

Informatii nutritionale produse McDonald's

12.10.2020

CR - Consumul de referinta pentru un adult mediu (8400 kJ/2 000 kcal)

Produse	Valoare Energetica (kJ)			Valoare Energetica (kcal)			Grasimi (g)			din care: Acizi grasi saturati (g)			Glucide (g)			din care: Zaharuri (g)			Fibre(g)		Proteine (g)			Sare (g)			
	100g	portie	% CR	100g	portie	% CR	100g	portie	% CR	100g	portie	% CR	100g	portie	% CR	100g	portie	% CR	100g	portie	100g	portie	% CR	100g	portie	% CR	
Sandvisuri																											
Hamburger	1023	1069	13	243	254	13	8,5	8,8	13	3,3	3,5	17	28	30	11	6,4	6,6	7	1,9	2,0	13	13	26	1,21	1,3	21	
Hamburger fara Gluten	853	1100	13	203	262	13	6,1	7,8	11	2,5	3,2	16	27	35	13	6,5	8,4	9	3,7	4,7	8,3	11	22	1,01	1,3	22	
Cheeseburger	1073	1273	15	256	304	15	10,7	13	18	5,2	6,1	31	26	30	12	6,1	7,3	8	1,7	2,0	13	16	32	1,43	1,7	28	
Cheeseburger fara Gluten	906	1304	16	216	311	16	8,1	12	17	4,1	5,9	29	25	36	14	6,2	9,0	10	3,3	4,7	9,4	13	27	1,21	1,7	29	
Big Mac	972	2106	25	232	503	25	11,5	25	36	4,5	9,7	49	19	42	16	3,9	8,5	9	1,5	3,1	12	27	53	1,02	2,2	37	
Double Cheeseburger	1099	1874	22	263	448	22	13,8	24	34	7,0	12	60	18	31	12	4,6	7,9	9	1,2	2,0	16	27	53	1,47	2,5	42	
Double Cheeseburger fara Gluten	967	1905	23	231	455	23	11,4	23	32	5,9	12	58	18	36	14	4,9	9,6	11	2,4	4,8	12	24	49	1,29	2,6	43	
Big Tasty	1015	3457	41	243	828	41	14,7	50	71	5,9	20	100	14	48	18	2,9	10	11	1,0	3,3	13	44	89	1,10	3,7	62	
Chicken McNuggets - 4 pc	1045	748	9	250	179	9	13,0	9,3	13	1,6	1,1	6	17	12	5	0,4	0,3	0	1,4	1,0	16	11	22	1,16	0,83	14	
Chicken McNuggets - 6 pc	1043	1120	13	250	268	13	13,0	14	20	1,6	1,7	8	17	18	7	0,4	0,4	0	1,4	1,5	16	17	34	1,21	1,3	22	
Chicken McNuggets - 9 pc	1043	1680	20	250	402	20	13,0	21	30	1,6	2,5	12	17	27	10	0,4	0,6	1	1,4	2,2	16	25	50	1,16	1,9	31	
McToast	1150	1086	13	274	259	13	10,6	10	14	6,0	5,7	29	30	28	11	5,7	5,4	6	1,6	1,5	14	13	26	2,12	2,0	33	
McPulsor	1048	1142	14	250	272	14	9,2	10	14	1,8	2,0	10	31	34	13	4,6	5,0	6	2,8	3,0	9,2	10	20	1,47	1,6	27	
Royal Deluxe	1033	2468	29	247	591	30	14,2	34	49	5,9	14	70	15	36	14	4,0	9,5	11	1,2	2,9	14	33	66	0,96	2,3	38	
Chicken Crispy McWrap	802	2126	25	191	506	25	7,5	20	29	1,8	4,9	25	20	54	21	3,4	9,1	10	1,3	3,4	8,7	23	46	1,25	3,3	55	
McChicken	988	1789	21	235	426	21	9,6	17	25	1,3	2,3	12	25	45	17	3,5	6,3	7	1,5	2,7	11	21	42	1,04	1,9	32	
Sandvis cu porc si sos hrean	1471	2765	33	353	663	33	21,8	41	59	6,9	13	65	21	40	15	2,1	4,0	4	1,6	3,0	17	32	64	1,44	2,7	45	
Chicken Grill	724	1463	17	172	348	17	5,9	12	17	1,0	2,0	10	18	36	14	2,5	5,0	6	1,0	2,0	11	23	46	0,99	2,0	33	
Arpipoare (5 buc)	1416	2548	30	340	612	31	23,3	42	60	3,9	7,0	35	14	25	10	1,7	3,0	3	0,6	1,0	18	33	66	1,67	3,0	50	
Arpipoare (7 buc)	1419	3548	42	341	852	43	23,2	58	83	4,0	10	50	14	35	13	1,6	4,0	4	0,4	1,0	19	47	94	1,68	4,2	70	
Filet-O-Fish	1015	1391	17	242	331	17	9,8	13	19	1,9	2,6	13	27	36	14	3,5	4,8	5	1,5	2,1	11	15	31	1,07	1,5	25	
Cartofi																											
Cartofi Prajiti portie mica	1210	968	12	289	231	12	14,5	12	17	1,3	1,1	5	35	28	11	0,4	0,3	0	3,6	2,9	3,4	2,7	5	0,69	0,55	9	
Cartofi Prajiti portie medie	1210	1379	16	289	330	16	14,0	16	23	1,3	1,5	8	36	41	16	0,4	0,4	0	3,6	4,2	3,4	3,9	8	0,69	0,79	13	
Cartofi Prajiti portie mare	1210	1815	22	290	434	22	14,0	21	30	1,3	2,0	10	36	54	21	0,4	0,5	1	3,6	5,5	3,4	5,1	10	0,69	1,0	17	
Produse Promotionale																											
Double Big Mac	1006	2716	32	241	650	32	13,3	36	51	5,6	15	75	15	40	15	3,0	8,0	9	1,1	3,0	15	40	80	0,95	2,6	43	
Piacinta cu Zmeura si Crema de Branza	1389	1014	12	332	243	12	17,8	13	19	5,5	4,0	20	37	27	10	13,7	10	11	3,0	2,2	4,5	3,3	7	0,45	0,33	6	
Cartofi Twisters	1117	1507	18	267	360	18	12,1	16	23	1,2	1,6	8	35	47	18	0,4	0,5	1	3,9	5,3	2,9	3,9	8	1,93	2,6	43	
Mozzarella Sticks	1410	1170	14	338	280	14	19,9	17	24	7,9	6,6	33	25	21	8	1,8	1,5	2	1,5	1,3	14	12	23	1,61	1,3	22	
McFlurry Mini Kit Kat - Caramel	897	915	11	213	217	11	6,0	6,1	9	3,6	3,7	19	36	37	14	26,9	27	30	0,3	0,3	3,1	3,2	6	0,17	0,17	3	
McFlurry Mini Kit Kat - Gust de Ciocolata	886	886	11	211	211	11	7,0	7,0	10	4,8	4,8	24	33	33	13	27,3	27	30	0,7	0,7	3,7	3,7	7	0,17	0,17	3	
McFlurry Mini Oreo - Caramel	910	974	12	216	231	12	5,3	5,7	8	2,2	2,4	12	38	41	16	24,8	27	29	0,6	0,6	3,5	3,7	7	0,29	0,31	5	
McFlurry Mini Oreo - Gust de Ciocolata	900	945	11	214	225	11	6,3	6,6	9	3,4	3,5	18	35	37	14	25,2	26	29	1,0	1,1	4,0	4,2	8	0,30	0,32	5	
McFlurry Leibniz - Caramel	860	1702	20	204	404	20	5,2	10	15	3,1	6,2	31	36	71	27	25,7	51	57	0,2	0,5	3,1	6,2	12	0,19	0,38	6	
McFlurry Leibniz - Gust de Ciocolata	849	1655	20	202	393	20	6,3	12	17	4,4	8,5	43	32	63	24	26,2	51	57	0,7	1,3	3,7	7,3	15	0,20	0,39	7	
McFlurry Mini Leibniz - Caramel	860	852	10	204	202	10	5,2	5,1	7	3,1	3,1	16	36	36	14	25,8	26	28	0,2	0,2	3,1	3,1	6	0,91	0,90	15	
McFlurry Mini Leibniz - Gust de Ciocolata	846	821	10	201	195	10	6,2	6,0	9	4,3	4,2	21	32	31	12	26,2	25	28	0,7	0,7	3,7	3,6	7	0,21	0,20	3	
Salate																											
Salata Prichindel	76	42	1	18	10	1	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	2	1,0	0	0,0	0,0	0	1,8	1,0	1,8	1,0	2	0,00	0,00	0	
Salata Caesar Grill	305	766	9	73	184	9	4,6	11	16	2,3	5,9	29	4	11	4	2,3	5,7	6	0,9	2,3	3,3	8,3	17	0,69	1,7	29	
Salata Caesar Crispy	558	1489	18	133	356	18	6,4	17	24	2,0	5,3	27	9	25	10	1,7	4,6	5	1,2	3,1	9,0	24	48	0,56	1,5	25	
Salata Greek	383	973	12	92	233	12	5,5	14	20	3,4	8,6	43	6	14	5	1,9	4,9	5	1,5	3,7	4,3	11	22	0,47	1,2	20	
Mere feliate	288	239	3	71	56	3	0,5	0,4	1	0,0	0,0	0	16	12	5	13,4	11	12	1,3	1,0	0,4	0,3	1	0,00	0,00	0	
Sosuri Salate																											
Dressing Caesar	1250	625	7	303	151	8	29,0	15	21	2,8	1,4	7	8	4,0	2	6,0	3,0	3	0,0	0,0	2,4	1,2	2	1,80	0,90	15	
Dressing Vinaigrette	1952	976	12	474	237	12	50,0	25	36	8,0	4,0	20	6	3,0	1	4,0	2,0	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0	2,00	1,0	17	
Dressing Youghurt	1012	506	6	244	122	6	20,0	10	14	2,0	1,0	5	6	3,0	1	6,0	3,0	3	0,0	0,0	10	5,0	10	1,40	0,70	12	
Desert																											
Piacinta Mere	1133	906	11	271	217	11	13,8	11	16	3,8	3,0	15	31	25	10	11,3	9,0	10	6,3	5,0	2,5	2,0	4	0,38	0,30	5	
McSundae Caramel	791	1216	14	187	288	14	4,0	6,1	9	2,7	4,1	21	35	53	21	25,6	39	44	0,0	0,0	3,2	4,8	10	0,19	0,30	5	
McSundae cu gust de Ciocolata	776	1175	14	184	279	14	5,4	8,2	12	3,9	6,0	30	30	45	17	27,5	42	46	0,5	0,7	3,7	5,6	11	0,23	0,35	6	
McSundae Capsuni	641	960	11	152	227	11	2,8	4,1	6	1,8	2,8	14	29	43	16	25,7											

Informatii nutritionale produse McDonald's

Maioneza	2775	555	7	675	135	7	75.0	15	21	15.0	3.0	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	1.00	0.20	3		
Sos Sour Cream Dip	1832	458	5	444	111	6	44.0	11	16	4.0	1.0	5	8	2.0	1	8.0	2.0	2	0.0	0.0	4.0	1.0	2	2.00	0.50	8
Sos Hot Devil	944	236	3	226	57	3	12.9	3.2	5	1.0	0.3	1	25	6.3	2	21.1	5.3	6	2.0	0.5	1.4	0.4	1	3.92	0.98	16
Sos Usturoi	1320	330	4	320	80	4	32.0	8.0	11	4.0	1.0	5	8	2.0	1	4.0	1.0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.20	0.30	5
Bauturi																										
Coca Coca 250 ml	180	459	5	42	108	5	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	10.6	27	10	10.6	26	29	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0
Coca Coca 400 ml	180	714	9	42	168	8	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	10.6	42	16	10.6	42	47	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0
Coca Coca 500 ml	180	901	11	42	212	11	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	10.6	53	20	10.6	53	59	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0
Cola Zero 250ml	1.2	3.0	0	0.3	0.8	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.03	0.07	1
Cola Zero 400ml	1.2	4.8	0	0.3	1.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.03	0.12	2
Cola Zero 500ml	1.2	6.0	0	0.3	1.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.03	0.15	2
Fanta 250ml	178	459	5	42	108	5	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	10.3	27	10	10.3	27	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.03	0
Fanta 400ml	178	731	9	42	172	9	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	10.3	43	17	10.3	43	48	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.04	1
Fanta 500ml	178	918	11	42	216	11	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	10.3	54	21	10.3	54	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.05	1
Sprite 250ml	40	100	1	9	23	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	2.1	5	2	2.1	5	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.02	0.05	1
Sprite 400ml	40	160	2	9	36	2	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	2.1	8	3	2.1	8	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.02	0.08	1
Sprite 500ml	40	200	2	9	45	2	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	2.1	11	4	2.1	11	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.02	0.10	2
Apple Juice 180 ml	189	340	4	44	80	4	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	11	20	8	11.1	20	22	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0
Apple Juice 250 ml	190	476	6	45	112	6	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	11	28	11	11.2	28	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0
Apple Juice 500 ml	190	952	11	45	224	11	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	11	55	21	11.0	55	61	0.0	0.0	0.2	1.0	2	0.00	0.00	0
Orange Juice 180 ml	198	357	4	47	84	4	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	11	20	8	11.1	20	22	0.0	0.0	0.6	1.0	2	0.00	0.00	0
Orange Juice 250 ml	204	510	6	48	120	6	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	12	29	11	11.2	28	31	0.0	0.0	0.4	1.0	2	0.00	0.00	0
Orange Juice 500 ml	201	1003	12	47	236	12	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	11	57	22	8.8	44	49	0.0	0.0	0.4	2.0	4	0.00	0.00	0
Cappy Multivitamin 180 ml	196	343	4	46	81	4	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	11	20	8	11.2	20	22	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0
Cappy Multivitamin 250 ml	196	476	6	46	112	6	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	11	28	11	11.2	28	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0
Cappy Multivitamin 500 ml	196	952	11	46	224	11	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	11	56	22	11.2	56	62	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0
Lipton Lemon 250 ml	79	196	2	18	46	2	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	4.6	11	4	4.5	11	13	0.0	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0.1	1
Lipton Lemon 400 ml	79	314	4	18	74	4	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	4.6	18	7	4.5	18	20	0.0	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0
Lipton Lemon 500 ml	79	393	5	18	92	5	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	4.6	23	9	4.5	23	25	0.0	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0
Cafea																										
Espresso 50 ml	12	6	0	3	1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.4	0.2	0	0.4	0.2	0	0.0	0.0	0.3	0.2	0	0.00	0.00	0
Cafea 200 ml	9	17	0	2	4	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.3	0.6	0	0.3	0.6	1	0.0	0.0	0.2	0.4	1	0.00	0.01	0
Cafea 300 ml	9	26	0	2	6	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.3	0.9	0	0.3	0.9	1	0.0	0.0	0.2	0.6	1	0.00	0.01	0
Cappuccino 200 ml	69	139	2	17	33	2	0.6	1.2	2	0.4	0.8	4	2	3.2	1	1.6	3.2	4	0.0	0.0	1.2	2.4	5	0.05	0.10	2
Cappuccino 300 ml	71	213	3	17	51	3	0.6	1.8	3	0.4	1.2	6	2	4.9	2	1.6	4.9	5	0.0	0.0	1.2	3.6	7	0.05	0.16	3
Latte Macchiato	87	262	3	21	62	3	0.7	2.2	3	0.5	1.4	7	2	6.2	2	2.1	6.2	7	0.0	0.0	1.5	4.5	9	0.06	0.18	3
Café Latte	98	195	2	23	46	2	0.8	1.6	2	0.6	1.1	6	2	4.6	2	2.3	4.6	5	0.0	0.0	1.7	3.4	7	0.07	0.14	2
Café Latte	91	274	3	22	65	3	0.8	2.3	3	0.5	1.5	8	2	6.5	3	2.2	6.5	7	0.0	0.0	1.5	4.6	9	0.06	0.18	3
Mic Dejun																										
Bacon McMuffin cu Ou	1067	1457	17	256	349	17	11.2	15	22	5.4	7.3	37	19	26	10	1.7	2.4	3	13.1	18	1.6	18	36	1.00	1.4	23
Cheese McMuffin cu Ou	1010	1323	16	242	317	16	10.0	13	19	4.9	6.4	32	20	26	10	1.8	2.3	3	12.1	16	1.6	16	32	0.90	1.2	20
Sausage McMuffin	1288	1571	19	309	377	19	15.0	18	26	7.0	8.5	42	21	26	10	2.1	2.5	3	14.8	18	1.6	18	36	1.37	1.7	28
Hashbrown	1082	613	7	260	147	7	16.7	9.5	14	1.7	1.0	5	24	14	5	0.2	0.1	0	2.1	1.2	2.2	1.2	2	0.94	0.53	9
Lipie cu Sunca	1041	822	10	247	195	10	6.3	5.0	7	3.8	3.0	15	34	27	10	1.3	1.0	1	1.3	1.0	13	10	20	1.90	1.5	25
Lipie cu Salam de Sibiu	1272	916	11	303	218	11	11.1	8.0	11	4.2	3.0	15	38	27	10	1.4	1.0	1	1.4	1.0	13	9.0	18	1.81	1.3	22
McMuffin Fresh Dublu	1093	2185	26	262	523	26	14.5	29	41	7.5	15	75	18	36	14	1.5	3.0	3	1.5	3.0	14	28	56	1.35	2.7	45
Chicken McMuffin Fresh	860	1282	15	205	305	15	7.4	11	16	4.0	6.0	30	25	37	14	1.3	2.0	2	0.7	1.0	9.4	14	28	1.28	1.9	32
Mic Dejun Mare	908	2733	33	218	655	33	13.0	39	56	6.6	20	100	15	44	17	0.3	1.0	1	1.3	4.0	10.0	30	60	1.03	3.1	52
Bagel cu omletă și sausage	1018	2209	26	243	527	26	11.0	24	34	5.0	11	54	21	46	18	3.0	6.6	7	1.5	3.3	14	30	60	1.23	2.7	45
Bagel cu omletă, bacon și sunca	958	1639	20	228	390	19	7.9	14	19	3.3	5.6	28	25	43	16	2.9	5.0	6	1.7	2.9	13	23	46	1.28	2.2	37
Unt	3056	306	4	743	74	4	82.0	8.2	12	56.0	5.6	28	1	0.1	0	0.7	0.1	0	0.0	0.0	0.6	0.1	0	0.03	0.00	0
Dulceata Visine	1275	255	3	300	60	3	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	75	15	6	65.0	13	14	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0
Miere	1360	272	3	320	64	3	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	80	16	6	80.0	16	18	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0