0,4	0,3	0%	0	0	23	16	32%	1,2	0,83	14%
Pierś / Breast	100	990	990	236	236	12%	12	12	17%	2,9	2,9	15%	0,1	0,1	7,8	7,8	3%	0,4	0,4	0%	0	0	25	25	51%	1,5	1,5	25%
Żebro /Rib	150	915	1369	218	326	16%	10	15	21%	2,8	4,2	21%	0,1	0,1	7,3	11	4%	0,4	0,6	1%	0	0	24	36	73%	1,3	1,9	32%
Udko/Thigh	111	1131	1258	271	301	15%	18	20	29%	4,9	5,4	27%	0,2	0,2	8,4	9,3	4%	0,4	0,4	0%	0	0	20	22	44%	1,2	1,3	22%
Skrzydełko/Wing	65	1186	772	284	185	9%	17	11	16%	4,3	2,8	14%	0,2	0,1	10	6,5	3%	0,4	0,3	0%	0	0	22	15	29%	1,9	1,2	21%
Kurczak Hot & Spicy / H&S Chicken																												
Nóżka / Drumstick	89	1174	1043	282	250	13%	19	17	24%	4,3	3,8	19%	0,1	0,1	11	9,3	4%	0,4	0,4	0%	0	0	17	15	30%	1,5	1,3	22%
Pierś / Breast	126	1196	1503	267	336	17%	16	21	30%	3,6	4,5	23%	0,2	0,3	10	13	5%	0,4	0,5	1%	0	0	20	25	50%	1,7	2,1	36%
Żebro /Rib	203	1094	2224	262	533	27%	16	33	47%	3,6	7,3	37%	0,2	0,4	12	24	9%	0,4	0,8	1%	0	0	17	35	69%	1,7	3,5	58%
Udko/Thigh	139	1342	1863	323	448	22%	23	33	47%	5,5	7,6	38%	0,2	0,3	13	17	7%	0,4	0,6	1%	0	0	15	21	43%	1,5	2,1	35%
Skrzydełko/Wing	74	1291	959	310	230	12%	22	16	23%	5,0	3,7	19%	0,2	0,1	8,9	6,6	3%	0,4	0,3	0%	0	0	20	15	29%	1,7	1,3	21%
Kurczak / chicken elements																												
Hot & Spicy Strips	32	1100	352	264	84	4%	16	5,0	7%	3,2	1,0	5%	0,2	0,1	15	4,7	2%	0,5	0,2	0%	0	0	15	4,9	10%	2,0	0,64	11%
Hot Wings	36	1259	449	303	108	5%	22	7,9	11%	5,0	1,8	9%	0,2	0,1	9,9	3,5	1%	0,4	0,1	0%	0	0	17	6,0	12%	1,7	0,61	10%
Hot & Spicy Bites	90	1347	1212	323	291	15%	21	18	26%	21	4,2	21%	0,1	0,09	16	14	5%	0,6	0,5	1%	1,0	0,9	18	17	33%	1,3	1,2	20%
Kanapki / Sandwiches																												
Zinger Sandwich	179	1133	2029	270	484	24%	14	25	36%	2,2	3,9	20%	0	0	23	41	16%	3,1	5,6	6%	1,4	2,5	14	25	49%	1,0	1,8	30%
Zinger Premium	170	1096	1863	262	445	22%	13	22	31%	1,9	3,2	16%	0,1	0,2	21	36	14%	2,8	4,8	5%	0,6	1,0	15	25	50%	1,8	3,0	50%
Double Zinger Premium	240	1030	2472	246	590	30%	12	29	41%	2,1	5,0	25%	0,1	0,2	17	41	16%	2,1	5,0	6%	0,6	1,4	17	41	82%	1,9	4,5	75%
Zinger Grill	160	904	1446	215	344	17%	8,0	13	19%	0,8	1,3	7%			13	21	8%	3,8	6,1	7%	0,8	1,3	22	35	70%	2 ,0	3,2	54%
Filler Sandwich	130	1019	1325	244	317	16%	12	16	23%	2,0	2,6	13%	0,1	0,1	21	28	11%	5,2	6,8	8%	2,6	3,4	11	15	29%	1,3	1,7	28%
Grander Texas Sandwich	300	1120	3360	269	807	40%	15	16	23%	3,4	10	51%	0,1	0,3	21	64	25%	4,1	12	14%	1,4	4,2	11	33	66%	1,4	4,2	70%
Longer	127	1017	1287	242	306	15%	8,0	10	14%	1,8	2,3	11%	0,1	0,1	33	42	16%	7,8	9,9	11%	2,2	2,8	9,3	12	24%	1,5	1,9	32%
iTwist Grill	107	943	1009	225	241	12%	8,4	9,0	13%	2,3	2,5	12%	0,0	0,0	25	27	10%	2,0	2,1	2%	1,7	1,8	12	11	22%	1,5	1,6	27%
iTwist Classic	132	1034	1365	247	326	16%	12	15	21%	2,1	2,8	14%	0,1	0,1	27	36	14%	1,8	2,4	3%	1,6	2,1	8,6	11	23%	1,3	1,7	29%
Twister Grill	213	808	1721	192	409	20%	6 ,6	15	21%	1,6	3,4	17%	0,0	0,0	19	40	16%	1,9	4,0	4%	1,8	3,8	13	28	55%	1,5	3,2	53%
Twister Classic	226	1000	2260	239	540	27%	12	28	40%	2,1	4,7	24%	0,1	0,2	23	52	20%	1,7	3,8	4%	1,3	2,9	8,6	19	39%	1,3	2,9	49%
Mega Pocket Grill	267	895	2390	213	569	28%	9,0	28	40%	2,2	5,9	29%	0,0	0,0	21	56	22%	2,9	7,7	9%	1,9	5,1	11	29	59%	1,5	4,0	67%
Mega pocket H&S	287	1003	2879	240	689	34%	13	37	53%	3,2	9,2	46%	0,1	0,3	18	52	20%	0,9	2,6	3%	1,7	4,9	12	34	69%	1,0	2,9	48%
Quritto Grande	315	1207	3802	288	907	45%	15	46	66%	7,2	23	113%			23	73	28%	5,0	16	18%	1,5	4,7	15	48	96%	1,6	4,9	81%
Quritto	230	1180	2714	282	648	32%	14	31	44%						26	59	23%				1,3	3,0	15	35	70%	1,6	3,7	61%
Quritto Grande Grill	300	1076	3228	257	771	39%	12	36	51%	7,5	23	113%			20	60	23%	4,3	13	14%	0,8	2,4	17	51	102%	1,8	5,4	90%
Quritto Grill	210	1028	2159	245	515	26%	11	23	33%	7,0	15	74%			23	48	19%	5,0	11	12%	0,8	1,7	13	26	55%	2,5	5,3	88%
Śniadaniowe Quritto z jajkiem i bekonem / Breakfast Quritto with egg and bacon	220	1036	2279	249	548	27%	16,0	35	50%	6,7	15	74%			11	24	9%	0	0	0%	1,6	3,5	14	31	62%	0,6	1,3	22%
Twister Ser&Bekon / Cheese&Bacon	240	1080	2592	259	622	31%	15	36	51%	3,8	9,1	46%	0,3	0,7	19	47	18%	0,4	1,0	1%	1,0	2,4	12	29	57%	1,4	3,3	55%
Zinger wegetariański / vegetarian	182	1007	1833	242	440	22%	14	26	37%	3,7	6,7	34%	0,1	0,2	22	39	15%	3,8	6,9	8%	2,3	4,2	5,4	9,8	20%	1,2	2,2	36%
Serowy Roller / Cheese Roller	70	1026	718	246	172	9%	14	10	14%	4,3	3,0	15%	0,1	0,1	18	13	5%	1,2	0,8	1%	1,6	1,1	1 2	8,4	17%	0,80	0,56	9%
Śniadaniowa ciabatta z jajkiem i serem / Breakfast ciabatta with egg and cheese	190	1074	2041	257	488	24%	13,0	25	35%	2,6	4,9	25%			22,0	42	16%	0,8	1,5	2%	1,5	2,9	1 2	23	46%	0,90	1,7	29%
Tost z jajkiem i serem / Toast with egg and cheese	150	1024	1536	245	368	18%	13,0	20	28%	3,9	5,9	29%			21,0	32	21%	1,3	2,0	4%	2,4	3,6	1 2	18	72%	0,80	1,2	40%
Śniadaniowy bajgiel z jajkiem i serem / Breakfast bagiel with egg and cheese	210	1118	2348	266	559	28%	11,0	23	33%	2,0	4,2	21%			29,0	61	23%	2,8	5,9	7%	2,0	4,2	1 2	25	50%	0,90	1,9	32%
Podwójny tost z jajkiem, serem i bekonem / Doubledecker toast with egg,cheese and becon	300	1026	3078	246	738	37%	14,0	42	60%	4,3	13	65%			18,0	54	21%	1,2	3,6	4%	1,6	4,8	1 2	36	72%	0,80	2,4	40%
Twister wegetariański / vegetarian	202	1090	2202	261	527	26%	15	31	44%	4,0	8,1	40%	0,1	0,2	25	51	20%	2,7	5,5	6%	2,5	5,1	4,7	9,5	19%	1,3	2,6	44%
Sałatki / Salads																												
Sałatka Cezar (bez sosu / filet Brazer) / Salad cesar (without sauce / filet Brazer)	248	173	429	41	102	5%	0,2	0,5	1%	0,1	0,2	1%			1,0	2,5	1%	0,3	0,7	1%	1,5	3,7	8,0	20	40%	0,20	0,5	8%
Sałatka Picante (bez sosu) / Salad Picante (without sauce)	253	422	1068	101	256	13%	5,4	19	27%	1,7	4,3	22%			3,9	10	4%	0,7	1,8	2%	1,7	4,3	8,3	21	42%	0,40	1,01	17%
Sałatka Grecka (bez sosu) / Salad Greek (without sauce)	236	222	524	54	127	6%	3,5	9,0	13%	2,2	5,2	26%			2,0	4,7	2%	1,2	2,8	3%	1,3	3,1	2,9	6,8	14%	0,30	0,71	12%
Sałatka Picolo (bez sosu) / Salad Picolo (without sauce)	78	63	49	15	12	1%	0,4	0,3	0%	0,1	0,1	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%
Sałatka Coleslaw	140	437	612	104	146	7%	7,3	10	14%	0,9	1,3	6%	0	0	8,5	12	5%	8,3	12	13%	1,9	2,7	1,2	1,7	3%	0,30	0,42	7%
Dipy / dips																												
Musztardowy / Mustard	25	686	172	165	41	2%	12	3	4%	0,8	0,2	1%	0,1	0	11	2,8	1%	8,0	2,0	2%	0,5	0	3,9	1,0	2%	1,9	0,48	8%
Orientalny / Orient	25	503	126	118	30	1%	0,1	0	0%	0,1	0,0	0%	0,1	0	29	7,2	3%	28	6,9	8%	0,9	0	0,8	0,2	0%	1,6	0,40	7%
BBQ	25	434	109	102	26	1%	0,4	0,1	0%	0,1	0,0	0%	0,1	0	23	5,8	2%	20	5,0	6%	1,6	0	1,6	0,4	1%	2,1	0,53	9%
Majonezowo-czosnkowy / Garlic mayo	25	1793	448	428	107	5%	45	11	16%						6,1	1,5	1%					0	0,7	0,2	0%			
Majonez / Mayonaise	25	2031	508	493	123	6%	51	13	19%						8,3	2,1	1%				0,5	0	0,4	0,1	0%	1,5	0,36	6%
Ketchup 7	15	626	94	147	22	1%	0,1	0	0%	0,1	0,0	0%	0,1	0	35	5,2	2%				2,0	0	1,9	0,3	1%	2,4	0,35	6%
Ceasar	60	1166	700	282	169	8%	27	16	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	0,78	13%
Vinaigrette	60	404	242	96	58	3%	2,8	1,7	2%	0,4	0,2	1%	0,1	0,1	18	11	4%	13	7,9	9%	0,5	0	0,5	0,3	1%	3,1	1,9	31%
Piccante	60	1296	778	314	188	9%	31	19	27%	2,4	1,4	7%	0,1	0,1	7,4	4,4	2%	5,4	3,2	4%	0,5	0	0,5	0,3	1%	2,4	1,4	24%
Dodatki /Sides																												
Kolba kukurydzy z masłem / Corn on the cob + butter	250	530	1325	126	315	16%	3,8	9,5	14%	1,5	3,8	19%	0,1	0,3	20	49	19%	2,6	6,5	7%	4,0	10	3,3	8,3	17%	0,10	0,25	4%
Frytki małe 9X9 / French fries small 9X9	70	1069	748	255	179	9%	11	7,7	11%	2,4	1,7	8%	0,1	0,1	34	24	9%	0,2	0,1	0%	2,6	1,8	3,9	2,7	5%	0,60	0,42	7%
Frytki duże 9X9 / French fries large 9X9	105	1069	1122	255	268	13%	11	12	17%	2,4	2,5	13%	0,1	0,1	34	35	14%	0,2	0,2	0%	2,6	2,7	3,9	4,1	8%	0,60	0,63	11%
Frytki kubełek 9X9 / French fries bucket 9X9	240	1069	2566	255	612	31%	11	26	37%	2,4	5,8	29%	0,1	0,2	34	81	31%	0,2	0,5	1%	2,6	6,2	3,9	9,4	19%	0,60	1,4	24%
Desery / Deserts																												
Ciastko czekoladowe / Double chocolate cookie	50	1871	936	447	224	11%	21	11	16%	10	5,1	25%			56	28	11%	40	20	22%	3,8	1,9	5,0	2,5	5%	0,70	0,35	6%
Lody waniliowe-mała porcja / Vanilla icecream small	71	652	463	155	110	6%	6,5	4,6	7%	4,2	3,0	15%	0,1	0	21	15	6%	16	12	13%	0,5	0	3,6	2,6	5%	0,30	0,21	4%
Lody waniliowe-duża porcja / Vanilla icecream large	125	652	815	155	194	10%	6,5	8,1	12%	4,2	5,3	26%	0,1	0,1	21	26	10%	16	20	23%	0,5	0,6	3,6	4,5	9%	0,30	0,38	6%
Sos czekoladowy / Chocolate sauce	15	1137	171	272	41	2%	0,9	0,1	0%	1,3	0,2	1%	0,1	0	63	9,4	4%	60	9,0	10%	0	0	1,7	0,3	1%	0,17	0,03	0%
Sos truskawkowy / Strawberry sauce	16	1116	179	267	43	2%	0,5	0,1	0%				0	0	65	10	4%	50	7,9	9%	3,2	0,5	0,5	0,1	0%	0	0	0%
Sos krówkowy / Fudge sauce	10	1390	139	329	33	2%	6,1	0,6	1%	4,5	0,5	2%		0	66	6,6	3%	54	5,4	6%	0	0	2,4	0,2	0%	0,11	0,01	0%
Topping: bita śmietana+ karmelizowane orzeszki arachidowe/Topping: whipped cream+ carmelized ground nuts	22	1403	302	335	72	4%	29	6,3	9%						12	2,7	1%	11	2,4	3%	1,2	0	6,1	1,3	3%			
Creamies karmelowe / caramel	153	796	1214	190	289	14%	6,9	11	15%	3,6	5,5	2%			28	42	18%	26	40	15%	0,3	0,5	4,4	6,7	2%	0,10	0,15	3%
Creamies truskawkowe / strawberry	150	725	1084	172	258	13%	5,9	9,0	13%	3,8	5,7	1%			26	39	17%	25	38	13%	0	0	3,7	5,5	1%	0,10	0,15	2%
Creamies bananowe z czekoladą / banana and chocolate	169	825	1389	196	331	17%	3,3	6,0	8%	3,3	5,6	3%			31	52	23%	6,0	10	8%	0	0,7	4,0	6,7	3%	0,10	0,17	3%
Shake truskawkowy mały/ Milk shake strwaberry small	180	604	1088	144	258	13%	5,0	9,0	13%	3,3	6,0	30%			22	39	15%	20	36	40%	0	0	2,5	4,5	9%	0,01	0,03	0%
Shake truskawkowy duży/ Milk shake strwaberry large	300	604	1813	144	431	22%	5,0	15	21%	3,3	9,9	50%			22	66	25%	20	60	66%	0	0	2,5	7,5	15%	0,01	0,04	1%
Shake czekoladowy mały/ Milk shake chocolate small	180	706	1271	168	302	15%	6,3	11	16%	4,0	7,2	36%			24	44	17%	20	35	39%	0,8	1,5	3,0	5,4	11%	0,04	0,07	1%
Shake czekoladowy duży/ Milk shake chocolate large	300	706	2118	168	504	25%	6,3	19	27%	4,0	12	60%			24	73	28%	20	59	66%	0,8	2,5	3,0	9,0	18%	0,04	0,12	2%
Shake o smaku krówki mały/ Milk shake fudge small	180	718	1292	171	307	15%	5,9	11	16%	4,0	7,3	36%			26	47	18%	23	42	47%	0	0	2,8	5,1	10%	0,03	0,05	1%
Shake o smaku krówki duży/ Milk shake fudge large	300	718	2153	171	512	26%	5,9	18	26%	4,0	12	60%			26	79	30%	23	70	78%	0	0	2,8	8,4	17%	0,03	0,08	1%
Shake orzechowy mały/ Milk shake peanunts small	180	801	1442	192	345	17%	11	19	27%	4,3	7,7	39%			18	33	13%	17	30	33%	0,7	1,3	4,9	8,8	18%	0,07	0,13	2%
Shake orzechowy duży/ Milk shake peanunts large	300	801	2404	192	575	29%	11	32	46%	4,3	13	65%			18	55	21%	17	50	56%	0,7	2,1	4,9	15	29%	0,07	0,21	4%
Shake kawowy mały/ Milk shake coffee small	180	504	908	120	216	11%	5,1	9,2	13%	3,4	6,1	31%			16	29	11%	15	27	30%	0	0	2,5	4,5	9%	0	0	0%
Shake kawowy duży/ Milk shake coffee large	300	504	1513	120	361	18%	5,1	15	21%	3,4	10	51%			16	48	19%	15	45	50%	0	0	2,5	7,5	15%	0	0	0%
American Pancakes (bez sosu) / American Pancakes (without sauce)	180	1592	2866	381	686	34%	22	40	57%	9,8	18	88%			39	70	27%	18	32	36%	1,6	2,9	5,6	10	20%	0,90	1,6	27%
Jogurt z sosem truskawkowym i granolą / Joghurt with strawberry sauce and granola	160	636	1018	152	243	12%	5,9	9,4	13%	3,2	15,1	26%			20	32	12%	12	19	21%	0,8	1,3	3,9	6	12%	0,10	0,16	3%
Napoje / Hot drinks																												
Espresso	100	8	8	2	2	0%	0	0	0%			0%			0,3	0,3	0%			0%	0	0	0	0	0%	0	0	0%
Latte mała / latte small	300	204	613	49	147	7%	2,5	8,0	11%			0%			3,9	12	4%			0%	0	0	2,6	7,9	16%	0	0	0%
Latte duża / latte large	400	204	818	49	196	10%	2,5	10	14%			0%			3,9	16	6%			0%	0	0	2,6	11	21%	0	0	0%
Syrop waniliowy/ Vanilla syrup	10	1424	142	340	34	2%	0	0	0%			0%			84	8,4	3%	84	8,4	9%			0	0	0%	0	0	0%
Syrop kokosowy/ Coconut syrup	10	1403	140	335	34	2%	0	0	0%			0%			84	8,4	3%	84	8,4	9%			0	0	0%	0	0	0%
Syrop karmelowy/ Caramel syrup	10	1368	137	325	33	2%	0	0	0%			0%			80	8,0	3%	80	8,0	9%			0	0	0%	0	0	0%
Americano 0,2	200	8	17	2	4	0%	0	0	0%			0%			0,3	0,5	0,2%			0%	0	0	0	0	0%	0	0	0%
Americano 0,3	300	8	25	2	6	0%	0	0	0%			0%			0,3	0,8	0,3%			0%	0	0	0	0	0%	0	0	0%
Pepsi	300	169	507	40	121	6%	0	0	0%			0%			11	32	12%	11	32	35%		0	0	0	0%	0,03	0,08	1%
Pepsi MAX	300	1	3	0	1	0%	0	0	0%			0%			0	0,0	0%	0	0	0%		0	0	0	0%	0,02	0,06	1%
Lipton Ice tea Green	300	121	363	28	84	4%	0	0	0%			0%			6,9	21	8%	6,8	20	23%		0	0	0	0%	0,04	0,12	2%
Lipton Ice Tea	300	120	360	30	90	5%	0	0	0%			0%			6,9	21	8%	6,8	20	23%		0	0	0	0%	0,03	0,08	1%
Mirinda	300	202	606	48	144	7%	0	0	0%			0%			13	39	15%	13	39	43%		0	0	0	0%	0,02	0,06	1%
7UP	300	179	536	43	129	6%	0	0	0%			0%			11	34	13%	11	33	37%		0	0	0	0%	0,03	0,08	1%
Herbata / Tea	200	4	8	1	2	0%	0	0	0%			0%			0	0	0%	0	0	0%	0	0	0,1	0,2	0%	0	0	0%
Lemoniada/ Lemonade	300	123	215	29	51	3%	0	0	0%			0%			7,0	12	5%	12	7,0	8%	0	0	0,1	0,2	0%	0,08	0,10	2%
Lemoniada Watermelon/Watermelon Lemonade	310	187	347	44	82	4%	0	0	0%			0%			11	20	8%	11	20	22%	0,0	0	0,1	0,2	0%	0,09	0,10	2%

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
Promocja KFC Rozgrzewające Sery														
Grander Super Swiss Mozarella	●	●			●	●	●			○		●		
Double Grander Super Swiss Mozarella	●	●			●	●	●			○		●		
Quritto	●					●	●			○		●		
Quritto Grande	●					●	●			○		●		
Twister Mozarella	●	○				●	○			○		○		
Shake Chałwa mały/ Halva shake small				●	●	●	●				○			
Shake Chałwa duży/ Halva shake large				●	●	●	●				○			
Kurczak Kentucky /Kentucky chicken														
Nóżka / Drumstick	●	○				●	●			○		○		
Pierś / Breast	●	○				●	●			○		○		
Żebro /Rib	●	○				●	●			○		○		
Udko/Thigh	●	○				●	●			○		○		
Skrzydełko/Wing	●	○				●	●			○		○		
Kurczak Hot & Spicy / H&S Chicken														
Nóżka / Drumstick	●	○				○	○			○		○		
Pierś / Breast	●	○				○	○			○		○		
Żebro /Rib	●	○				○	○			○		○		
Udko/Thigh	●	○				○	○			○		○		
Skrzydełko/Wing	●	○				○	○			○		○		
Kurczak / chicken elements														
Hot & Spicy Strips	●	○				○	○			○		○		
Hot Wings	●	○				○	○			○		○		
Hot & Spicy Bites	●	○				○		○	○	○		○		
Kanapki / Sandwiches														
Zinger Sandwich	●	●			●		●			○		●		
Zinger Premium	●	●			●		●					●		
Double Zinger Premium	●	●			●		●					●		
Zinger Grill	●	●			●		●					●		
Filler Sandwich	●	●					●			○		●		
Grander Texas Sandwich	●	●			●	●	●			●		●		
Longer	●	●			●					○				
iTwist Grill	●	○				●	●	○		○	○	●		
iTwist Classic	●	○					●			○		●		
Twister Grill	●	○					●	○		○	○	●		
Twister Classic	●						●			○		●		
Mega Pocket Grill	●	○			○	●	●	○		○	○	●		
Mega pocket H&S	●	○			○	●	●			○		●		
Quritto Grande	●				○	●	○					●		
Quritto	●				○	●	○					●		
Quritto Grande Grill	●				○	●	○					●		
Quritto Grill	●				○	●	○					●		
Śniadaniowe Quritto z jajkiem i bekonem / Breakfast Quritto with egg and bacon	●	●			○	●	●			●		●		
Twister Ser&Bekon / Cheese&Bacon	●	●			○	●	●			●		●		
Zinger wegetariański / vegetarian	●	●			●	●	●			○		●		
Serowy Roller / Cheese Roller	●	○			○	●								
Śniadaniowa ciabatta z jajkiem i serem / Breakfast ciabatta with egg and cheese	●	○			○	●	●					○		●
Tost z jajkiem i serem / Toast with egg and cheese	●	○			○	●	●					○		●
Śniadaniowy bajgiel z jajkiem i serem / Breakfast bagiel with egg and cheese	●	○			○	●	●					○		●
Podwójny tost z jajkiem, serem i bekonem / Doubledecker toast with egg,cheese and becon	●	●			○	●	●					●		●
Twister wegetariański / vegetarian	●	○				●	●					○		●
Sałatki / Salads														
Sałatka Cezar (bez sosu / filet Brazer) / Salad cesar (without sauce / filet Brazer)	●					●	●							
Sałatka Picante (bez sosu) / Salad Picante (without sauce)	●	○		○	○	●								
Sałatka Grecka (bez sosu) / Salad Greek (without sauce)						●								
Sałatka Picolo (bez sosu) / Salad Picolo (without sauce)														
Sałatka Coleslaw		○			○	○	●			○		●		
Dipy / dips														
Musztardowy / Mustard	○	○				○	●	○		○		●		
Orientalny / Orient	○	●				○	○			○		○		
BBQ	○	○				○	○			○		●		
Majonezowo-czosnkowy / Garlic mayo	○	○				●	○	○		○		●		
Majonez / Mayonaise	○	○					●			○		●		
Ketchup 7	○	○				○	○			○		○		
Ceasar		●				●	●			○		●		
Vinaigrette	○	○				○	○	○				○		
Piccante	○	○				●	●			○		○		
Dodatki /Sides														
Kolba kukurydzy z masłem / Corn on the cob + butter						●						○		
Frytki małe 9X9 / French fries small 9X9														
Frytki duże 9X9 / French fries large 9X9														
Frytki kubełek 9X9 / French fries bucket 9X9														
Desery / Deserts														
Ciastko czekoladowe / Double chocolate cookie	●	●	○			●	●							
Lody waniliowe-mała porcja / Vanilla icecream small		○				●	○				○			
Lody waniliowe-duża porcja / Vanilla icecream large		○				●	○				○			
Sos czekoladowy / Chocolate sauce		●				●	○							
Sos truskawkowy / Strawberry sauce		○				○	○							
Sos krówkowy / Fudge sauce		●				●	○							
Topping: bita śmietana+ karmelizowane orzeszki arachidowe/Topping: whipped cream+ carmelized ground nuts				●		●								
Creamies karmelowe / caramel		○				●	○				○			
Creamies truskawkowe / strawberry		○				●	○				○			
Creamies bananowe z czekoladą / banana and chocolate		○				●	○				○			
Shake truskawkowy mały/ Milk shake strwaberry small				●		●					○			
Shake truskawkowy duży/ Milk shake strwaberry large				●		●					○			
Shake czekoladowy mały/ Milk shake chocolate small				●		●					○			
Shake czekoladowy duży/ Milk shake chocolate large				●		●					○			
Shake o smaku krówki mały/ Milk shake fudge small		●		●		●					○			
Shake o smaku krówki duży/ Milk shake fudge large		●		●		●					○			
Shake orzechowy mały/ Milk shake peanunts small		○		●		●					○			
Shake orzechowy duży/ Milk shake peanunts large		○		●		●					○			
Shake kawowy mały/ Milk shake coffee small		○		●		●					○			
Shake kawowy duży/ Milk shake coffee large		○		●		●					○			
American Pancakes (bez sosu) / American Pancakes (without sauce)	●					●	●							
Jogurt z sosem truskawkowym i granolą / Joghurt with strawberry sauce and granola	●	●		○		●	○							
Napoje / Hot drinks														
Espresso														
Latte mała / latte small						●								
Latte duża / latte large						●								
Syrop waniliowy/ Vanilla syrup														
Syrop kokosowy/ Coconut syrup														
Syrop karmelowy/ Caramel syrup														
Americano 0,2														
Americano 0,3														
Pepsi														
Pepsi MAX														
Lipton Ice tea Green														
Lipton Ice Tea														
Mirinda														
7UP														
Herbata / Tea														
Lemoniada/ Lemonade														
Lemoniada Watermelon/Watermelon Lemonade														

Przedstawione informacje o wartościach odżywczych produktów są możliwie pełne. Bazują one na badaniach wykonanych na zlecenie KFC w akredytowanym laboratorium lub w pewnych 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.Informujemy, że przedstawione informacje o substancjach alergennych w produktach KFC zostały przygotowane na podstawie deklaracji naszych dostawców. Dokładamy wszelkich starań, aby w serwowanych Państwu daniach ograniczyć substancje alergenne. Jednak w naszej kuchni używamy różnych produktów, dlatego też możliwe jest przedostanie się śladowych ilości substancji uczulających pomiędzy potrawami. Informacje tu zawarte odpowiadają stanowi rzeczy na dzień oddania do druku - Styczeń 2018

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 i.a. 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. We kindly informthat the information concerning allergens in KFC products based on declaration provided by our suppliers. We do our best to limit allergens in dishes you are served. As we use various products to prepare dishes in the kitchen, cross contamination is possible resulting in passing allergens from dish to dish. The information contained herein correspond to the things in the days of going to press - January 2018

RWS – Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal)

● – obecność alergenu / allergen present   ○ – możliwa obecność alergenu/ may contains allergen   (green) - brak danych /data not avaiable