

north fish		WYKAZ WARTOŚCI ODŻYWCZYCH																
fish • seafood • vege																		
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&CHIPS CLASSIC	375	1128	4301	269	1027	13,0	50,0	1,4	5,2	26,0	97,0	0,8	2,8	12,0	47,0	1,30	4,70	
FISH&CHIPS SNAX	190	1142	2133	274	511	17	31	1,5	2,9	23	44	0,8	1,6	7,2	14	0,84	1,6	
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	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	
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 SEROWY Z ONION RINGSAMI	170	1141	1954	274	469	15,0	25,0	2,6	4,5	17,0	30,0	1,5	2,6	13,0	23,0	0,92	1,60	
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	
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	
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 ZIMOWY Z SOSEM Tatarskim *, **, ***	340	1220	4123	291	985	12,0	41,0	2,5	8,4	34,0	115,0	4,2	14,0	11,0	36,0	2,50	8,30	
BURGER RYBAKA ZIMOWY Z SOSEM SEROWYM *, **, ***	320	1275	4162	305	994	13,0	43,0	2,7	8,7	35,0	113,0	4,2	13,0	11,0	36,0	2,50	7,90	
*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 MINTAJEM	330	962	3131	231	751	12,0	39,0	2,8	9,4	16,0	52,0	1,0	3,4	11,0	36,0	1,40	4,50	
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																		
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	
LOADED FRIES	180	1382	2466	333	593	25,0	44,0	3,10	5,5	24,0	44,0	1,3	2,3	2,9	5,3	0,62	1,10	
LOADED FRIES z jalapeno	200	1256	2493	302	600	23,0	45,0	2,80	5,5	21,0	43,0	1,1	2,3	2,7	5,4	1,20	2,40	
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	
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 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 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	
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	
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	
ZIEMNIAKI OPIEKANE (porcja odnosi 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 GROSKIEM (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	

