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
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%
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	9	7	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%
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	12,3	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 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	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 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%
Qurrito Grande	315	1207	3802	288	907	45%	15	46	66%	7,2	23	113%			23	73	28%	5,0	15,8	18%	1,5	4,7	15	48	96%	1,6	4,9	81%
Qurrito	230	1180	2714	282	648	32%	14	31	44%			0%			26	59	23%			0%	1,3	3,0	15	35	70%	1,6	3,7	61%
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	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%
Twister wegetariański	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%	0,2	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%	0,4	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%	0,3	0,7	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%	<0,01	<0,01	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	11,6	13%	1,9	2,7	1,2	1,7	3%	0,3	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%	27,5	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%	20,0	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%		0,0	0%			6,1	1,5	1%			0%		0	0,7	0,2	0%		0	0%
Majonez / Mayonaise	25	2031	508	493	123	6%	51	13	19%			0%			8,3	2,1	1%			0%	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%			0%	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%	13,2	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	10,0	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		0%	0,0	0	65	10	4%	50	7,9	9%	3,2	0,5	0,5	0,1	0%	<0,01	<0,01	0%
Sos karmelowy / Caramel sauce	10	1271	127	304	30	2%	3,0	0,3	0%	1,3	0,1	1%	0,1	0	20	2,0	1%	64	6,4	7%	0	0	2,5	0,3	1%	<0,01	<0,01	0%
Topping: bita śmietana+ karmelizowane orzeszki arachidowe/Topping: whipped cream+ carmelized ground nuts	22	1403	302	335	72,0	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%	0	0	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%	0	0	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%	0	0	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%	<0,01	<0,01	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%	<0,01	<0,01	0%
Napoje / Hot drinks																												
Espresso	100	8	8	2	2	0%	0	0	0%			0%			0,3	0,3	0%			0%	0	0	0,0	0,00	0%	<0,01	<0,01	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%	<0,01	<0,01	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%	<0,01	<0,01	0%
Syrop waniliowy/ Vanilla syrup	10	1424	142	340	34	2%	0	0	0%			0%			84	8,4	3%	84,0	8,4	9%			0	0	0%	0,00	0,00	0%
Syrop kokosowy/ Coconut syrup	10	1403	140	335	34	2%	0	0	0%			0%			84	8,4	3%	83,5	8,4	9%			0	0	0%	0,00	0,00	0%
Syrop karmelowy/ Caramel syrup	10	1368	137	325	33	2%	0	0	0%			0%			80	8,0	3%	80,3	8,0	9%			0	0	0%	0,00	0,00	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%	<0,01	<0,01	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%	<0,01	<0,01	0%
Pepsi	300	169	507	40	121	6%	0	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	0%	0,02	0,06	1%
Lipton Ice Tea	300	120	360	30	90	5%	0	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		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		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%	<0,01	<0,01	0%
Lemoniada/ Lemonade	300	123	215	29	51	3%	0	0	0%			0%			7,0	12	5%	12	7	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%			11,0	20	8%	11	20	22%	0,0	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 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								
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					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		
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														
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								
Topping: bita śmietana+ karmelizowane orzeszki arachidowe/Topping: whipped cream+ carmelized ground nuts				x		x								
Creamies karmelowe / caramel			x	x		x								
Creamies truskawkowe / strawberry	x					x								
Creamies bananowe z czekoladą / banana and chocolate		x	x	x		x								
Shake truskawkowy mały/ Milk shake strwaberry small				x		x								
Shake truskawkowy duży/ Milk shake strwaberry large				x		x								
Shake czekoladowy mały/ Milk shake chocolate small				x		x								
Shake czekoladowy duży/ Milk shake chocolate large				x		x								
Shake o smaku krówki mały/ Milk shake fudge small		x		x		x								
Shake o smaku krówki duży/ Milk shake fudge large		x		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		x								
Shake kawowy duży/ Milk shake coffee large				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														
Americano 0,2														
Americano 0,3														
Pepsi														
Pepsi MAX														
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 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 – lipiec 2017
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 – July 2017

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