WARTOŚCI ODŻYWCZE KFC POLSKA 10/2019

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

INFORMACJE O ALERGENACH / ALLERGENS*
*NTA/BASED ON PRODUCER'S DECLARATION

Produkt / Product	Średnia waga porcji [g] / Average weight of portion	Wartość energetyczna w 100g produktu [kJ] / Energy in 100g [kJ]	Wartość energetyczna w porcji [kJ] / Energy per portion [kJ]	Wartość energetyczna w 100g produktu [kcal] / Energy in 100g [kcal]	Wartość energetyczna w porcji [kcal] / Energy per portion [kcal]	RWS w porcji [%] / RI per portion [%]	Tłuszcz w 100 g 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]
						2000			70			20		
Promocja KFC American Soul														
Dark BBQ Pocket	275	1049	2885	251	690	35%	12,5	34,3	49%	2,6	7,2	36%		
Gold Grander	290	1100	3190	263	763	38%	14	40,6	58%	2,6	7,5	38%		
Onion ring	90	1240	1116	296	266	13%	14,6	13,1	19%	1,3	1,2	6%		
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
Pierś / Breast	100	990	990	236	236	12%	12	12	17%	2,9	2,9	15%	0,1	0,1
Żebro / Rib	150	915	1369	218	326	16%	10	15	21%	2,8	4,2	21%	0,1	0,1
Udko / Thigh	111	1131	1258	271	301	15%	18	20	29%	4,9	5,4	27%	0,2	0,2
Skrzydełko / Wing	65	1186	772	284	185	9%	17	11	16%	4,3	2,8	14%	0,2	0,1
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
Pierś / Breast	126	1196	1503	267	336	17%	16	21	30%	3,6	4,5	23%	0,2	0,3
Żebro / Rib	203	1094	2224	262	533	27%	16	33	47%	3,6	7,3	37%	0,2	0,4
Udko / Thigh	139	1342	1863	323	448	22%	23	33	47%	5,5	7,6	38%	0,2	0,3
Skrzydełko / Wing	74	1291	959	310	230	12%	22	16	23%	5,0	3,7	19%	0,2	0,1
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
Hot Wings	36	1259	449	303	108	5%	22	7,9	11%	5,0	1,8	9%	0,2	0,1
Hot & Spicy Bites	90	1347	1212	323	291	15%	21	18	26%	21	4,2	21%	0,1	0,09
Kanapki / Sandwiches														
Grilled halloumi burger	278	1058	2941	253	703	35%	14	39	56%	7,1	20	99%		
Halloumi Twister	258	1115	2877	268	691	35%	17	44	62%	7,4	19	95%		
Zinger Sandwich	179	1133	2029	270	484	24%	14	25	36%	2,2	3,9	20%	0	0
Zinger Premium	170	1096	1863	262	445	22%	13	22	31%	1,9	3,2	16%	0,1	0,2
Double Zinger Premium	240	1030	2472	246	590	30%	12	29	41%	2,1	5,0	25%	0,1	0,2
Zinger Grill	160	904	1446	215	344	17%	8,0	13	19%	0,8	1,3	7%		
Filler Sandwich	130	1019	1325	244	317	16%	12	16	23%	2,0	2,6	13%	0,1	0,1
Grander Texas Sandwich	300	1120	3360	269	807	40%	15	45	23%	3,4	10	51%	0,1	0,3
Longer	127	1017	1287	242	306	15%	8,0	10	14%	1,8	2,3	11%	0,1	0,1
iTwist Grill	107	943	1009	225	241	12%	8,4	9,0	13%	2,3	2,5	12%	0,0	0,0
iTwist Classic	132	1034	1365	247	326	16%	12	15	21%	2,1	2,8	14%	0,1	0,1
Twister Grill	213	808	1721	192	409	20%	6,6	15	21%	1,6	3,4	17%	0,0	0,0
Twister Classic	226	1000	2260	239	540	27%	12	28	40%	2,1	4,7	24%	0,1	0,2
Mega Pocket Grill	267	895	2390	213	569	28%	9,0	28	40%	2,2	5,9	29%	0,0	0,0
Mega pocket H&S	287	1003	2879	240	689	34%	13	37	53%	3,2	9,2	46%	0,1	0,3
Quritto Grande	315	1207	3802	288	907	45%	15	46	66%	7,2	23	113%		
Quritto	230	1180	2714	282	648	32%	14	31	44%					
Quritto Grande Grill	300	1076	3228	257	771	39%	12	36	51%	7,5	23	113%		
Quritto Grill	210	1028	2159	245	515	26%	11	23	33%	7,0	15	74%		
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%		
Twister Ser&Bekon / Cheese&Bacon	240	1080	2592	259	622	31%	15	36	51%	3,8	9,1	46%	0,3	0,7
Zinger wegetariański / vegetarian	182	1007	1833	242	440	22%	14	26	37%	3,7	6,7	34%	0,1	0,2
Serowy Roller / Cheese Roller	70	1026	718	246	172	9%	14	10	14%	4,3	3,0	15%	0,1	0,1
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%		
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%		
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%		
Podwójny tost z jajkiem, serem i bekonem / Doubledecker toast with egg, cheese and bacon	300	1026	3078	246	738	37%	14,0	42	60%	4,3	13	65%		
Twister wegetariański / vegetarian	202	1090	2202	261	527	26%	15	31	44%	4,0	8,1	40%	0,1	0,2
Sałatki / Salads														
Sałatka Cezar (bez sosu / filet grill) / Salad cesar (without sauce / filet grill)	248	173	429	41	102	5%	0,2	0,5	1%	0,1	0,2	1%		
Sałatka Piccante (bez sosu) / Salad Piccante (without sauce)	253	422	1068	101	256	13%	5,4	19	27%	1,7	4,3	22%		
Sałatka Grecka (bez sosu) / Salad Greek (without sauce)	236	222	524	54	127	6%	3,5	9,0	13%	2,2	5,2	26%		
Sałatka Piccolo (bez sosu) / Salad Piccolo (without sauce)	78	63	49	15	12	1%	0,4	0,3	0%	0,1	0,1	0%	0	0
Sałatka Coleslaw	140	437	612	104	146	7%	7,3	10	14%	0,9	1,3	6%	0	0
Dipy / dips														
Musztardowy / Mustard	25	686	172	165	41	2%	12	3	4%	0,8	0,2	1%	0,1	0
Orientalny / Orient	25	503	126	118	30	1%	0,1	0	0%	0,1	0,0	0%	0,1	0
BBQ	25	434	109	102	26	1%	0,4	0,1	0%	0,1	0,0	0%	0,1	0
Majonezowo-czosnkowy / Garlic mayo	25	1793	448	428	107	5%	45	11	16%					
Majonez / Mayonaise	25	2031	508	493	123	6%	51	13	19%					
Ketchup 7	15	626	94	147	22	1%	0,1	0	0%	0,1	0,0	0%	0,1	0
Ceasar	60	1166	700	282	169	8%	27	16	23%	2,2	1,3	7%	0,1	0,1
Vinaigrette	60	404	242	96	58	3%	2,8	1,7	2%	0,4	0,2	1%	0,1	0,1
Piccante	60	1296	778	314	188	9%	31	19	27%	2,4	1,4	7%	0,1	0,1
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
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
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
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
Desery / Deserts														
Ciastko czekoladowe / Double chocolate cookie	50	1871	936	447	224	11%	21	11	16%	10	5,1	25%		
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
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
Sos czekoladowy / Chocolate sauce	15	1137	171	272	41	2%	0,9	0,1	0%	1,3	0,2	1%	0,1	0
Sos truskawkowy / Strawberry sauce	16	1116	179	267	43	2%	0,5	0,1	0%				0	0
Sos krówkowy / Fudge sauce	10	1390	139	329	33	2%	6,1	0,6	1%	4,5	0,5	2%		0
Topping: bita śmietana + karmelizowane orzeszki arachidowe / Topping: whipped cream + carmelized ground nuts	22	1403	302	335	72	4%	29	6,3	9%					
Creamies karmelowe / caramel	153	796	1214	190	289	14%	6,9	11	15%	3,6	5,5	2%		
Creamies truskawkowe / strawberry	150	725	1084	172	258	13%	5,9	9,0	13%	3,8	5,7	1%		
Creamies bananowe z czekoladą / banana and chocolate	169	825	1389	196	331	17%	3,3	6,0	8%	3,3	5,6	3%		
Shake truskawkowy mały / Milk shake strwaberry small	180	604	1088	144	258	13%	5,0	9,0	13%	3,3	6,0	30%		
Shake truskawkowy duży / Milk shake strwaberry large	300	604	1813	144	431	22%	5,0	15	21%	3,3	9,9	50%		
Shake czekoladowy mały / Milk shake chocolate small	180	706	1271	168	302	15%	6,3	11	16%	4,0	7,2	36%		
Shake czekoladowy duży / Milk shake chocolate large	300	706	2118	168	504	25%	6,3	19	27%	4,0	12	60%		
Shake o smaku krówki mały / Milk shake fudge small	180	718	1292	171	307	15%	5,9	11	16%	4,0	7,3	36%		
Shake o smaku krówki duży / Milk shake fudge large	300	718	2153	171	512	26%	5,9	18	26%	4,0	12	60%		
Shake orzechowy mały / Milk shake peanunts small	180	801	1442	192	345	17%	11	19	27%	4,3	7,7	39%		
Shake orzechowy duży / Milk shake peanunts large	300	801	2404	192	575	29%	11	32	46%	4,3	13	65%		
Shake kawowy mały / Milk shake coffee small	180	504	908	120	216	11%	5,1	9,2	13%	3,4	6,1	31%		
Shake kawowy duży / Milk shake coffee large	300	504	1513	120	361	18%	5,1	15	21%	3,4	10	51%		
American Pancakes (bez sosu) / American Pancakes (without sauce)	180	1592	2866	381	686	34%	22	40	57%	9,8	18	88%		
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%		
Napoje / Hot drinks														
Espresso	100	8	8	2	2	0%	0	0	0%			0%		
Latte mała / latte small	300	204	613	49	147	7%	2,5	8,0	11%			0%		
Latte duża / latte large	400	204	818	49	196	10%	2,5	10	14%			0%		
Iced Latte o smaku pistacjowym	440	232	1021	59	260	13%	2,8	12	18%	1,6	7,0	35%		
Iced Latte o smaku słonego karmelu	440	233	1076	59	260	13%	2,8	12	17%	1,6	7,1	36%		
Syrop waniliowy / Vanilla syrup	10	1424	142	340	34	2%	0	0	0%			0%		
Syrop kokosowy / Coconut syrup	10	1403	140	335	34	2%	0	0	0%			0%		
Syrop karmelowy / Caramel syrup	10	1368	137	325	33	2%	0	0	0%			0%		
Americano 0,2	200	8	17	2	4	0%	0	0	0%			0%		
Americano 0,3	300	8	25	2	6	0%	0	0	0%			0%		
Pepsi	300	169	507	40	121	6%	0	0	0%			0%		
Pepsi MAX	300	1	3	0	1	0%	0	0	0%			0%		
Lipton Ice tea Green	300	121	363	28	84	4%	0	0	0%			0%		
Lipton Ice Tea	300	120	360	30	90	5%	0	0	0%			0%		
Mirinda	300	202	606	48	144	7%	0	0	0%			0%		
7UP	300	179	536	43	129	6%	0	0	0%			0%		
Herbata / Tea	200	4	8	1	2	0%	0	0	0%			0%		
Lemoniada / Lemonade	300	123	215	29	51	3%	0	0	0%			0%		
Lemoniada Watermelon / Watermelon Lemonade	310	187	347	44	82	4%	0	0	0%			0%		

Produkt / Product	Węglowodany w 100g produktu [g] / Carbohydrate in 100g	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] / Sugars content per portion [g]	RWS w porcji [%] / RI per portion [%]	Błonnik w 100g produktu [g] / Fiber in 100g	Błonnik w porcji [g] / Fiber per portion [g]	Białko w 100g produktu [g] / Protein in 100g	Białko w porcji [g] / Protein per portion [g]	RWS w porcji [%] / RI per portion [%]	Sól w 100g produktu [g] / Salt in 100g	Sól w porcji [g] / Salt per portion [g]	RWS w porcji [%] / RI per portion [%]
			260			90					50			6
Promocja KFC American Soul														
Dark BBQ Pocket	24,8	68,2	26%	3,0	8,3	9%	0	0	10,8	29,7	59%	1,88	5,17	86%
Gold Grander	24,4	70,8	27%	4,4	12,8	14%	0	0	11,2	32,5	65%	1,56	4,52	75%
Onion ring	41,5	37,4	14%	4,9	4,4	5%	0	0	2,8	2,5	5%	1,35	1,22	20%
Kurczak Kentucky / Kentucky chicken														
Nóżka / Drumstick	7,3	5,0	2%	0,4	0,3	0%	0	0	23	16	32%	1,2	0,83	14%
Pierś / Breast	7,8	7,8	3%	0,4	0,4	0%	0	0	25	25	51%	1,5	1,5	25%
Żebro / Rib	7,3	11	4%	0,4	0,6	1%	0	0	24	36	73%	1,3	1,9	32%
Udko / Thigh	8,4	9,3	4%	0,4	0,4	0%	0	0	20	22	44%	1,2	1,3	22%
Skrzydełko / Wing	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	11	9,3	4%	0,4	0,4	0%	0	0	17	15	30%	1,5	1,3	22%
Pierś / Breast	10	13	5%	0,4	0,5	1%	0	0	20	25	50%	1,7	2,1	36%
Żebro / Rib	12	24	9%	0,4	0,8	1%	0	0	17	35	69%	1,7	3,5	58%
Udko / Thigh	13	17	7%	0,4	0,6	1%	0	0	15	21	43%	1,5	2,1	35%
Skrzydełko / Wing	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	15	4,7	2%	0,5	0,2	0%	0	0	15	4,9	10%	2,0	0,64	11%
Hot Wings	9,9	3,5	1%	0,4	0,1	0%	0	0	17	6,0	12%	1,7	0,61	10%
Hot & Spicy Bites	16	14	5%	0,6	0,5	1%	1,0	0,9	18	17	33%	1,3	1,2	20%
Kanapki / Sandwiches														
Grilled halloumi burger	22	61	23%	4,2	12	13%	0	0	11	30	61%	1,83	5,09	85%
Halloumi Twister	19	49	19%	2,1	5,4	6%	0	0	11	28	56%	1,78	4,95	82%
Zinger Sandwich	23	41	16%	3,1	5,6	6%	1,4	2,5	14	25	49%	1,0	1,8	30%
Zinger Premium	21	36	14%	2,8	4,8	5%	0,6	1,0	15	25	50%	1,8	3,0	50%
Double Zinger Premium	17	41	16%	2,1	5,0	6%	0,6	1,4	17	41	82%	1,9	4,5	75%
Zinger Grill	13	21	8%	3,8	6,1	7%	0,8	1,3	22	35	70%	2,0	3,2	54%
Filler Sandwich	21	28	11%	5,2	6,8	8%	2,6	3,4	11	15	29%	1,3	1,7	28%
Grander Texas Sandwich	21	64	25%	4,1	12	14%	1,4	4,2	11	33	66%	1,4	4,2	70%
Longer	33	42	16%	7,8	9,9	11%	2,2	2,8	9,3	12	24%	1,5	1,9	32%
iTwist Grill	25	27	10%	2,0	2,1	2%	1,7	1,8	12	11	22%	1,5	1,6	27%
iTwist Classic	27	36	14%	1,8	2,4	3%	1,6	2,1	8,6	11	23%	1,3	1,7	29%
Twister Grill	19	40	16%	1,9	4,0	4%	1,8	3,8	13	28	55%	1,5	3,2	53%
Twister Classic	23	52	20%	1,7	3,8	4%	1,3	2,9	8,6	19	39%	1,3	2,9	49%
Mega Pocket Grill	21	56	22%	2,9	7,7	9%	1,9	5,1	11	29	59%	1,5	4,0	67%
Mega pocket H&S	18	52	20%	0,9	2,6	3%	1,7	4,9	12	34	69%	1,0	2,9	48%
Quritto Grande	23	73	28%	5,0	16	18%	1,5	4,7	15	48	96%	1,6	4,9	81%
Quritto	26	59	23%				1,3	3,0	15	35	70%	1,6	3,7	61%
Quritto Grande Grill	20	60	23%	4,3	13	14%	0,8	2,4	17	51	102%	1,8	5,4	90%
Quritto Grill	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	11	24	9%	0	0	0%	1,6	3,5	14	31	62%	0,6	1,3	22%
Twister Ser&Bekon / Cheese&Bacon	19	47	18%	0,4	1,0	1%	1,0	2,4	12	29	57%	1,4	3,3	55%
Zinger wegetariański / vegetarian	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	18	13	5%	1,2	0,8	1%	1,6	1,1	12	8,4	17%	0,80	0,56	9%
Śniadaniowa ciabatta z jajkiem i serem / Breakfast ciabatta with egg and cheese	22	42	16%	0,8	1,5	2%	1,5	2,9	12	23	46%	0,90	1,7	29%
Tost z jajkiem i serem / Toast with egg and cheese	21	32	21%	1,3	2,0	4%	2,4	3,6	12	18	72%	0,80	1,2	40%
Śniadaniowy bajgiel z jajkiem i serem / Breakfast bagiel with egg and cheese	29	61	23%	2,8	5,9	7%	2,0	4,2	12	25	50%	0,90	1,9	32%
Podwójny tost z jajkiem, serem i bekonem / Doubledecker toast with egg, cheese and bacon	18	54	21%	1,2	3,6	4%	1,6	4,8	12	36	72%	0,80	2,4	40%
Twister wegetariański / vegetarian	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 grill) / Salad cesar (without sauce / filet grill)	1,0	2,5	1%	0,3	0,7	1%	1,5	3,7	8,0	20	40%	0,20	0,5	8%
Sałatka Piccante (bez sosu) / Salad Piccante (without sauce)	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)	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 Piccolo (bez sosu) / Salad Piccolo (without sauce)	2,0	1,6	1%	2,0	1,6	2%	1,3	1,0	0,8	0,6	1%	0	0	0%
Sałatka Coleslaw	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	11	2,8	1%	8,0	2,0	2%	0,5	0	3,9	1,0	2%	1,9	0,48	8%
Orientalny / Orient	29	7,2	3%	28	6,9	8%	0,9	0	0,8	0,2	0%	1,6	0,40	7%
BBQ	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	6,1	1,5	1%					0	0,7	0,2	0%			
Majonez / Mayonaise	8,3	2,1	1%				0,5	0	0,4	0,1	0%	1,5	0,36	6%
Ketchup 7	35	5,2	2%				2,0	0	1,9	0,3	1%	2,4	0,35	6%
Ceasar	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	18	11	4%	13	7,9	9%	0,5	0	0,5	0,3	1%	3,1	1,9	31%
Piccante	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	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	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	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	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	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	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	21	26	10%	16	20	23%	0,5	0,6	3,6	4,5	9%	0,30	0,38	6%
Sos czekoladowy / Chocolate sauce	63	9,4	4%	60	9,0	10%	0	0	1,7	0,3	1%	0,17	0,03	0%
Sos truskawkowy / Strawberry sauce	65	10	4%	50	7,9	9%	3,2	0,5	0,5	0,1	0%	0	0	0%
Sos krówkowy / Fudge sauce	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	12	2,7	1%	11	2,4	3%	1,2	0	6,1	1,3	3%			
Creamies karmelowe / caramel	28	42	18%	26	40	15%	0,3	0,5	4,4	6,7	2%	0,10	0,15	3%
Creamies truskawkowe / strawberry	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	16	29	11%	15	27	30%	0	0	2,5	4,5	9%	0	0	0%
Shake kawowy duży / Milk shake coffee large	16	48	19%	15	45	50%	0	0	2,5	7,5	15%	0	0	0%
American Pancakes (bez sosu) / American Pancakes (without sauce)	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	20	32	12%	12	19	21%	0,8	1,3	3,9	6	12%	0,10	0,16	3%
Napoje / Hot drinks														
Espresso	0,3	0,3	0%			0%	0	0	0	0	0%	0	0	0%
Latte mała / latte small	3,9	12	4%			0%	0	0	2,6	7,9	16%	0	0	0%
Latte duża / latte large	3,9	16	6%			0%	0	0	2,6	11	21%	0	0	0%
Iced Latte o smaku pistacjowym	6,2	27	30%	6,3	28	55%	0	0	1,6	7,0	14%	0,05	0,2	4%
Iced Latte o smaku słonego karmelu	6,2	27	30%	6,1	27	54%	0	0	1,6	7,0	14%	0,05	0,2	4%
Syrop waniliowy / Vanilla syrup	84	8,4	3%	84	8,4	9%			0	0	0%	0	0	0%
Syrop kokosowy / Coconut syrup	84	8,4	3%	84	8,4	9%			0	0	0%	0	0	0%
Syrop karmelowy / Caramel syrup	80	8,0	3%	80	8,0	9%			0	0	0%	0	0	0%
Americano 0,2	0,3	0,5	0,2%			0%	0	0	0	0	0%	0	0	0%
Americano 0,3	0,3	0,8	0,3%			0%	0	0	0	0	0%	0	0	0%
Pepsi	11	32	12%	11	32	35%		0	0	0	0%	0,03	0,08	1%
Pepsi MAX	0	0,0	0%	0	0	0%		0	0	0	0%	0,02	0,06	1%
Lipton Ice tea Green	6,9	21	8%	6,8	20	23%		0	0	0	0%	0,04	0,12	2%
Lipton Ice Tea	6,9	21	8%	6,8	20	23%		0	0	0	0%	0,03	0,08	1%
Mirinda	13	39	15%	13	39	43%		0	0	0	0%	0,02	0,06	1%
7UP	11	34	13%	11	33	37%		0	0	0	0%	0,03	0,08	1%
Herbata / Tea	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0,1	0,2	0%	0	0	0%
Lemoniada / Lemonade	7,0	12	5%	12	7,0	8%	0	0	0,1	0,2	0%	0,08	0,10	2%
Lemoniada Watermelon / Watermelon Lemonade	11	20	8%	11	20	22%	0,0	0	0,1	0,2	0%	0,09	0,10	2%

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 American Soul														
Dark BBQ Pocket	●	●				●	○	○	○	○		●	○	
Gold Grander	●	●			●	●	●	○	○	○		●	○	
Onion ring	●					●								
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														
Grilled halloumi burger	●	○	○	○	○	●	●	○	○	○	●	○	○	
Halloumi Twister	●	○	○	○	○	●	●	○	○	○	●	○	○	
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 bacon	●	●			○	●	●					●		●
Twister wegetariański / vegetarian	●	○				●	●					○		●
Sałatki / Salads														
Sałatka Cezar (bez sosu / filet grill) / Salad cesar (without sauce / filet grill)	●					●	●							
Sałatka Piccante (bez sosu) / Salad Piccante (without sauce)	●	○		○	○	●								
Sałatka Grecka (bez sosu) / Salad Greek (without sauce)						●								
Sałatka Piccolo (bez sosu) / Salad Piccolo (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						●								
Iced Latte o smaku pistacjowym			●	●		●								
Iced Latte o smaku słonego karmelu			●	●		●								
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														

Produkty w KFC są przygotowywane w restauracjach, co w naturalny sposób wpływa na porcje dania. Masa oraz wartość odżywcza może się różnić od analizy wykonanej do celów niniejszej deklaracji. Należy pamiętać, że podczas przygotowywania żywności może dojść do przypadkowego przeniesienia alergenów między składnikami. Produkty mogą zawierać: zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, owies, orkisz), nasiona sezamu, jaja, mleko, orzeszki ziemne, orzechy, soję, seler, gorczycę, łubin, dwutlenek siarki i siarczyny, ryby, mięczaki, skorupiaki.
Informacje zawarte w niniejszym dokumencie odpowiadają stanowi na dzień oddania do druku - październik 2019
Products in KFC are prepared in restaurants, which naturally affects the portions of the dish. The weight and nutrition value may differ from the basic part of the analysis made for the purposes of this declaration. It should be remembered that during the preparation of food an accidental transfer of allergens between ingredients may occur. The products may contain: cereals containing gluten (wheat, barley, oats, spelled), sesame seeds, eggs, milk, peanuts, nuts, soy, celery, mustard, lupine, sulfur dioxide and sulphites, fish, molluscs, crustaceans.
The information contained in this document is standing on the day of its print - October 2019

*RWS/ RI - Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal)/ Reference intake of an average adult (8 400 kJ/2 000 kcal)
● – obecność alergenu / allergen present ○ – możliwa obecność alergenu / may contains allergen (green box) – brak danych / data not avaiable