

	wartość energetyczna (kJ/100g)	wartość energetyczna (kcal/100g)	tłuszcz (g/100g)	kwasy tłuszczowe nasycone (g/100g)	węglowodany (g/100g)	cukry (g/100g)	białko (g/100g)	sól (g/100g)
OBIADY								
Morszczuk z prażoną cebulką	851,8	204,3	13,3	2,8	7	0,7	14,2	0,8
Dorsz czarny panierowany	911,3	218,6	11,5	0,8	13	0,2	16,1	0,4
Dorsz czarny panierowany z pieczarkami, mozzarellą i pikantną pastą harissa	1139,9	273,5	15,3	2,8	14	1,7	19,8	1,2
Kawałki z dorsza czarnego	1069,9	257,0	14,5	1,1	16	0,2	16,1	0,4
Halibut kawałki	1329,4	319,6	24,0	3,5	11	0,2	15,1	0,6
Łosoś norweski na parze	867,7	207,1	14,2	3,0	0	0,0	20,4	0,1
Łosoś norweski grillowany	939,6	224,6	15,9	3,1	0	0,2	20,3	0,4
Mintaj panierowany	887,7	212,7	10,6	0,8	15	0,3	14,3	0,6
Mintaj hotcheese	925,2	229,3	13,9	2,3	12	0,9	12,1	0,8
Mintaj red onion	895,3	212,5	12,2	1,9	14	0,9	12,4	0,7
Łosoś norweski ze szpinakiem i suszonymi pomidorami - stek formowany	1294,9	309,9	13,5	1,8	2	0,6	18,1	0,4
Łosoś norweski po góralsku - stek formowany	1536,4	367,4	14,4	1,1	5	4,1	21,2	0,2
Sandacz w cytrynowej panierce	1130,4	270,5	8,8	1,0	16	0,9	30,6	0,6
Tuńczyk grillowany	673,7	161,1	2,9	0,6	0	0,1	33,1	0,5
sos Barbecue wydawany do tuńczyka	648,0	153,0	0,3	0,0	36	27,0	1,5	2,0
Mintaj panierowany z cebulką (Easy)	923,9	221,3	13,1	2,2	13	0,7	12,8	0,6
Dorsz czarny panierowany (Easy)	1086,5	262,0	14,7	1,4	17	0,9	13,6	1,2
Dorsz czarny panierowany z pieczarkami, mozzarellą i pikantną pastą harissa (Easy)	906,9	218,5	12,4	1,9	14	1,6	11,4	1,3
OBIADY / format North Fish PLUS								
Sandacz z grilla	642,0	153,1	2,2	0,4	11	0,8	22,2	0,6
Halibut z grilla	1060,0	256,3	14,7	0,9	8	0,3	21,3	0,4
Morszczuk z grilla	938,5	223,3	7,2	0,8	14	0,4	24,9	1,6
Tuńczyk z grilla	693,7	166,4	5,8	0,7	0	0,0	28,2	0,6
sos Barbecue wydawany do tuńczyka	648,0	153,0	0,3	0,0	36	27,0	1,5	2,0
Łosoś norweski z grilla	1079,5	258,6	19,4	3,4	0	0,1	20,9	1,7
Krewetki z grilla na salacie	669,5	160,8	7,9	0,8	5	2,1	18,3	2,2
ZUPY								
Zupa Grenn	183,6	43,8	2,4	1,3	1	0,4	3,7	0,8
Zupa serowa (bez grzanek)	273,1	65,9	5,3	3,4	3	0,9	1,9	1,8
KANAPKI								
Tunaburger	862,1	205,3	5,7	0,6	25	3,0	13,1	1,2
Fishburger łagodny	1032,6	246,2	9,6	1,3	30	1,7	8,7	1,2
Fishburger pikantny	1027,9	244,9	9,2	1,3	31	2,0	8,8	1,2
Fishburger zimowy	915,7	218,1	9,1	0,9	26	1,8	6,7	1,1
Vegeburger łagodny	1064,4	253,2	10,9	2,0	31	2,2	6,3	1,3
Vegeburger pikantny	1055,6	251,8	10,7	1,9	32	2,4	6,3	1,3
Tortilla vege	1057,0	248,6	13,7	3,1	24	2,7	7,6	1,2
Tortilla z tuńczykiem	869,9	207,4	8,4	2,0	22	2,4	10,8	1,0
Tortilla z łososiem norweskim	951,3	226,8	8,6	2,7	23	2,1	10,1	1,5
SNAX								
Paluszki z mintaja	1114,5	266,9	13,7	1,2	22	0,9	13,1	0,5
Paluszki serowe	1469,5	352,2	21,5	12,9	20	1,6	18,3	1,5
Halibut kawałki	1329,4	319,6	24,0	3,5	11	0,2	15,1	0,6
Krewetki (bez sosu, bez cytryny)	1097,4	263,2	12,4	1,0	25	0,6	14,9	1,9
Kalmary (bez sosu, bez cytryny)	1131,1	264,0	10,9	1,1	21	0,3	21,4	2,2
Krewetki (Easy) (bez sosu, bez cytryny)	1029,8	246,9	16,4	2,0	17	2,0	7,5	2,0
Kalmary (Easy) (bez sosu, bez cytryny)	1062,0	253,6	15,6	1,3	23	1,9	5,5	1,5
DODATKI SKROBIOWE I WARZYWNE CIEPŁE								
Frytki	1023,8	243,9	11,1	1,0	32	1,1	3,2	0,6
Ziemniaki grillowane	315,3	76,1	2,0	0,1	13	1,0	1,4	0,6
Pęczak z warzywami	516,1	122,6	3,0	0,5	20	0,8	2,9	0,8
Kapusta zasmażana z cieciorką	575,3	138,4	8,3	1,0	9	4,9	1,9	1,1
Mix ryżu	579,3	136,9	2,3	0,4	26	0,2	2,6	0,6
Szpinak liściasty	298,8	72,4	5,7	2,2	2	0,8	2,8	0,8
Mieszanka wiosenna	205,2	49,0	2,3	0,4	4	3,2	2,3	0,1
Kalafior	210,6	50,8	2,4	0,4	4	2,3	3,2	0,9
Fasolka szparagowa	178,7	43,1	1,9	0,3	4	1,5	1,8	0,9
Groszek ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	626,5	126,4	4,1	1,2	19	1,4	3,7	2,3
Kapusta zasmażana z cieciorką	575,3	138,4	8,3	1,0	9	4,9	1,9	1,1
Marchewka w sosie pomarańczowym	194,3	46,1	1,4	0,7	7	6,1	1,0	0,6
SURÓWKI I SALATKI (dostępne w systemie rotacyjnym)								
Mix sałat z serem i oliwkami	512,7	123,6	10,1	3,6	3	1,3	5,1	1,0
Surówka z kapusty kwaszonej	363,0	87,0	2,8	0,4	8	5,6	0,8	1,2
Surówka z sosem musztardowym z curry	82,0	20,0	0,3	0,1	3	1,6	0,5	2,5
Coleslaw wykwitny z sosem chrzanowym	470,0	113,0	7,1	0,6	10	7,0	1,1	0,9
Buraczek z delikatną cebulką	365,0	88,0	2,7	0,2	14	11,0	1,5	0,9
Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym	283,0	67,0	2,0	0,3	10	6,9	1,0	1,1
Salatka skandynawska	431,4	102,7	2,8	0,3	17	3,8	2,0	1,0
Marchewka z sosem chrzanowym	470,0	112,0	5,3	0,4	14	9,8	0,8	0,9
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem	465,0	112,0	6,9	0,6	10	7,5	1	0,8
Surówka z czarnej rzepy z marchewką	487,0	117,0	6,2	0,5	13	10,0	0,8	0,9
Ogórki kiszone	46,0	11,0	0,5	0,1	2	1,1	0,3	3,0
Papryka z ziołami	221,7	53,7	3,7	0,3	4	2,3	0,5	0,6
DODATKI								
Sos remulada duża cups	2034	494	53,0	3,7	3	2,2	0,9	1,0
Sos musztardowo-miodowy cups	1386	333	24,0	1,8	29	20,1	1,4	1,4
Sos ziołowo-czosnkowy cups	1587	378,9	38,0	3,7	9	2,6	1,6	1,2
Sos pikantny cups	368	91	0,3	0,0	21	17,0	0,9	2,0
Ketchup saszetka	508	120	0,4	0,0	27	24,1	1,4	1,7
Sos sweet chilli	880	207	0,0	0,0	51	47,0	0,0	3,0
Sos vinegret	1470	356	35,8	2,5	7	5,2	1,4	1,1
Sos tatarski	1551	377	39,6	2,9	4	1,9	0,8	1,2
Cytryna	152	36	0,0	0,0	10	0,0	2,0	0,0
PIECZYWO								
Pieczycwo jasne	1113,0	263,0	1,5	0,3	53	5,0	8,4	1,3
Grzanki do zupy	1664,0	395,0	8,6	3,5	65	5,1	12,0	1,4
DESERY								
Panna Cotta z musem z czarnej porzeczki	602,1	144,1	6,9	5,3	18	16,5	2,1	0,1
NAPOJE								
	wartość energetyczna (kJ/100ml)	wartość energetyczna (kcal/100ml)	tłuszcz (g/100ml)	kwasy tłuszczowe nasycone (g/100ml)	węglowodany (g/100ml)	cukry (g/100ml)	białko (g/100ml)	sól (g/100ml)
Napój pepsi	169,0	40,0	0,0	0,0	11	10,6	0,0	0,0
Napój pepsi black	2,0	<1	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0
Napój mirinda	133,0	31,0	0,0	0,0	8	7,8	0,0	0,0
Napój 7up	122,0	29,0	0,0	0,0	7	7,0	0,0	0,0
Napój ice tea	82,0	19,0	<0,5	<0,1	5	4,5	<0,5	0,1
Toma sok owocowy jabłkowy	191,0	45,0	0,2	<0,01	11	11,0	0,2	<0,03
Toma sok owocowy pomarańczowy	188,0	44,0	0,2	0,0	10	9,4	0,6	0,0
Toma napój czarna porzeczka	238,0	56,0	<0,5	0,0	14	14,0	<0,5	0,0
Porzeczka	143,7	34,2	0,1	0,0	7	6,7	0,7	0,0
Arancia	151,9	35,9	0,2	0,0	8	6,6	0,4	0,1
Rosso	152,2	36,0	0,1	0,0	8	7,1	0,6	0,0
Lemoniada	122,1	28,8	0,0	0,0	7	7,1	0,1	0,0
Lemoniada malinowa	95,1	22,5	0,0	0,0	5	5,2	0,1	0,0
Woda but. gaz / niegaz.	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych
Woda North but. gazowana/ lekko gazowana/ niegazowana	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych
Herbata TE Luxury (Earl Grey, Passion, Herb&Honey, Balance, Energy, Peppermint)	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych
	wartość energetyczna (kJ/porcja)	wartość energetyczna (kcal/porcja)	tłuszcz (g/porcja)	kwasy tłuszczowe nasycone (g/porcja)	węglowodany (g/porcja)	cukry (g/porcja)	białko (g/porcja)	sól (g/porcja)
KANAPKI								
Tunaburger (średnia waga porcji 180g)	1551,7	369,5	10,3	1,1	45	5,3	23,6	2,1
Fishburger łagodny (średnia waga porcji 185g)	1910,4	455,5	17,7	2,4	56	3,2	16,2	2,2
Fishburger pikantny (średnia waga porcji 185g)	1901,5	453,1	17,0	2,4	57	3,7	16,3	2,3
Fishburger zimowy (średnia waga porcji 260g)	2435,9	580,3	24,2	2,3	68	4,9	17,9	3,0
Vegeburger łagodny (średnia waga porcji 175g)	1862,6	443,2	19,1	3,5	55	3,9	11,1	2,2
Vegeburger pikantny (średnia waga porcji 175g)	1847,3	440,6	18,7	3,3	55	4,3	11,0	2,2
Tortilla z tuńczykiem (średnia waga porcji 175g)	1522,4	363	14,7	3,5	38	4,3	18,9	1,8
Tortilla z łososiem norweskim (średnia waga porcji 175g)	1654,8	396,9	15,1	4,8	40	3,8	17,7	2,6
Tortilla vege (średnia waga porcji 190g)	2008,2	472,4	26,9	5,8	45	5,2	14,4	2,2

Przedstawione powyżej informacje o wartościach odżywczych produktów są możliwie pełne. Produkty o charakterze sezonowym, czy promocyjnym, jeśli takie występują, nie są przedstawione w powyższej tabeli. Informacje zawarte w tabeli bazują na obliczeniach lub w pewnych przypadkach zostały oparte na podstawie badań wykonanych na zlecenie North Food Polska S.A. w akredytowanym laboratorium. Ze względu na to, że ścieżki NF wykorzystuje produkty naturalne, które charakteryzują się mogą znaczną zmiennością składu wynikającą z wielu czynników, rzeczywiste wartości odżywcze mogą różnić się od przedstawionych w niniejszym zestawieniu. W przypadku prowadzenia zmian w recepturach, do których NF zastrzega sobie prawo wartości odżywcze także ulegnie zmianie. Fakt, że produkty przygotowywane są na miejscu w restauracjach - sam proces produkcyjny prowadzony w restauracjach North Fish także w naturalny sposób wpływa na wartości odżywcze, oraz wagi porcji. Ścieżki NF mogą być różne od porcji, które stanowią bazę do przeliczeń i analizy wykonanych w procesie tworzenia powyższego zestawienia. Informacje te zawarte obowiązują od stycznia 2019r. i mogą być w każdym czasie zmienione.