north fish
fish • seafood • vege

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 Z GRZANKAMI MAŁA	280	250	693	60	167	4,0	11,0	3,0	8,3	2,8	7,9	1,1	3,0	2,9	8,1	1,30	3,50
ZUPA SEROWA Z GRZANKAMI DUŻA	400	250	1003	60	241	4,0	16,0	3,0	12,0	2,8	11,0	1,1	4,2	2,9	12,0	1,30	5,00
Dodatek: GRZANKI ZIOŁOWE DO ZUPY SEROWEJ	10	1664	166	395	39	8,6	0,9	3,5	0,4	65,0	6,5	5,1	0,5	12,0	1,2	1,40	0,14
FISH 'n' CHIPS																	
FISH'n'CHIPS CLASSIC	470	855	3972	204	949	9,7	45,0	1,0	4,8	21,0	97,0	1,2	5,8	7,2	34,0	1,10	5,20
FISH'n'CHIPS STREET	270	1134	3047	272	731	17	46	3,5	9,6	21	56	1,9	5,1	7,9	21	1,1	3,1
LUNCH MENU **RYBY, OWOCE MORZA, NUGGETSY i produkty VEGE**	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	100	1289	1289	309	309	21,0	21,0	2,6	2,6	1,1	1,1	0,9	0,9	29,0	29,0	0,33	0,33
ŁOSOŚ NORWESKI NA PARZE	100	1289	1289	309	309	21,0	21,0	2,6	2,6	1,1	1,1	0,9	0,9	29,0	29,0	0,33	0,33
ŁOSOŚ NORWESKI GRILLOWANY Z ŻURAWINĄ I POMARAŃCZAMI	150	893	1385	215	332	12,0	19,0	1,6	2,4	7,3	11,0	6,6	10,0	19,0	29,0	1,40	2,10
NUGGETSY Z MINTAJA 6 SZT.	120	1047	1264	250	301	13,0	16,0	1,1	1,3	21,0	25,0	0,0	0,0	11,0	13,0	1,10	1,30
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	1320	2244	317	539	17,0	29,0	3,3	5,6	18,0	31,0	1,4	2,4	17,0	28,0	1,20	2,00
MINTAJ Z ŻURAWINĄ I MOZZARELLĄ	160	987	1568	235	373	4,1	6,6	2,2	3,5	25,0	39,0	6,9	11,0	18,0	29,0	0,92	1,50
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 W CIEŚCIE Z PASTĄ Z GROSZKU	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
DORSZ CZARNY Z PIECA Z MASŁEM	120	1134	1334	272	320	18,0	21,0	6,5	7,8	1,4	1,6	0,0	0,5	26,0	31,0	2,10	2,50
MIRUNA PANIEROWANA	140	1334	1860	315	439	2,5	3,4	0,5	0,7	50,0	70,0	1,8	2,5	23,0	32,0	5,10	7,10
KALMARY & KREWETKI (SEAFOOD)	195	533	1039	126	246	2,0	3,9	0,2	0,4	13,0	25,4	0,5	1,0	14,0	27,3	1,30	2,54
BURGERY																	
FISHBURGER CLASSIC *, **, ***	175	1076	1888	257	450	12,0	21,0	2,3	4,0	29,0	50,8	4,3	7,5	7,4	13,0	1,40	2,45
FISHBURGER SPICY *, **, ***	180	994	1789	237	427	11,0	19,8	2,1	3,8	27,0	48,6	3,9	7,0	6,7	12,1	1,70	3,06
VEGEBURGER Z NUGGETSAMI *, **, ***	190	1335	2513	318	599	13,0	24,0	1,9	3,6	41,0	78,0	9,6	18,0	8,4	16,0	1,20	2,40
BURGER RYBAKA KLASYCZNY *, **, ***	270	1195	3164	285	756	8,0	21,0	2,7	7,3	39,0	104,0	6,6	18,0	13,0	34,0	2,90	7,80
BURGER RYBAKA OSTRY *, **, ***	250	1232	3082	294	736	8,7	22,0	2,5	6,1	39,0	98,0	4,0	10,0	14,0	34,0	3,30	8,30
BURGER RYBAKA ŻURAWINĄ, SEREM PANIEROWANYM I SOSEM MUSZTARDOWO - MIODOWYM *, **, ***	370	1138	4200	272	1003	9,0	33,0	3,1	11,0	35,0	128,0	6,6	24,0	12,0	46,0	2,90	11,00
BLU BURGER *, **, ***	310	1284	4029	307	962	13,0	42,0	2,9	9,0	36,0	111,0	3,6	11,0	11,0	34,0	2,60	8,20
*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
**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
***DODATEK: POMIDOR	40	84	33	20	8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	1,4	0,0	0,0	0,9	3,6	0,00	0,00
TORTILLE																	
TORTILLA Z ŁOSOSIEM	250	932	2360	222	563	9,8	25,0	3,3	8,3	23,0	58,0	3,8	9,4	9,9	25,0	1,20	3,00
TORTILLA Z ŁOSOSIEM I ŻURAWINĄ	250	899	2238	214	533	7,7	19,0	3,2	8,0	26,0	65,0	6,3	16,0	9,6	24,0	0,85	2,10
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	1112	2584	266	617	14,0	33,0	3,5	8,2	23,0	52,0	3,7	8,5	11,0	26,0	1,90	4,50
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
FILECIKI Z MIRUNY	160	917	1484	216	350	1,8	2,9	0,40	0,57	33,0	54,0	1,1	1,8	17,0	27,0	1,80	2,80
KALMARY PANIEROWANE MAŁE SNAX	70	923	646	218	153	1,5	1,1	0,50	0,4	36,0	25,2	1,0	0,7	15,0	10,5	2,30	1,61
KALMARY PANIEROWANE DUŻE SNAX	160	923	1477	218	349	1,5	2,4	0,5	0,8	36,0	57,6	1,0	1,6	15,0	24,0	2,30	3,68
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	1004	2615	238	620	6,0	16,0	0,80	2,20	33,0	86,0	1,0	2,5	13,0	33,0	1,40	3,70
FISHER *, **, ***	130	1396	1789	333	427	11,0	14,0	2,70	3,5	38,0	49,0	9,2	12,0	18,0	23,0	2,20	2,80
FISH DOG	150	1127	1677	270	402	15,0	22,0	2,40	3,6	22,0	33,0	6,4	9,7	9,8	15,0	1,50	2,20
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
***DODATEK: POMIDOR	40	84	33	20	8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	1,4	0,0	0,0	0,9	3,6	0,00	0,00
DOBRE BRANIE																	
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

north fish
fish • seafood • vege

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
KANAPKA FILLET *,**,***	160	966	1558	231	372	9,8	16,0	2,4	3,8	23,0	37,0	2,1	3,3	12,0	19,0	2,80	4,50
*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
***DODATEK: POMIDOR	40	84	33	20	8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	1,4	0,0	0,0	0,9	3,6	0,00	0,00
SOSY																	
SOS TATARSKI	25	1702	426	413	103	43,2	10,8	3,2	0,80	5,0	1,3	2,5	0,6	0,2	0	1,56	0,39
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
MIODOWO-MUSZTARDOWY	25	1480	370	356	89	25,8	6,5	1,9	0,5	29,1	7,3	21,2	5,3	1,5	0,4	1,43	0,36
MAJONEZ CYTRYNOWY	25	2002	501	486	122	51,0	13	3,7	0,9	6,1	1,5	4,5	1,1	0,6	0,2	1,30	0,33
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 odności 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 odności 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 odności 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
ZIEMNIAKI OPIEKANE (porcja odności się do gotowego zestawu obiadowego)	240	198	476	48	115	2,1	4,9	0,2	0,4	7,5	18,0	5,1	12,3	1,4	3,5	0,01	0,02
RYŻ Z ZIELONYM GROSZKIEM (porcja odności 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 odności 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
GNOCCI ZE SZPINAKIEM (porcja odności 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 odności 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
BURACZKI (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	120	378	454	90	108	2,7	3,2	0,20	0,24	14,0	16,8	11,0	13,2	15,0	18,0	0,94	1,13
SURÓWKA COLESŁAW (porcja odności 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 KWASZONEJ KAPUSTY (porcja odności 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 odności się do gotowego zestawu obiadowego)	120	317	380	76	91	4,8	5,8	0,50	0,60	7,2	8,6	5,8	7,0	0,5	0,6	2,40	2,88
DESERY																	
CIASTKO CYNAMONOWE	70	1309	922	311	219	10	7,0	3,7	2,6	48,0	34,0	15,0	11,0	6,2	4,3	0,6	0,4
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
FANTA SHOKATA ZERO	500	7	35,00	2	10,00	0	0,00	0	0,00	0,1	0,50	0,1	0,50	0	0,00	0,04	0,20
FANTA ORANGE	500	74	370	17	85,00	0	0,00	0	0,00	4,1	20,50	4,1	20,50	0	0,00	0,02	0,10
SPRITE	500	158	790	37	185,00	0	0,00	0	0,00	9,0	45,00	9,0	45,00	0	0,00	0,03	0,15
FUZTEA BLACK LEMON	500	80	400	19	95	0	0	0	0	4,4	22,0	4,4	0,0	0	0	0,0	0,00
FUZTEA PEACH	500	81	405	19	95	0	0	0	0	4,5	22,5	4,5	22,5	0	0	0,0	0,00
FUZTEA CITRUS	500	84	420	20	100	0	0	0	0	4,6	23	4,6	23	0	0	0,05	0,25
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
HERBATA ZIMOWA Z TEGLOGG	400	43	173	10	41	<0,5	0,2	<0,1	0,1	2,1	8,6	1,8	7,2	<0,5	0,3	0,00	0,02
TEGLOGG	400	231	944	55	233	<0,5	0,8	<0,1	0,2	12,0	49,0	11,0	43,0	<0,5	0,9	0,02	0,08
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 09.12.2025 i mogą być w każdym czasie zmienione.

OBOWIĄZUJE W RESTAURACJI NORTH FISH od 09.12.2025