Wartości odżywcze KFC Polska 08/2010 - dane na podstawie badań w akredytowanym labolatorium lub obliczone z tablic wartości odżywczej.

Wartość na porcję - GDA

Produkt	Średnia waga porcji (g)/ weight of portion	Wartość kaloryczna porcji [kcal]/ energy per portion	Wartość kaloryczna porcji [kJ]/energy per portion	GDA	Wartość kaloryczna (kcal/100 g)/energy in 100 g	Wartość kaloryczna (kJ/100 g)/energy in 100 g	*Zawartość białka w porcji, [g]/ protein per portion	GDA	*Zawartość białka (g/100 g) protein in 100 g	Zawartość węglowodanów ogółem w porcji, [g]/ carbohydrate per portion	GDA	*Zawartość węglowodanow ogółem [g/100 g] carbohydrate in 100 g	Zawartosc cukrow po inwersji w porcji [g]	GDA	Zawartosc cukrow po inwersji [g/ 100 g]	Zawartość tłuszczu w porcji [g]	GDA	Zawartość tłuszczu [g/100 g]	Zawartosc kwasow tłuszczowych nasyconych w porcji [g]	GDA	Zawartosc kwasow tłuszczowych nasyconych [g/100 g]	Zawartosc kwasow tłuszczowych trans w porcji [g]	Zawartosc kwasow tłuszczowych trans [g/ 100 g]	Zawartość błonnika w porcji [g]	GDA	Zawartość błonnika [g/ 100 g]	Zawartość soli w porcji [g]	GDA	Zawartość soli [g/ 100 g]	gluten	soja	orzechy	orzeszki ziemne	ziarno sezamu	Mleko/Produkty pochodne mleka	jaja	ryby	skorupiaki	seler	dwutlenek siarki	gorczyca
				2000				45			230			90			70			20					24			6														
OR Kurczak																																										
Nóżka	69	170	710	9%	247,0	1031,0	15,9	35%	23,1	5,0	2%	7,3	0,3	0%	0,4	9,6	14%	13,9	2,3	12%	3,4	0,1	0,1	0,0	0%	0,0	0,8	14%	1,2														
Pierś	100	236	990	12%	236,0	990,0	25,4	56%	25,4	7,8	3%	7,8	0,4	0%	0,4	11,5	16%	11,5	2,9	15%	2,9	0,1	0,1	0,0	0%	0,0	1,5	25%	1,5														
Zebro	150	326	1369	16%	218,0	915,0	36,4	81%	24,3	10,9	5%	7,3	0,6	1%	0,4	15,3	22%	10,2	4,2	21%	2,8	0,1	0,1	0,0	0%	0,0	1,9	32%	1,3														
Udko	111	301	1258	15%	271,0	1131,0	21,8	48%	19,6	9,3	4%	8,4	0,4	0%	0,4	19,7	28%	17,7	5,4	27%	4,9	0,2	0,2	0,0	0%	0,0	1,3	22%	1,2														
Skrzydełko	65	185	772	9%	284,0	1186,0	14,5	32%	22,3	6,5	3%	10,0	0,3	0%	0,4	11,2	16%	17,2	2,8	14%	4,3	0,1	0,2	0,0	0%	0,0	1,2	21%	1,9														
HS Kurczak																																										
Nóżka	89	250	1043	13%	282,0	1174,0	15,1	34%	17,0	9,3	4%	10,5	0,4	0%	0,4	17,0	24%	19,1	3,8	19%	4,3	0,1	0,1	0,0	0%	0,0	1,3	22%	1,5														
Pierś	126	336	1503	17%	267,0	1196,0	25,1	56%	20,0	12,6	5%	10,0	0,5	1%	0,4	20,6	29%	16,4	4,5	23%	3,6	0,3	0,2	0,0	0%	0,0	2,1	36%	1,7														
Zebro	203	533	2224	27%	262,0	1094,0	34,6	77%	17,0	23,6	10%	11,6	0,8	1%	0,4	33,3	48%	16,4	7,3	37%	3,6	0,4	0,2	0,0	0%	0,0	3,5	58%	1,7														
Udko	139	448	1863	22%	323,0	1342,0	21,4	48%	15,4	17,5	8%	12,6	0,6	1%	0,4	32,5	46%	23,4	7,6	38%	5,5	0,3	0,2	0,0	0%	0,0	2,1	35%	1,5														
Skrzydełko	74	230	959	12%	310,0	1291,0	14,6	32%	19,6	6,6	3%	8,9	0,3	0%	0,4	16,2	23%	21,8	3,7	19%	5,0	0,1	0,2	0,0	0%	0,0	1,3	21%	1,7														
Kurczak																																										
Filet OR	85	178	745	9%	210,0	879,0	18,9	42%	22,3	8,0	3%	9,4	0,3	0%	0,4	7,8	11%	9,2	1,8	9%	2,1	0,1	0,1	0,0	0%	0,0	1,7	28%	2,0														
Filet HS	85	214	896	11%	251,0	1052,0	19,4	43%	22,8	8,9	4%	10,4	0,3	0%	0,3	11,2	16%	13,2	2,3	11%	2,7	0,1	0,1	0,0	0%	0,0	1,2	20%	1,4														
Grander OR	85	236	984	12%	279,0	1162,0	12,9	29%	15,2	10,2	4%	12,0	0,2	0%	0,2	16,0	23%	18,9	3,6	18%	4,3	0,1	0,1	0,6	2%	0,7	1,2	20%	1,4														
Grander HS	100	279	1165	14%	279,0	1165,0	17,2	38%	17,2	17,4	8%	17,4	0,2	0%	0,2	15,6	22%	15,6	3,6	18%	3,6	0,1	0,1	0,6	3%	0,6	2,9	48%	2,9														
Hot & Spicy Strips	42	110	457	5%	264,0	1100,0	6,3	14%	15,3	6,1	3%	14,8	0,2	0%	0,5	6,6	9%	15,9	1,3	7%	3,2	0,1	0,2	0,0	0%	0,0	0,8	14%	2,0														
Golden bites 4 szt.	60	131	549	7%	219,0	915,4	15,2	34%	25,4	5,6	2%	9,4	0,2	0%	0,3	5,3	8%	8,9	1,4	7%	2,3	0,0		0,3	1%	0,5	0,9	16%	1,6														
Golden bites 5 szt.	75	164	687	8%	219,0	915,4	19,1	42%	25,4	7,1	3%	9,4	0,2	0%	0,3	6,7	10%	8,9	1,7	9%	2,3	0,0		0,4	2%	0,5	1,2	20%	1,6														
Golden bites 8 szt.	120	263	1099	13%	219,0	915,4	30,5	68%	25,4	11,3	5%	9,4	0,4	0%	0,3	10,7	15%	8,9	2,8	14%	2,3	0,0		0,6	3%	0,5	1,9	32%	1,6														
Kanapki																																										
Zinger Sandwich	179	484	2029	24%	270,0	1133,0	24,5	55%	13,7	40,7	18%	22,7	5,6	6%	3,1	24,5	35%	13,7	3,9	20%	2,2	0,0	0,0	2,5	10%	1,4	1,8	30%	1,0														
Grander Sandwich	295	714	2994	36%	242,0	1015,0	28,6	64%	9,7	71,4	31%	24,2	12,1	13%	4,1	34,8	50%	11,8	8,0	40%	2,7	0,3	0,1	5,0	21%	1,7	5,0	84%	1,7														
Grander Texas Sandwich	300	807	3360	40%	269,0	1120,0	33,0	73%	11,0	63,9	28%	21,3	12,3	14%	4,1	45,8	65%	15,2	10,2	51%	3,4	0,3	0,1	4,2	18%	1,4	4,2	70%	1,4														
Longer	127	306	1287	15%	242,0	1017,0	11,8	26%	9,3	42,3	18%	33,4	9,9	11%	7,8	10,0	14%	7,9	2,3	11%	1,8	0,1	0,1	2,8	12%	2,2	1,9	32%	1,5														
Mini Twister	132	326	1365	16%	247,0	1034,0	11,4	25%	8,6	35,5	15%	26,9	2,4	3%	1,8	15,3	22%	11,6	2,8	14%	2,1	0,1	0,1	2,1	9%	1,6	1,7	29%	1,3														
Twister	226	540	2260	27%	239,0	1000,0	19,4	43%	8,6	51,5	22%	22,8	3,8	4%	1,7	28,0	40%	12,4	4,7	24%	2,1	0,2	0,1	2,9	12%	1,3	2,9	49%	1,3														
Pocket	243	422	1772	21%	174,0	730,0	26,0	58%	10,7	49,0	21%	20,2	3,6	4%	1,5	13,3	19%	5,5	3,4	17%	1,4	0,2	0,1	3,2	13%	1,3	2,9	49%	1,2														
Qurrito	246	713	2979	36%	290,0	1211,0	34,4	77%	14,0	56,3	24%	22,9	8,1	9%	3,3	38,9	56%	15,8	17,0	85%	6,9	1,0	0,4	2,7	11%	1,1	4,4	74%	1,8														
Sałatki																																										
Sałatka Cezar (bez sosu)	258	292	1226	15%	113,0	475,0	22,7	50%	8,8	18,1	8%	7,0	5,2	6%	2,0	14,4	21%	5,6	3,4	17%	1,3	0,0	0,0	2,6	11%	1,0	1,3	22%	0,5														
Sałatka Picante (bez sosu)	263	318	1328	16%	121,0	505,0	25,2	56%	9,6	12,6	5%	4,8	3,7	4%	1,4	18,7	27%	7,1	5,8	29%	2,2	0,3	0,1	2,4	10%	0,9	0,5	9%	0,2														
Sałatka Grecka (bez sosu)	246	133	554	7%	54,0	225,0	6,6	15%	2,7	6,6	3%	2,7	6,2	7%	2,5	8,9	13%	3,6	5,4	27%	2,2	0,0	0,0	2,7	11%	1,1	1,2	21%	0,5														
Sałatka Zielona (bez sosu)	78	12	49	1%	15,0	63,0	0,6	1%	0,8	1,6	1%	2,0	1,6	2%	2,0	0,3	0%	0,4	0,1	0%	0,1	0,0	0,0	1,0	4%	1,3	0,0	0%	0,0														
Sałatka Coleslaw	140	146	612	7%	104,0	437,0	1,7	4%	1,2	11,9	5%	8,5	11,6	13%	8,3	10,2	15%	7,3	1,3	6%	0,9	0,0	0,0	2,7	11%	1,9	0,4	7%	0,3														
Sosy																																										
Musztardowy	30	50	206	2%	165,0	686,0	1,2	3%	3,9	3,4	1%	11,2	2,4	3%	8,0	3,5	5%	11,6	0,2	1%	0,8	0,0	0,1	0,2	1%	0,5	0,6	10%	1,9														
Słodko-kwasny	30	35	151	2%	118,0	503,0	0,2	1%	0,8	8,6	4%	28,6	8,3	9%	27,5	0,0	0%	0,1	0,0	0%	0,1	0,0	0,0	0,3	1%	0,9	0,5	8%	1,6														
BBQ	30	31	130	2%	102,0	434,0	0,5	1%	1,6	7,0	3%	23,2	6,0	7%	20,0	0,1	0%	0,4	0,0	0%	0,1	0,0	0,1	0,5	2%	1,6	0,6	11%	2,1														
Ketchup Heinz	15	15	67	1%	103,0	446,0	0,1	0%	0,9	3,8	2%	25,1	3,6	4%	24,1	0,0	0%	0,1	0,0	0%	0,0	0,0	0,0	0,0	0%	0,1	0,4	7%	2,8														
Ceasar	60	169	700	8%	282,0	1166,0	0,6	1%	1,0	5,5	2%	9,1	4,3	5%	7,2	16,1	23%	26,9	1,3	7%	2,2	0,1	0,1	0,5	2%	0,9	0,8	13%	1,3														
Vinaigrette	60	58	242	3%	96,0	404,0	0,3	1%	0,5	10,6	8%	17,7	7,9	9%	13,2	1,7	2%	2,8	0,2	1%	0,4	0,1	0,1	0,3	1%	0,5	1,9	31%	3,1														
Piccante	60	188	778	9%	314,0	1296,0	0,3	1%	0,5	4,4	2%	7,4	3,2	4%	5,4	18,8	27%	31,4	1,4	7%	2,4	0,1	0,1	0,3	1%	0,5	1,4	24%	2,4														
Dodatki /Sides																																										
Kolba kukurydzy z masłem	250	315	1325	16%	126,0	530,0	8,3	18%	3,3	49,0	21%	19,6	6,5	7%	2,6	9,5	14%	3,8	3,8	19%	1,5	0,3	0,1	10,0	42%	4,0	0,3	4%	0,1														
Frytki małe	70	213	890	11%	304,0	1272,0	2,1	5%	3,0	26,3	11%	37,5	0,4	0%	0,6	11,1	16%	15,8	3,5	18%	5,0	0,1	0,1	2,9	12%	4,1	0,1	1%	0,1														
Frytki duże	110	334	1399	17%	304,0	1272,0	3,3	7%	3,0	41,3	18%	37,5	0,7	1%	0,6	17,4	25%	15,8	5,5	28%	5,0	0,1	0,1	4,5	19%	4,1	0,1	2%	0,1														
Desery																																										
Cheesamisu	100	307	1283	15%	307,0	1283,0	4,4	10%	4,4	30,6	13%	30,6	19,9	22%	19,9	18,6	27%	18,6	13,4	67%	13,4	0,3	0,3	0,4	2%	0,4	0,2	3%	0,2														
Volcano czekoladowe	60	280	1171	14%	467,0	1951,0	3,7	8%	6,1	27,6	12%	46,0	19,7	22%	32,8	17,3	25%	28,8	3,0	15%	5,1	0,0	0,1	2,1	9%	3,5	0,6	10%	1,0														
Volcano jabłkowe	60	217	908	11%	361,0	1514,0	2,5	6%	4,2	27,8	12%	46,3	19,9	22%	33,1	10,6	15%	17,7	1,2	6%	2,0	0,0	0,0	0,9	4%	1,5	0,5	9%	0,9														
Jogurt z wiśniami	150	206	867	10%	137,0	578,0	3,0	7%	2,0	33,8	15%	22,5	33,2	37%	22,1	6,6	9%	4,4	4,1	20%	2,7	0,0	0,0	1,2	5%	0,8	0,2	3%	0,1														
Lody waniliowe-mała porcja	71	103	435	5%	145,0	612,0	2,0	5%	2,9	15,4	7%	21,7	15,4	17%	21,7	3,6	5%	5,0	2,6	13%	3,6	0,1	0,1	0,1	0%	0,1	0,1	2%	0,2														
Lody waniliowe-duża porcja	125	181	765	9%	145,0	612,0	4,9	11%	3,9	28,4	12%	22,7	28,4	32%	22,7	7,5	11%	6,0	5,8	29%	4,6	1,4	1,1	1,4	6%	1,1	1,5	25%	1,2														
Lody waniliowe-mała porcja angelsat 7%	71	110	463	6%	155,0	652,0	2,6	6%	3,6	14,6	6%	20,6	11,6	13%	16,3	4,6	7%	6,5	3,0	15%	4,2	0,0	0,05	0,4	1%	0,5	0,2	4%	0,3														
Lody waniliowe-duża porcja angelsat 7%	125	194	815	10%	155,0	652,0	4,5	10%	3,6	25,8	11%	20,6	20,4	23%	16,3	8,1	12%	6,5	5,3	26%	4,2	0,1	0,05	0,6	3%	0,5	0,4	6%	0,3														
Sos czekoladowy	15	41	171	2%	272,0	1137,0	0,3	1%	1,7	9,4	4%	62,8	9,0	10%	60,1	0,1	0%	0,9	0,2	1%	1,3	0,0	0,1	0,0	0%	0,0	0,0	0%	0,2														
Sos truskawkowy	16	43	179	2%	267,0	1116,1	0,1	0%	0,5	10,4	5%	65,0	7,9	9%	49,6	0,1	0%	0,5	0,0	0%	0,0	0,0	0,0	0,5	2%	3,2	0,0	0%	0,0														
Sos karmelowy	10	13	52	1%	125,0	522,5	0,3	1%	2,5	2,0	1%	20,2	6,4	7%	63,5	0,3	0%	3,0	0,1	1%	1,3	0,0	0,1	0,0	0%	0,0	0,0	0%	0,0														
Krusher karmelowy duży	326	484	2024	24%	148,5	620,8	11,1	25%	3,4	52,3	23%	16,0	50,0	56%	15,3	25,5	36%	7,8	7,0	35%	2,2	0,0		2,8	12%	0,9	0,5	8%	0,1														
Krusher karmelowy mały	183	257	1075	13%	148,5	620,8	5,9	13%	3,4	28,2	12%	16,0	26,9	30%	15,3	13,3	19%	7,8	3,9	20%	2,2	0,0		1,5	6%	0,9	0,3	5%	0,1														
Krusher czekoladowy KitKat duży	336	423	1767	21%	125,8	526,0	7,7	17%	2,3	64,1	28%	19,1	58,2	65%	17,3	14,8	21%	4,4	9,5	48%	2,8	0,0		3,4	14%	1,0	0,6	10%	0,2														
Krusher czekoladowy KitKat duży	188	226	946	11%	125,8	526,0	4,2	9%	2,3	34,1	15%	19,1	31,0	34%	17,3	8,0	11%	4,4	5,2	26%	2,8	0,0		1,8	7%	1,0	0,3	5%	0,2														
Krusher truskawkowy duży	342	427	1783	21%	124,7	521,4	6,8	15%	2,0	69,6	30%	20,3	48,9	54%	14,3	13,5	19%	3,9	8,1	40%	2,4	0,0		2,1	9%	0,6	0,6	10%	0,2														
Krusher truskawkowy mały	191	228	954	11%	124,7	521,4	3,8	8%	2,0	36,8	16%	20,3	26,3	29%	14,3	7,3	10%	3,9	4,4	22%	2,4	0,0		1,1	5%	0,6	0,3	6%	0,2														
Napoje																																										
Espresso	100	2	8	0%	2,00	8,36	0,12	0%	0,12	0,0	0,0%	0,00	0,0	0%		0,18	0%	0,18	0,0	0%		0,0		0,0	0%	0,0	0,0	0%	0,0														
Latte mała	300	147	613	7%	48,90	204,40	7,9	18%	3	11,7	5,1%	3,89	0,0	0%		7,6	11%	2,5	0,0	0%		0,0		0,0	0%	0,0	0,0	0%	0,0														
Latte duża	400	196	818	10%	48,90	204,40	10,6	23%	3	15,6	6,8%	3,89	0,0	0%		10,2	15%	2,5	0,0	0%		0,0		0,0	0%	0,0	0,0	0%	0,0														
Cappuccitono	200	4	17	0%	2	8,36	0,3	1%	0,15	0,5	0,2%	0,27	0,0	0%		5,0	7%	2,5	0,0	0%		0,0		0,0	0%	0,0	0,0	0%	0,0														

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 tablic 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 receptuach, 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. GDA jest zmienne i zależy min. od wieku płci, trybu życia, inne jest dla osób w ciąży. Bazę porównawczą użytą w zestawieniu stanowią normy dla osób dorosłych. Informacje tu zawarte odpowiadają stanowi rzeczy na dzień oddania do druku - czerwiec 2010.

GDA - Guideline Daily Amounts (wskazane dzienne spożycie), dotyczy informacji o całkowitej energii diety oraz zawartości składników odżywczych, które powinny być spożywane w ciągu doby.

brak danych

obecność alergenu