



# TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH McCAFÉ®

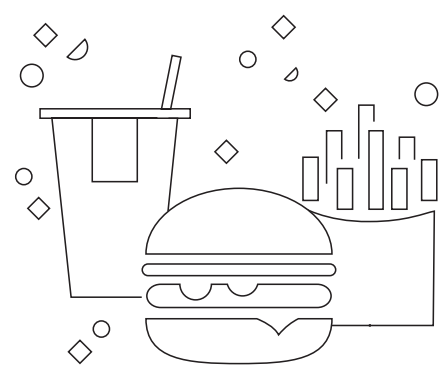
ALERGENY	ENERGIA		ENERGIA		TŁUSZCZE		KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONONE		WĘGLOWODANY		CUKRY PROSTE		BLONNIK	BIALKO	SÓL			
	(kJ)		(kcal)		(g)		(g)		(g)		(g)	(g)	(g)					
	RI = 8400 kJ	RI = 2000 kcal	RI = 70 g	RI = 20 g	RI = 260 g	RI = 90 g	-	RI = 50 g	RI = 6 g									
	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)	porcja	RI (%)		
Kawa czarna mała	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Kawa czarna średnia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Kawa czarna duża	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Kawa z mlekiem mała	7	205	2	50	3	2,6	4	1,6	8	3,9	2	4	4	0	2,5	0,08	1	
Kawa z mlekiem średnia	7	247	3	59	3	3	4	2	10	5	2	5	6	0	3	6	0	0
Kawa z mlekiem duża	7	389	5	93	5	5	7	3	15	7	3	7	8	0	5	10	0	0
Espresso	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Double Espresso	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Espresso Macchiato	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café Latte małe	7	389	5	93	5	5	7	3	15	7	3	7	8	0	5	10	0	0
Café Latte średnie	7	477	6	114	6	6	9	4	20	9	3	9	10	0	6	12	0	0
Café Latte duże	7	602	7	144	7	8	11	5	25	11	4	11	12	0	7	14	0	0
Orange Mocha średnia	7	1123	13	269	13	12	17	7,7	39	32	12	32	35	0,8	7,4	15	0,27	5
Orange Mocha duża	7	1310	16	314	16	14	20	9,1	46	36	14	35	39	0,8	9,5	19	0,34	6
Latte Macchiato średnie	7	531	6	127	6	7	10	4	20	10	4	10	11	0	6	12	0	0
Latte Macchiato duża	7	690	8	165	8	9	13	5	25	13	5	13	14	0	8	16	0	0
Caramel Latte Macchiato średnie	7	823	10	196	10	8	11	5	25	24	9	19	21	0	7	14	0,1	2
Caramel Latte Macchiato duże	7	1067	13	254	13	10	14	6	30	32	12	26	29	0	9	18	0,1	2
Berry Latte średnie	6, 7	1274	15	305	15	12	17	8,0	40	41	16	37	41	0,0	7,7	15	0,29	5
Berry Latte duże	6, 7	1403	17	336	17	14	20	9,0	45	43	17	40	44	0,0	9,2	18	0,35	6
Cappuccino małe	7	318	4	76	4	4	6	2	10	6	2	6	7	0	4	8	0	0
Cappuccino średnie	7	477	6	114	6	6	9	4	20	9	3	9	10	0	6	12	0	0
Cappuccino duża	7	602	7	144	7	8	11	5	25	11	4	11	12	0	7	14	0	0
Mocha biała mała	1a, 6, 7	927	10	198	10	11	16	7,9	39	20	8	16	17	0,0	5,2	10	0,24	4
Mocha biała średnia	1a, 6, 7	1171	14	280	14	15	21	11	53	29	11	23	26	0,0	7,9	16	0,36	6
Mocha biała duża	1a, 6, 7	1437	17	344	17	17	25	13	63	37	14	29	33	0,0	9,7	19	0,45	8
Mocha ciemna mała	7	800	10	191	10	10	15	6,7	34	18	7	17	19	1,6	5,9	12	0,22	4
Mocha ciemna średnia	7	1120	13	268	13	13	19	8,8	44	27	10	25	28	2,4	8,9	18	0,33	6
Mocha ciemna duża	7	1363	16	326	16	16	22	10	51	33	13	32	35	3,2	11	22	0,41	7
Fiat White małe	7	318	4	76	4	4	6	2	10	6	2	6	7	0	4	8	0	0
Fiat White średnie	7	531	6	127	6	7	10	4	20	10	4	10	11	0	6	12	0	0
Choco Drink mały	7	1080	13	258	13	13	18	8,4	42	26	10	25	27	2,5	8,3	17	0,29	5
Choco Drink średni	7	1436	17	344	17	17	24	11	54	35	13	33	37	3,2	12	24	0,42	7
Choco Drink duża	7	1921	23	460	23	21	30	13	67	49	19	46	52	5,0	16	32	0,56	9
Iced Latte średnie	7	363	4	87	4	4,7	7	2,9	14	6,8	3	6,8	8	0,0	4,4	9	0,17	3
Iced Latte duże	7	493	6	119	6	6,4	9	3,9	20	9,2	4	9,2	10	0,0	5,9	12	0,23	4
Iced Caramel Latte średnie	7	884	11	193	10	4,6	7	2,9	14	33	13	19	22	0,0	4,3	9	0,15	3
Iced Caramel Latte duża	7	1125	13	246	12	6,4	9	3,9	19	41	16	25	28	0,0	5,9	12	0,23	4
Chai Latte średnie	7	1087	13	259	13	11	16	4	20	33	13	27	30	0	7	14	0	0
Chai Latte duża	7	1439	17	343	17	15	21	5	25	43	17	35	39	0	9	18	0	0
Iced Berry Latte średnie	6, 7	852	10	203	10	6,7	10	4,6	23	33	13	29	33	0,0	2,6	5	0,13	2
Iced Berry Latte duża	6, 7	981	12	234	12	8,4	12	5,6	28	35	13	32	35	0,0	4,2	8	0,18	3
Syrop waniliowy	7	136	2	32	2	0	0	0	0	8	3	5	6	0	0	0	0	0
Syrop karmelowy	7	136	2	32	2	0	0	0	0	8	3	5	6	0	0	0	0	0
Babycino	7	176	2	42	2	2	3	1	5	4	2	4	4	0	2	4	0	0
Bitą śmietaną (porcja)	7	216	3	52	3	4	6	3	15	3	1	2	2	0	1	2	0	0
Sernik	1a-f, 3, 5, 6, 7, 8a-i, 13	1964	23	469	23	23	33	8	40	53	20	32	36	1	12	24	0,9	15
Szarlotka	1a-f, 3, 5, 6, 7, 8a-i, 13	1062	13	253	13	10	14	4,8	24	38	15	20	22	2,1	2,7	5	0,21	4
Truskawkowy poemat	1a-f, 3, 5, 6, 7, 8a-i, 13	1456	17	348	17	18	26	6	30	41	16	31	34	1	5	10	0,8	13
Czekoladowa magia	1a-f, 3, 5, 6, 7, 8a-i, 13	1175	14	282	14	18	26	7	35	26	7	35	26	0	3	6	0,2	3
Croissant maślane	1a, 1b, 3, 6, 7, 8a-c, 8g, 11	823	10	197	10	11	16	8	40	20	8	0	0	1	4	8	0,5	8
Croissant czekoladowy	1a, 1b, 3, 6, 7, 8a-c, 8g, 11	1254	15	300	15	16	23	6	30	30	0	0	2	8	16	0	0	
Ciastko czekoladowe	1a, 1d, 3, 6, 7	1438	17	344	17	18	26	9	45	40	15	24	27	3	4	8	0,7	12
Ciastko migdałowo-kokosowe	1a, 1d, 3, 6, 7, 8a, 8b, 8e, 8h	1682	20	402	20	22	32	11	54	45	17	26	29	1,6	5,0	10	0,62	10
Ciastko owsiane	1a, 1c-d, 3, 6, 7, 8a-b, 8e	1484	18	354	18	17	24	9	43	43	17	25	28	3,2	5,1	10	0,13	2
Muffin marchewkowo-owocowy	1a, 1d, 3, 6, 7, 12	2195	26	524	26	24	34	3,5	18	66	25	42	47	3,8	8,4	17	0,70	12
Brownie	1a, 3, 6, 7, 8e	1275	15	306	15	19	27	7,3	36	29	11	23	26	2,1	3,8	8	0,04	1
Ciasto z borówkami i białą czekoladą	1a, 3, 6, 7, 8a, b, c, e	1162	14	278	14	15	22	9,2	46	32	12	19	21	0,0	2,1	4	0,1404	2

RI – referencyjna wartość spożywania dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal)  
 Legenda: 0 = wartość 0,5 albo mniejsza

**ALERGENY:**  
 1 Produkt zawiera gluten: a) pszenicy, b) żytni, c) jęczmiennej, d) owsiany, e) orkiszowy, f) kamut; 2 Produkt zawiera skorupki; 3 Produkt zawiera jaja; 4 Produkt zawiera ryby; 5 Produkt zawiera orzeszki ziemne; 6 Produkt zawiera soję; 7 Produkt zawiera mleko; 8 Produkt zawiera orzechy; a) migdały, b) laskowe, c) włoskie, d) nerkowca, e) pekan, f) brazylijskie, g) pistacjowe, h) makadama, i) Queensland; 9 Produkt zawiera seler; 10 Produkt zawiera sezam; 11 Produkt zawiera dwulicę siarkową; 12 Produkt zawiera mączkę; „od – do” oznacza wszystkie alergeny w tym przedziale. Informujemy, że przedstawione w cenniku informacje o substancjach alergicznych w naszych produktach zostały przygotowane na podstawie deklaracji naszych dostawców. Ponadto zwracamy uwagę, że w trakcie przygotowywania i wydawania produktów może dojść do niezamierzonego przeniesienia składników alergicznych pomiędzy produktami. W związku z tym nawet produkty, w których substancje te oryginalnie nie występują, mogą zawierać: zboża będące źródłem glutenu, nasiona sezamu, jaja, mleko, orzeszki ziemne i inne orzechy, soję, seler, gorczyca, lubin, dwulicę siarkową i siarczynowy orzech, miękką i skorupki.

**ALLERGENS:**  
 1 The product contains gluten from: a) wheat, b) rye, c) barley, d) oat, e) spelt, f) Khorsan wheat; 2 The product contains shellfish; 3 The product contains eggs; 4 The product contains fish; 5 The product contains peanuts; 6 The product contains soy; 7 The product contains milk; 8 The product contains nuts: a) almonds, b) hazelnuts, c) walnuts, d) cashews, e) pecans, f) Brazil nuts, g) pistachios, h) Macadama nuts, i) Queensland nuts; 9 The product contains celeriac; 10 The product contains charlock; 11 The product contains sesame grains; 12 The product contains sulphur dioxide; 13 The product contains lupin; 14 The product contains molluscs; "From - to" means all allergens in this range

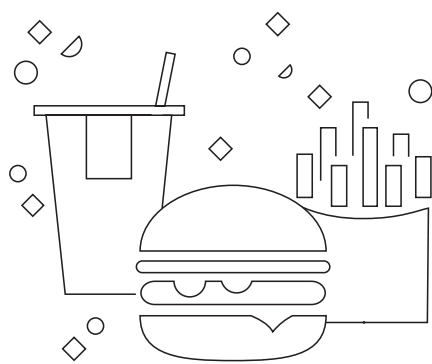
Przedstawione informacje o wartościach odżywczych produktów (wartości energetyczne) i składnikach odżywczych oraz alergicznych są szacunkowe. Niektóre produkty opracowane w restauracjach McDonald's, nie są przetwarzane w powyższym zestawieniu, dotyczy to zwłaszcza produktów sezonowych, promocyjnych lub o charakterze regionalnym, jeżeli takie występują. Przedstawione informacje zostały opracowane na podstawie badań produktów standardowych opracowanych w restauracjach McDonald's w Europie. Ze względu na różnice w składzie i różny sposób zapakowania, regionalizację rynek, a także przy roku rzeczywiste wartości odżywcze produktów mogą odbiegać od przedstawionych w tabeli. Należy również zaznaczyć, że skład produktów McDonald's może się zmienić, na przykład w przypadku wdrożenia nowych receptur. Sprzedawane produkty wytwarzane są na miejscu w restauracjach McDonald's, co w sposób naturalny wpływa na nieznaczne wahania wartości odżywczych porcji, a zatem porcje te mogą się różnić od porcji standardowych bądź analiz dokonanych na potrzeby tego zestawienia. Informacje o wartościach odżywczych poszczególnych napojów opracowane w odniesieniu do ilości napoju określonej pojemności naczynia, w którym jest serwowany. Żaden produkt nie jest deklarowany jako produkt wegetariański; wszystkie produkty mogą zawierać śladowe ilości składników pochodzenia zwierzęcego. Informacje to zawartość obowiązkową od lipca 2018 i mogą być w każdym momencie zmienione. Informacja o wielkości porcji poszczególnych produktów znajduje się w cenniku. Kontakt: McDonald's Polska Sp. z o.o. ul. Maryska 15, 02-614 Warszawa, tel. +48 22 211 58 00, 211 58 01, www.mcdonalds.pl



# TABELA ALERGENÓW I WARTOŚCI ODŻYWCZYCH



ALERGENY	ENERGIA		ENERGIA		TŁUSZCZE		KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONONE		WĘGLOWODANY		CUKRY PROSTE		BLONNIK	BIALKO	SÓL												
	(kJ)		(kcal)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)	(g)													
	RI = 8400 kJ	RI = 2000 kcal	RI = 70 g	RI = 20 g	RI = 260 g	RI = 90 g	-	RI = 50 g	RI = 6 g																		
	100g	porcja	RI (%)	100g	porcja	RI (%)	100g	porcja	RI (%)	100g	porcja	RI (%)	100g	porcja	100g	porcja	RI (%)										
<b>OPERTA KLASYCZNA</b>																											
Hamburger	1a, 7, 10, 11	1017	1063	13	242	253	13	8,2	8,5	12	3,2	3,4	17	29	30	12	6,1	6,4	7	1,8	1,9	12	13	26	1,1	1,2	20
Cheeseburger	1a, 7, 10, 11	1067																									



# TABELA ALERGENÓW I WARTOŚCI ODŻYWCZYCH



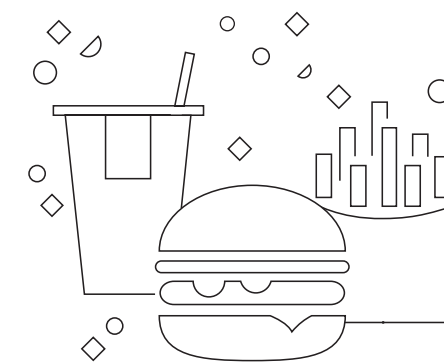
Table with columns for Energy, Fat, Carbohydrates, Sugars, Fiber, Protein, and Salt. It lists various McDonald's products and their nutritional values per 100g or per portion.

RI – referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal)
Legenda: 0 = wartość 0,5 albo mniejsza
ALERGENY:
1 Produkt zawiera gluten: a) pszenny, b) żytni, c) jęczmienny, d) owiany, e) orkiszowy, f) kamut; 2 Produkt zawiera skorupki; 3 Produkt zawiera jaję; 4 Produkt zawiera ryby; 5 Produkt zawiera orzeszki ziemne; 6 Produkt zawiera soję; 7 Produkt zawiera mleko; 8 Produkt zawiera orzechy; a) migdały, b) laskowe, c) włoskie, d) nerkowca, e) pekan, f) brazylijskie, g) pistacjowe, h) makadama, i) Queensland; 9 Produkt zawiera seler; 10 Produkt zawiera gorczycę; 11 Produkt zawiera ziarna sezamu; 12 Produkt zawiera dwulenek siarki; 13 Produkt zawiera lubin; 14 Produkt zawiera mięczaki; „od – do” oznacza wszystkie alergeny w tym przedziale. Informujemy, że przedstawione w cenniku informacje o substancjach alergicznych w naszych produktach zostały przygotowane na podstawie deklaracji naszych dostawców. Ponadto zwracamy uwagę, że w trakcie przygotowywania i wydawania produktów może dojść do niezamierzonego przeniesienia składników alergicznych pomiędzy produktami. W związku z tym nawet produkty, w których substancje te oryginalnie nie występują, mogą zawierać: zboża będące źródłem glutenu, nasiona sezamu, jaję, mleko, orzeszki ziemne i inne orzechy, soję, seler, gorczycę, lubin, dwulenek siarki i siarczyn oraz ryby, mięczaki i skorupki.

ALERGENS:
1 The product contains gluten from: a) wheat, b) rye, c) barley, d) oat, e) spelt, f) Khorsan wheat; 2 The product contains shellfish; 3 The product contains eggs; 4 The product contains fish; 5 The product contains peanuts; 6 The product contains soya; 7 The product contains milk; 8 The product contains nuts: a) almonds, b) hazelnuts, c) walnuts, d) cashews, e) pecans, f) Brazil nuts, g) pistachios, h) Macadamia nuts, i) Queensland nuts; 9 The product contains celeriac; 10 The product contains charlock; 11 The product contains sesame grains; 12 The product contains sulphur dioxide; 13 The product contains lupin; 14 The product contains molluscs;
\*From - to\* means all allergens in this range

Przedstawione informacje o wartościach odżywczych produktów (wartości energetycznej i składników odżywczych) oraz alergicznych są możliwie pełne. Niektóre produkty sprzedawane w restauracjach McDonald's, nie są przetwarzane w powyższym zestawieniu, dotyczy to zwłaszcza produktów sezonowych, promocyjnych lub o charakterze regionalnym, jeżeli takie występują. Przedstawione informacje zostały opracowane na podstawie badań produktów standardowych sprzedawanych w restauracjach McDonald's w Europie. Ze względu na korzystanie z różnych źródeł zaopatrzenia, regionalizację rynku, a także przy roku rzeczywiste wartości odżywcze produktów mogą odnieść od przedstawionych w tabeli. Należy dążyć do zmiany, na przykład w przypadku wdrożenia nowych receptur. Sprzedawane produkty wytwarzane są na miejscu w restauracjach McDonald's, co w sposób naturalny wpływa na nieznaczne wahania wielkości serwowanych porcji, a zatem porcje to mogą się różnić od porcji stanowiących bazę analiz dokonywanych na potrzeby tego zestawienia. Informacje o wartościach odżywczych poszczególnych napojów opracowane w odniesieniu do ilości napoju określonej pojemności naczynia, w którym jest serwowany. Żaden produkt nie jest deklarowany jako produkt wegetariański: wszystkie produkty mogą zawierać śladowe ilości składników pochodzenia zwierzęcego. Informacje to zawarto obowiązującej od lipca 2018 i mogą być w każdym momencie zmienione. Informacja o wielkości porcji poszczególnych produktów znajduje się w cenniku. Kontakt: McDonald's Polska Sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-614 Warszawa, tel. +48 22 211 58 00, 211 58 01, www.mcdonalds.pl

ZAPRASZAMY NA STRONĘ WWW.MCDONALDS.PL



# TABELA ALERGENÓW I WARTOŚCI ODŻYWCZYCH



Table with columns for Energy, Fat, Carbohydrates, Sugars, Fiber, Protein, and Salt. It lists various McDonald's products and their nutritional values per 100g or per portion, including a 'DODATKI' (Additions) section.

RI – referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal)
Legenda: 0 = wartość 0,5 albo mniejsza
ALERGENY:
1 Produkt zawiera gluten: a) pszenny, b) żytni, c) jęczmienny, d) owiany, e) orkiszowy, f) kamut; 2 Produkt zawiera skorupki; 3 Produkt zawiera jaję; 4 Produkt zawiera ryby; 5 Produkt zawiera orzeszki ziemne; 6 Produkt zawiera soję; 7 Produkt zawiera mleko; 8 Produkt zawiera orzechy; a) migdały, b) laskowe, c) włoskie, d) nerkowca, e) pekan, f) brazylijskie, g) pistacjowe, h) makadama, i) Queensland; 9 Produkt zawiera seler; 10 Produkt zawiera gorczycę; 11 Produkt zawiera ziarna sezamu; 12 Produkt zawiera dwulenek siarki; 13 Produkt zawiera lubin; 14 Produkt zawiera mięczaki; „od – do” oznacza wszystkie alergeny w tym przedziale. Informujemy, że przedstawione w cenniku informacje o substancjach alergicznych w naszych produktach zostały przygotowane na podstawie deklaracji naszych dostawców. Ponadto zwracamy uwagę, że w trakcie przygotowywania i wydawania produktów może dojść do niezamierzonego przeniesienia składników alergicznych pomiędzy produktami. W związku z tym nawet produkty, w których substancje te oryginalnie nie występują, mogą zawierać: zboża będące źródłem glutenu, nasiona sezamu, jaję, mleko, orzeszki ziemne i inne orzechy, soję, seler, gorczycę, lubin, dwulenek siarki i siarczyn oraz ryby, mięczaki i skorupki.

ALLERGENS:
1 The product contains gluten from: a) wheat, b) rye, c) barley, d) oat, e) spelt, f) Khorsan wheat; 2 The product contains shellfish; 3 The product contains eggs; 4 The product contains fish; 5 The product contains peanuts; 6 The product contains soya; 7 The product contains milk; 8 The product contains nuts: a) almonds, b) hazelnuts, c) walnuts, d) cashews, e) pecans, f) Brazil nuts, g) pistachios, h) Macadamia nuts, i) Queensland nuts; 9 The product contains celeriac; 10 The product contains charlock; 11 The product contains sesame grains; 12 The product contains sulphur dioxide; 13 The product contains lupin; 14 The product contains molluscs;
\*From - to\* means all allergens in this range

Przedstawione informacje o wartościach odżywczych produktów (wartości energetycznej i składników odżywczych) oraz alergicznych są możliwie pełne. Niektóre produkty sprzedawane w restauracjach McDonald's, nie są przetwarzane w powyższym zestawieniu, dotyczy to zwłaszcza produktów sezonowych, promocyjnych lub o charakterze regionalnym, jeżeli takie występują. Przedstawione informacje zostały opracowane na podstawie badań produktów standardowych sprzedawanych w restauracjach McDonald's w Europie. Ze względu na korzystanie z różnych źródeł zaopatrzenia, regionalizację rynku, a także przy roku rzeczywiste wartości odżywcze produktów mogą odnieść od przedstawionych w tabeli. Należy dążyć do zmiany, na przykład w przypadku wdrożenia nowych receptur. Sprzedawane produkty wytwarzane są na miejscu w restauracjach McDonald's, co w sposób naturalny wpływa na nieznaczne wahania wielkości serwowanych porcji, a zatem porcje to mogą się różnić od porcji stanowiących bazę analiz dokonywanych na potrzeby tego zestawienia. Informacje o wartościach odżywczych poszczególnych napojów opracowane w odniesieniu do ilości napoju określonej pojemności naczynia, w którym jest serwowany. Żaden produkt nie jest deklarowany jako produkt wegetariański: wszystkie produkty mogą zawierać śladowe ilości składników pochodzenia zwierzęcego. Informacje to zawarto obowiązującej od lipca 2018 i mogą być w każdym momencie zmienione. Informacja o wielkości porcji poszczególnych produktów znajduje się w cenniku. Kontakt: McDonald's Polska Sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-614 Warszawa, tel. +48 22 211 58 00, 211 58 01, www.mcdonalds.pl

ZAPRASZAMY NA STRONĘ WWW.MCDONALDS.PL