

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	
ZUPY																		
ZUPA GRONN MAŁA	280	151	423	36	102	2,4	6,7	1,1	3,0	1,3	3,7	0,6	1,6	2,6	7,2	0,66	1,86	
ZUPA GRONN DUŻA	400	151	604	36	146	2,4	9,6	1,1	4,3	1,3	5,3	0,6	2,3	2,6	10,2	0,66	2,66	
ZUPA SEROWA MAŁA*	280	299	858	72	206	4,2	12,0	3,0	8,8	4,6	14,0	1,2	3,6	3,2	9,3	1,30	3,80	
ZUPA SEROWA DUŻA*	400	333	1339	80	321	4,4	18,0	3,2	13,0	6,1	24,0	1,4	5,4	3,5	14,0	1,40	5,50	
*Dodatek: GRZANKI ZIOŁOWE DO ZUPY SEROWEJ	10	1664	333	395	79	8,6	1,7	3,5	0,7	65,0	13,0	5,1	1,0	12,0	2,4	1,40	0,28	
FISH 'n' CHIPS																		
FISH'n'CHIPS CLASSIC	470	848	3972	203	949	9,5	45,0	1,0	4,8	21,0	97,0	1,2	5,7	7,2	34,0	1,10	5,20	
FISH'n'CHIPS STREET	270	1134	3010	272	722	17	45	3,5	9,5	21	56	1,9	5,1	7,9	21	1,1	3	
LUNCH MENU - ZESTAWY DUŻE RYBY, OWOCO MORZA, NUGGETSY w zestawie dużym LUNCH MENU																		
Dostępne w opcjach: solo - wyszczególnione poniżej lub z dodatkami "jesz, jak chcesz" (Klient sam wybiera dodatki, które chce mieć na talerzu. Wybór spośród dodatków z kategorii ciepłe i zimne) oraz poszczególne wersje w gotowych zestawach obiadowych, zgodnie z ofertą. Wartości odżywcze sprawdź przy poszczególnych produktach wchodzących w skład zamawianego zestawu produktów.																		
ŁOSOŚ NORWESKI GRILLOWANY	150	734	1101	176	264	11,0	16,5	1,5	2,3	<0,5	<0,5	<0,5	<0,5	19,0	28,5	0,08	0,12	
ŁOSOŚ NORWESKI ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI	130	654	850	157	204	9,8	12,8	1,8	2,4	1,3	1,6	0,7	0,9	13,5	17,5	0,35	0,46	
ŁOSOŚ NORWESKI NA PARZE	150	734	1101	176	264	11,0	16,5	1,5	2,3	<0,5	<0,5	<0,5	<0,5	19,0	28,5	0,08	0,12	
NUGGETSY Z MINTAJA 6 SZT.	120	903	1084	217	260	5,1	6,1	1,0	1,1	17,8	21,4	2,3	2,7	9,3	11,2	0,91	1,09	
NUGGETSY ROŚLINNE 6 SZT.	96	1748	1650	420	396	29,0	27,0	2,1	2,0	30,0	29,0	0,8	0,8	9,7	9,3	0,60	0,58	
MINTAJ PANIEROWANY	120	759	911	183	220	10,2	12,2	1,0	1,1	12,8	15,3	1,0	1,2	9,6	11,5	0,72	0,86	
MINTAJ Z MOZZARELLĄ I PRAŻONĄ CEBULKĄ	175	1345	2311	323	555	17,0	29,0	3,3	5,6	19,0	32,0	1,5	2,5	17,0	30,0	1,20	2,00	
FILECIKI Z DORSZA CZARNEGO	100	727	-	175	-	8,9	-	0,87	-	14,9	-	1,6	-	4,9	-	0,58	-	
DORSZ CZARNY PANIEROWANY	150	756	1116	179	265	4,8	7,2	0,50	0,71	18,0	27,0	0,5	0,7	16,0	23,0	0,93	1,40	
DORSZ CZARNY PANIEROWANY Z PIECZARKAMI I SOSEM POMIDOROWYM	220	1050	1565	249	372	7,2	11,0	1,4	2,1	25,0	37,0	2,4	3,6	21,0	31,0	1,90	2,80	
KALMARY & KREWETKI (SEAFOOD)	195	470	917	113	220	4,4	8,6	0,5	1,1	6,1	11,9	0,4	0,7	11,9	23,2	0,71	1,38	
BURGERY																		
FISHBURGER CLASSIC*	175	904	1583	216	378	8,9	15,5	1,9	3,2	24,7	43,3	3,2	5,6	8,5	14,8	0,91	1,59	
FISHBURGER SPICY*	180	855	1539	204	368	8,4	15,1	1,7	3,1	23,3	42,0	3,0	5,5	8,0	14,4	1,19	2,14	
VEGEBURGER Z NUGGETSAMI ROŚLINNYMI*	180	1178	2120	282	508	11,4	20,5	2,6	4,6	24,9	44,8	3,6	6,5	5,7	10,2	1,21	2,18	
BURGER RYBAKA KLASYCZNY*	270	1224	3325	292	794	9,6	26,0	2,8	7,5	37,0	101,0	6,4	17,0	13,0	35,0	2,20	5,90	
BURGER RYBAKA OSTRY*	250	1233	3121	295	746	10,0	26,0	2,5	6,3	37,0	92,0	3,7	9,4	13,0	33,0	2,50	6,10	
BURGER RYBAKA ZIMOWY*	340	1155	3927	276	938	13,0	44,0	2,5	8,4	29,0	98,0	3,9	13,0	10,0	35,0	2,10	7,20	
*Dodatek: SER CHEDDAR	13	1375	179	331	43	27,0	3,5	18,0	2,3	3,1	0,4	3,1	0,4	19,0	2,5	3,70	0,48	
TORTILLE																		
TORTILLA Z ŁOSOSIEM	230	1143	2250	273	537	12,0	23,0	5,3	11,0	27,0	54,0	2,3	4,6	13,0	26,0	2,10	4,10	
TORTILLA VEGE	220	1289	2482	308	593	15,0	29,0	4,0	7,6	34,0	65,0	8,0	15,0	8,2	16,0	1,80	3,40	
TORTILLA Z KREWETKAMI	210	1129	2054	269	490	11,0	20,0	3,8	6,8	32,0	58,0	5,1	9,1	9,8	19,0	2,00	3,60	
SNAX																		
NUGGETSY Z MINTAJA SNAX (3 SZT.)	62	903	747	217	179	12,1	10,0	1,0	0,79	17,8	14,7	2,3	1,9	9,3	7,7	0,91	0,75	
NUGGETSY ROŚLINNE SNAX (3 SZT.)	48	1390	1112	335	268	28,1	22,5	2,1	1,7	14,6	11,6	1,2	1,0	5,7	4,6	1,32	1,06	
FILECIKI Z DORSZA CZARNEGO SNAX (3 SZT.)	60	746	940	179	225	6,9	8,7	0,52	0,66	17,1	21,6	0,3	0,3	11,9	14,9	0,77	0,97	
KALMARY PANIEROWANE MAŁE SNAX	70	682	478	163	114	4,0	2,8	0,57	0,4	19,0	13,3	0,6	0,4	11,9	8,3	1,19	0,83	
KALMARY PANIEROWANE DUŻE SNAX	160	1401	2242	334	535	8,9	14,2	1,0	1,6	40,8	65,3	0,5	0,8	21,6	34,6	3,93	6,29	
KREWETKI PANIEROWANE MAŁE SNAX	65	591	384	141	92	4,4	2,8	0,49	0,32	13,6	8,8	0,5	0,3	11,9	7,7	1,54	1,00	
KREWETKI PANIEROWANE DUŻE SNAX	160	564	903	135	215	4,0	6,5	0,46	0,73	13,5	21,7	0,6	1,0	11,1	17,7	1,47	2,35	
FILLET BOX	380	978	3691	232	877	7,6	29,0	0,80	3,10	27,0	101,0	0,7	2,5	14,0	53,0	2,50	9,60	
FISHER*	144	989	1421	235	338	7,7	11,0	0,70	1,1	33,0	48,0	8,1	12,0	7,3	10,0	1,30	1,90	
FRYTKI MAŁE	100	708	708	171	171	8,9	8,9	1,1	1,1	19,5	19,5	0,4	0,4	2,0	2,0	0,32	0,32	
FRYTKI DUŻE	200	708	1415	171	341	8,9	17,7	1,1	2,2	19,5	39,0	0,4	0,8	2,0	4,1	0,32	0,64	
FRYTKI Z BATATÓW	100	690	-	166	-	8,9	-	1,4	-	18,8	-	8,0	-	1,2	-	0,35	-	
SCOOPSY	100	1499	-	358	-	15,0	-	1,4	-	49,0	-	0,6	-	3,8	-	0,66	-	
ONION RINGS małe	70	899	713	215	170	9,0	7,2	1,9	1,5	28,0	22,0	4,5	3,6	3,6	2,9	0,74	0,59	
ONION RINGS duże	120	899	1269	215	303	9,0	13,0	1,9	2,7	28,0	39,0	4,5	6,3	3,6	5,0	0,74	1,00	
*Dodatek: SER CHEDDAR	13	1375	179	331	43	27,0	3,5	18,0	2,3	3,1	0,4	3,1	0,4	19,0	2,5	3,70	0,48	
DOBRE BRANIE																		
MAŁY ZESTAW Z NUGGETSAMI Z MINTAJA	120	875	1570	210	376	7,7	13,8	1,1	1,9	19,0	34,0	1,0	1,8	4,3	7,7	0,50	0,90	
MAŁY ZESTAW Z NUGGETSAMI ROŚLINNYMI	110	874	1493	210	358	7,8	13,3	1,1	1,8	19,0	32,5	0,9	1,6	4,0	6,9	0,48	0,83	
DUŻY ZESTAW Z NUGGETSAMI Z MINTAJA	190	936	2486	225	598	10,7	28,4	1,2	3,3	17,2	45,7	1,1	3,0	4,2	11,0	0,59	1,57	
DUŻY ZESTAW Z NUGGETSAMI ROŚLINNYMI	175	896	2267	215	543	6,8	17,2	1,1	2,7	20,1	50,9	4,4	11,0	3,2	8,2	0,87	2,20	
DUŻY ZESTAW Z FILECIKAMI Z DORSZA CZARNEGO	170	860	2274	207	546	10,4	27,5	1,0	2,7	17,1	45,3	0,5	1,4	5,0	13,3	0,56	1,47	
OLEJAKI PLUS dostępne w lokalizacjach: Kielce, GalERIA Eco, Warszawa - Wola Park oraz Westfield Mokotów, Wrocław - Galeria Dominikańska																		
MORSZCZUK Z GRILLA*	120	477	572	114	136	1,7	2,1	0,33	0,40	9,0	10,8	0,2	0,2	13,7	16,4	0,90	1,08	
KREWETKI Z GRILLA NA SAŁACIE*	170	432	734	103	175	3,8	6,4	0,59	1,00	2,1	3,6	0,9	1,6	8,2	13,9	0,89	1,51	
ŁOSOŚ NORWESKI Z GRILLA*	100	708	-	170	-	1,7	-	1,4	-	0,7	-	0,5	-	16,6	-	0,22	-	
SANDACZ Z GRILLA*	110	422	464	100	110	1,7	1,9	0,31	0,34	7,6	8,4	0,5	0,6	12,5	13,7	0,37	0,41	
SOSY																		
SOS Tatarski	25	1556	385	387	94	40,0	9,9	2,9	0,72	3,8	0,9	2,4	0,6	0,7	0	1,30	0,32	
SOS SWEET CHILLI	25	773	189	182	44	0,5	0,0	0,0	0,0	45,0	11,0	41,0	10,0	0,5	0,0	2,10	0,53	
KETCHUP	25	498	125	117	29	0,5	0,1	0,0	0,0	27,0	6,8	24,0	6,0	1,4	0,4	1,70	0,43	
PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU	50	421	208	100	49	2,8	1,4	1,6	0,8	13,0	6,3	7,6	3,8	5,3	2,7	2,20	1,10	

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
SCOOPSY ZIEMNIACZANE (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	180	1499	2699	358	644	15,0	27,0	1,4	2,6	49,0	88,0	0,6	1,0	3,8	6,8	0,66	1,20
ZIEMNIAKI OPIEKANE (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	240	198	476	48	115	2,1	4,9	0,15	0,36	7,5	18,0	5,1	12,3	1,4	3,5	0,01	0,02
RYŻ Z WARZYWAMI (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	200	550	1100	130	261	2,7	5,4	0,36	0,72	22,8	45,6	1,0	2,1	3,0	6,0	0,05	0,10
WARZYWA GOTOWANE Z PRZYPRAWAMI (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	220	193	425	46	101	1,4	3,1	0,20	0,44	4,7	10,3	2,7	5,9	2,5	5,5	0,10	0,22
GNOCCI ZE SZPINAKIEM I SUSZ. POMIDORAMI (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	250	825	2092	196	498	7,4	19,0	1,60	4,00	26,0	66,0	2,0	5,0	5,7	14,0	3,50	8,60
DODATKI ZIMNE																	
MIX SAŁAT (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	85	352	297	85	71	5,7	4,8	0,50	0,46	6,3	5,3	3,5	3,0	1,9	1,6	0,36	0,30
SURÓWKA COLESŁAW (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	120	470	564	113	136	7,1	8,5	0,60	0,72	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	0,54	0,65	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	0,36	0,36	7,2	7,2	5,0	5,0	0,7	0,7	1,08	1,30
OGÓRKI KISZONE Z CHILLI (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	120	319	383	76	91	4,1	4,9	0,30	0,36	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 BEZKIDU 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
FUZTEA 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
FUZTEA 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
LEMONIADA MALINOWA	400	153	612	36	144	0	0	0	0	8,7	34,8	8,4	33,6	0	0,3	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																	
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

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 03.01.2025 i mogą być w każdym czasie zmienione.

OBOWIAZUJE W RESTAURACJI NORTH FISH od 03.01.2025