

WYKAZ WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

| PRODUKT | Średnia masa porcji [g/ml] | wartość energetyczna | | wartość energetyczna | | tłuszcz | | kwasy tłuszczowe nasycone | | węglowodany | | cukry | | białko | | sól | |
|--|----------------------------|----------------------|-------------|----------------------|---------------|----------|------------|---------------------------|------------|-------------|------------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|
| | | KJ / 100g | KJ / porcja | kcal / 100g | kcal / porcja | g / 100g | g / porcja | g / 100g | g / porcja | g / 100g | g / porcja | g / 100g | g / porcja | g / 100g | g / porcja | g / 100g | g / porcja |
| DODATKI CIEPŁE | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frytki (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego) | 180 | 708 | 1274 | 171 | 307 | 8,9 | 15,9 | 1,1 | 2,0 | 19,5 | 35,1 | 0,4 | 0,7 | 2,0 | 3,7 | 0,32 | 0,58 |
| Frytki z batatów (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego) | 180 | 690 | 1243 | 166 | 299 | 8,9 | 15,9 | 1,4 | 2,6 | 18,8 | 33,9 | 8,0 | 14,3 | 1,2 | 2,2 | 0,35 | 0,63 |
| Ziemniaki opiekane (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego) | 250 | 198 | 496 | 48 | 120 | 2,1 | 5,1 | 0,2 | 0,4 | 7,5 | 18,8 | 5,1 | 12,8 | 1,4 | 3,6 | 0,01 | 0,03 |
| Ryż z warzywami (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego) | 200 | 550 | 1100 | 130 | 261 | 2,7 | 5,4 | 0,4 | 0,7 | 22,8 | 45,6 | 1,0 | 2,1 | 3,0 | 6,0 | 0,05 | 0,10 |
| Makaron z suszonymi pomidorami (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego) | 170 | 624 | 1061 | 148 | 252 | 2,8 | 4,8 | 1,0 | 1,7 | 24,0 | 40,8 | 2,2 | 3,7 | 5,6 | 9,5 | 1,90 | 3,23 |
| Warzywa gotowane z przyprawami włoskimi (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego) | 220 | 193 | 425 | 46 | 101 | 1,4 | 3,1 | 0,2 | 0,4 | 4,7 | 10,3 | 2,7 | 5,9 | 2,5 | 5,5 | 0,10 | 0,22 |
| DODATKI ZIMNE | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mix sałat z brzoskwinia (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego) | 85 | 364 | 310 | 87 | 74 | 5,6 | 4,8 | 0,5 | 0,5 | 7,3 | 6,2 | 4,8 | 4,1 | 1,8 | 1,5 | 0,36 | 0,30 |
| Surówka colesław (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego) | 120 | 470 | 564 | 113 | 136 | 7,1 | 8,5 | 0,6 | 0,7 | 10,0 | 12,0 | 7,0 | 8,4 | 1,1 | 1,3 | 0,90 | 1,08 |
| Surówka z kapusty czerwonej (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego) | 120 | 419 | 502 | 101 | 121 | 6,2 | 7,5 | 0,5 | 0,6 | 9,0 | 10,8 | 6,8 | 8,1 | 0,9 | 1,1 | 0,75 | 0,90 |
| Surówka z kwaszonej kapusty (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego) | 100 | 327 | 327 | 78 | 78 | 2,5 | 2,5 | 0,4 | 0,4 | 7,2 | 7,2 | 5,0 | 5,0 | 0,7 | 0,7 | 1,08 | 1,30 |
| Ogórki z chilli (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego) | 120 | 319 | 383 | 76 | 91 | 4,1 | 4,9 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 10,2 | 6,1 | 7,3 | 0,8 | 1,0 | 1,50 | 1,80 |
| DESERY | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| KANELBOLLER - CIASTKO CYNAMONOWE | 70 | 1500 | 1056 | 358 | 252 | 17,0 | 12,0 | 11,0 | 7,5 | 44,0 | 31,0 | 16,0 | 11,0 | 6,6 | 4,6 | 0,67 | 0,47 |
| NAPOJE | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Woda mineralna Kropla Beskidu gazowana/niegazowana | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sok Cappy pomarańczowy | 330 | 182 | 594 | 43 | 142 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,9 | 29,4 | 8,9 | 29,4 | 0,7 | 2,3 | 0 | 0 |
| Sok Cappy jabłkowy | 330 | 192 | 634 | 45 | 149 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,6 | 35,0 | 10,1 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sok Cappy multiwitamina | 330 | 191 | 630 | 45 | 149 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,7 | 35,3 | 10,7 | 35,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Coca - Cola | 500 | 180 | 900 | 42 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,6 | 53,0 | 10,6 | 53,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Coca - Cola Zero | 500 | 1 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Fuzetea Black Ice Tea Lemon - Lemongrass | 500 | 80 | 400 | 19 | 95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 22,0 | 4,4 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Fuzetea Peach | 500 | 81 | 405 | 19 | 95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 22,5 | 4,5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| LEMONIADA CYTRYNOWO-POMARAŃCZOWA | 400 | 160 | 641 | 38 | 153 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 36,8 | 8,7 | 35,0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| LEMONIADA MANGO | 400 | 126 | 503 | 30 | 121 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 29,8 | 6,9 | 27,7 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| NAPÓJ ŚLIWKOWO - JABŁKOWY Z CYNAMONEM | 400 | 156 | 624 | 37 | 148 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,0 | 36,0 | 8,8 | 35,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| TEGLOGG | 400 | 228 | 893 | 54 | 211 | 0,5 | 0,7 | 0,1 | 0,2 | 12,0 | 47,0 | 9,8 | 39,0 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 |
| INNE | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ZESTAW ŚWIĄTECZNY z Teglogg | 550 g + 400 ml | 628 | 5964 | 150 | 1421 | 5,8 | 56,0 | 1,3 | 12,0 | 19,0 | 178,0 | 6,1 | 59,0 | 4,9 | 47,0 | 0,73 | 7,10 |
| ZESTAW ŚWIĄTECZNY z herbatą zimową | 550 g + 400 ml | 537 | 5188 | 128 | 1237 | 5,8 | 55,0 | 1,2 | 12,0 | 14,0 | 138,0 | 2,7 | 26,0 | 4,8 | 46,0 | 0,73 | 7,00 |
| Tuńczyk w oliwie 200g | 200 | 1617 | 3234 | 390 | 780 | 34,0 | 68,0 | 7,1 | 14,2 | 1,3 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 39,6 | 1,20 | 2,40 |
| Tuńczyk w oliwie z cytr. i tymian. 200g | 200 | 1497 | 2994 | 362 | 724 | 31,5 | 63,0 | 6,6 | 13,2 | 1,2 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 18,3 | 36,6 | 0,90 | 1,80 |
| Tuńczyk w oliwie z l. laurowym 200g | 200 | 1617 | 3234 | 390 | 780 | 34,0 | 68,0 | 7,1 | 14,2 | 1,3 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 39,6 | 0,90 | 1,80 |
| Tuńczyk w oliwie z susz. pomid. 200g | 200 | 1535 | 3070 | 370 | 740 | 29,3 | 58,6 | 6,1 | 12,2 | 7,0 | 14,0 | 5,1 | 10,2 | 18,7 | 37,4 | 0,90 | 1,80 |
| <p>Przedstawione informacje o wartościach odżywczych w produktach są możliwie pełne i rzetelne. Opierają się na aktualnych danych od Producentów i Dostawców produktów żywnościowych. NF zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w recepturach, co wpływa na zmianę wartości odżywczych. Informacje tu zawarte odpowiadają stanowi rzeczy na dzień 13.11.2024 i mogą być w każdym czasie zmienione.</p> <p>OBOWIĄZUJE W RESTAURACJI NORTH FISH od 20.11.2024</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |