

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
VÅR – VEGE Z BOCZNIAKAMI	280	149	409	36	98	1,2	3,4	0,1	0,4	4,1	11,0	2,7	7,6	1,5	4,1	1,30	3,60
VÅR – VEGE Z BOCZNIAKAMI	400	149	591	36	141	1,2	4,9	0,1	0,5	4,1	16,0	2,7	11,0	1,5	5,9	1,30	5,10
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																	
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 sprawdzić przy poszczególnych produktach wchodzących w skład zamawianego zestawu produktów.																	
RYBY, OWOCE MORZA, NUGGETSY i produkty VEGE																	
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 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
MAŁA KOSTKA Z MINTAJA	70	737	512	175	122	6,6	4,6	0,7	0,5	19,0	13,0	0,5	0,4	10,0	7,1	1,70	1,20
FILECIKI Z DORSZA CZARNEGO	100	727	-	175	-	8,9	-	0,87	-	14,9	-	1,6	-	4,9	-	0,58	-
DORSZ CZARNY PANIEROWANY	150	979	1458	232	346	6,7	10,0	0,70	0,97	23,0	34,0	0,6	0,8	20,0	30,0	2,10	3,10
DORSZ CZARNY PANIEROWANY Z PIECZARKAMI I SOSEM POMIDOROWYM	220	1070	2369	254	563	8,2	18,0	1,4	3,0	23,0	51,0	2,1	4,7	22,0	49,0	2,40	5,20
DORSZ CZARNY Z PIECA ZE SZPINAKIEM	190	525	976	125	233	6,0	11,0	2,0	3,9	1,5	2,8	0,5	0,9	16,0	30,0	0,50	0,95
DORSZ CZARNY W CIEŚCIE	210	681	1422	162	388	6,2	13,0	0,9	1,8	9,4	20,0	1,9	4,0	17,0	35,0	1,90	3,90
SANDACZ PANIEROWANY	130	1058	1374	251	326	7,0	9,1	-	1,1	27,0	35,0	0,6	0,8	20,0	26,0	2,40	3,10
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
BOCZNIKI PANIEROWANE	120	650	779	150	184	0,9	1,1	0,2	0,3	31,0	37,0	1,4	1,7	5,3	6,4	2,40	2,80
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
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 WIOSENNY*, **	290	1037	2990	247	712	10,0	29,0	2,2	6,4	27,0	78,0	2,8	8,0	12,0	34,0	1,80	5,30
BURGER RYBAKA VEGE Z BOCZNIAKAMI*, **	230	959	2203	228	525	9,5	22,0	2,4	5,6	29,0	64,0	3,3	7,6	7,4	17,0	1,40	3,10
*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
**Dodatek: PAPRYCZKA JALAPENO	15	62	9	15	2	0,5	0,1	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,5	0,1	6,30	0,95
TORTILLE																	
TORTILLA Z ŁOSOSIEM	230	903	2067	216	494	9,6	22,0	4,2	9,7	21,0	48,0	1,2	3,0	10,0	23,0	1,00	2,30
TORTILLA VEGE	220	984	2157	235	515	9,2	20,0	3,0	6,6	29,0	64,0	5,1	11,0	7,8	17,0	1,20	2,60
TORTILLA Z KREWETKAMI	230	919	2132	220	509	10,0	24,0	3,1	7,2	23,0	52,0	3,7	8,5	8,4	19,0	1,70	3,80
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	865	1243	207	297	4,3	6,1	0,50	0,7	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
**Dodatek: PAPRYCZKA JALAPENO	15	62	9	15	2	0,5	0,1	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,5	0,1	6,30	0,95
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
ŚNIADANIA																	
KANAPKA PASTO*	140	665	947	159	227	8,2	12,0	1,3	1,9	13,0	18,0	2,1	2,9	6,8	9,5	0,76	1,10
KANAPKA FILLET*	160	1080	1771	259	423	10,0	17,0	2,4	3,9	28,0	45,0	4,9	7,9	13,0	21,0	2,60	4,10
*Dodatek: PAPRYCZKA JALAPENO	15	62	9	15	2	0,5	0,1	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,5	0,1	6,30	0,95
OLEJA IN PLUS																	
dostępne w lokalizacjach: Kielce, Galeria Echo, 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

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
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

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
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 ZIELONEGO 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
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 Z KOPERKIEM (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	240	303	714	72	168	0,6	1,5	0,0	0,1	15,0	35,0	0,5	1,2	1,5	3,7	0,44	1,00
RYŻ Z ZIELONYM GROSZKIEM (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	200	671	1358	159	321	2,9	5,8	0,3	0,6	29,0	59,0	2,3	4,5	3,9	7,8	0,71	1,40
WARZYWA GOTOWANE Z PRZYPRAWAMI (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	220	193	416	46	99	1,4	3,0	0,2	0,4	4,7	10,0	2,7	5,9	2,5	5,5	0,36	0,79
GNOCCHI ZE SZPINAKIEM (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	250	735	1855	175	433	7,8	20,0	1,1	2,9	22,0	55,0	1,0	2,5	4,0	9,9	2,80	7,00
DODATKI ZIMNE																	
MIX SAŁAT (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	85	243	207	58	50	4,1	3,5	0,40	0,30	4,1	3,5	1,3	1,1	1,3	1,0	0,15	0,12
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
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
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
Tuńczyk w sosie puttanesca 200g	200	507	1014	122	244	7,3	15	1,3	2,6	3,3	6,6	1,5	3,0	10,0	20	1,20	2,40
Tuńczyk w sosie arrabiata 200 g	200	760	1520	182	364	11,0	22	1,8	3,6	2,0	4,0	0,8	1,6	18,0	36	1,20	2,40
Makrela w oliwie 200g	200	1151	2302	277	554	21,0	42	2,3	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	44	1,20	2,40
Sardynki w oliwie z oliwek 200g	200	1403	2806	339	678	29,0	58	5,6	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	40	0,80	1,60

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 28.04.2025 i mogą być w każdym czasie zmienione.

OBOWIAZUJE W RESTAURACJI NORTH FISH od 28.04.2025