

	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)
<b>OBIADY</b>								
Morszczuk z prażoną cebulką	814,1	195,1	12,2	2,7	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	1117,6	268,2	15,4	2,8	13	1,0	19,8	1,2
Kawalki z dorsza czarnego	1035,7	248,7	13,6	1,0	16	0,2	16,1	0,4
Halibut kawalki	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	1086,3	260,3	19,6	3,4	1	0,2	20,5	0,4
Mintaj panierowany	941,1	225,6	12,0	0,9	15	0,3	14,3	0,6
Mintaj po grecku	902,0	216,6	12,7	1,7	13	0,9	12,3	0,6
Mintaj tzatziki	721,4	173,0	9,5	1,1	12	0,5	10,6	0,5
Łosoś norweski ze szpinakiem i suszonymi pomidorami -stek formowany	1294,3	309,9	13,5	1,8	2	0,6	18,1	0,4
Łosoś norweski z kurkami	482,9	115,7	4,2	2,5	1	0,5	18,1	0,8
Tuńczyk grillowany z rozmarynem	679,7	162,5	2,9	0,6	1	0,1	33,2	0,6
Mintaj panierowany z cebulką (Easy)	965,7	231,4	14,2	2,2	13	0,7	12,6	0,6
Dorsz czarny panierowany (Easy)	968,2	233,2	11,5	1,1	17	0,9	13,3	1,2
Dorsz czarny panierowany z pieczarkami, mozzarellą i pikantną pastą harissa (Easy)	806,2	194,6	10,1	1,7	13	1,2	11,3	1,3
<b>OBIADY / format North Fish PLUS</b>								
Sandacz z grilla	1189,2	284,4	8,1	1,0	17	1,3	35,3	1,0
Halibut z grilla	951,9	227,7	7,6	0,4	11	0,3	27,5	0,5
Morszczuk z grilla	938,5	223,3	7,2	0,8	14	0,4	24,9	1,5
Tuńczyk z grilla	786,6	188,7	7,0	0,8	1	0,9	29,7	1,6
Łosoś norweski z grilla	1076,8	258,0	19,6	3,4	0	0,1	20,4	1,7
Krewetki z grilla na sałacie	669,5	160,8	7,9	0,8	5	2,1	18,3	2,2
<b>ZUPY</b>								
Zupa Grenn	183,6	43,8	2,4	1,3	1	0,4	3,7	0,8
Zupa dyniowa	160,5	38,6	2,1	1,1	4	1,8	1,1	1,6
<b>KANAPKI</b>								
Tunaburger	905,4	215,8	6,9	0,7	25	3,0	13,1	1,2
Fishburger łagodny	1060,4	253,2	10,6	1,4	30	1,7	8,8	1,0
Fishburger pikantny	1055,6	252,0	10,2	1,3	31	2,0	8,8	1,0
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	1010,8	240,8	12,0	3,0	25	2,9	7,7	1,2
Tortilla z tuńczykiem	840,5	200,2	7,5	2,0	22	3,0	10,8	1,0
Tortilla z łososiem norweskim	951,3	226,8	8,6	2,7	23	2,1	10,1	1,5
<b>SNAX</b>								
Paluszki z mintaja	1125,9	269,7	14,0	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
Paluszki z dorsza czarnego/ Kawalki z dorsza czarnego	1035,7	248,7	13,6	1,0	16	0,2	16,1	0,4
Halibut kawalki	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)	894,5	211,6	12,5	1,7	17	2,0	7,5	2,0
Kalmary (Easy) bez sosu, bez cytryny	1262,4	302,4	21,0	0,6	23	5,5	5,5	1,5
<b>DODATKI SKROBIOWE I WARZYWNE CIEPŁE</b>								
Rósti	874,7	210,2	12,1	1,4	22	1,0	1,7	0,9
Frytki	1018,5	243,2	11,1	1,2	32	0,6	2,8	0,7
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 cieciorą	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	3	2,3	3,2	0,9
Fasolka szparagowa	178,7	43,1	1,9	0,3	4	1,5	1,8	0,9
Gnocchi ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	626,5	126,4	4,1	1,2	19	1,4	3,7	2,3
<b>SURÓWKI I SALATKI (dostępne w systemie rotacyjnym)</b>								
Mix sałat z serem i oliwkami	513	124	10,1	3,6	3	1,3	5,1	1,0
Surówka z kapusty kwaszonej	363	87	2,8	0,4	8	5,6	0,8	1,2
Surówka z sosem musztardowym z curry	82	20	0,3	0,1	3	1,6	0,5	2,5
Coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym	470	113	7,1	0,6	10	7,0	1,1	0,9
Buraczek z delikatną cebulką	368	88	2,7	0,2	14	11,0	1,5	0,9
Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym	283	67	2,0	0,2	10	6,9	1,0	1,1
Salatka skandynawska	431	103	2,8	0,3	17	3,8	2,0	1,0
Marchewka z sosem chrzanowym	470	112	5,3	0,4	14	9,8	0,8	0,9
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem	465	112	6,9	0,6	10	7,5	1	0,8
Surówka selerowa z rodzynkami	464	111	6,3	0,5	12	10,0	0,7	0,9
Kuskus ze świeżymi ziołami	651	156	10,0	0,8	14	1,8	2,1	0,9
Mizania	162	43	2,3	1,5	4	1,1	1,1	0,7
Ogórki małosolne	46	11	<0,5	<0,1	2	2,1	1,0	1,8
<b>DODATKI</b>								
Sos remulada duńska cups	2034,0	494,0	53,0	3,7	3	2,2	0,9	1,0
Sos musztardowo- miodowy cups	1386,0	333,0	24,0	1,8	28	20,1	1,4	1,4
Sos ziołowo-czosnkowy cups	1587,0	378,0	38,0	3,7	6	2,6	1,6	1,2
Sos pikantny cups	388,0	91,0	0,3	0,0	21	17,0	0,9	2,0
Ketchup saszetka	508,0	120,0	0,4	0,0	27	24,1	1,4	1,7
Sos sweet chilli	880,0	207,0	0,0	0,0	51	47,0	0,0	3,0
Sos vinegret	1470,0	356,0	35,8	2,5	7	5,2	1,4	1,1
Sos tatarski	1551,0	377,0	39,6	2,9	4	1,9	0,8	1,2
Cytryna	152,0	36,0	0,0	0,0	10	0,0	2,0	0,0
<b>PIECZYWO</b>								
Pieczyczo 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
<b>DESERY</b>								
Panna Cotta z mussem mango	623,7	149,3	7,4	5,7	18	16,3	2,3	0,2
<b>NAPOJE</b>								
	wartość energetyczna (kJ/100ml)	wartość energetyczna (kcal/100ml)	tłuszcz (g/100ml)	kwaszy 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	8	7,8	0,0	0,0
Napój mirinda	133,0	31,9	0,0	0,0	7	7,0	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	8,4	0,6	<0,03
Toma napój czarna porzeczka	238,0	56,0	<0,5	0,0	14	14,0	<0,5	0,0
Aranca	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	165,1	38,9	1,6	0,0	10	8,1	0,1	0,0
Lemoniada malinowa	95,3	22,5	0,3	0,0	5	4,9	0,1	0,0
Lemoniada mango	137,3	32,6	1,2	0,0	8	6,1	0,4	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, Herbs&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)	kwaszy tłuszczowe nasycone (g/porcja)	węglowodany (g/porcja)	cukry (g/porcja)	białko (g/porcja)	sól (g/porcja)
<b>KANAPKI</b>								
Tunaburger (średnia waga porcji 180g)	1629,7	388,4	12,4	1,2	45	5,3	23,6	2,1
Fishburger łagodny (średnia waga porcji 185g)	1961,7	485,5	19,6	2,5	55	3,1	16,2	1,9
Fishburger pikantny (średnia waga porcji 185g)	1952,9	486,1	18,8	2,4	56	3,7	16,3	1,9
Vegeburger łagodny (średnia waga porcji 175g)	1862,6	443,2	19,1	3,5	65	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)	1470,9	350,3	13,1	3,4	39	5,2	18,9	1,7
Tortilla z łososiem norweskim (średnia waga porcji 175g)	1664,8	396,9	15,1	4,8	40	3,8	17,7	2,6
Tortilla vege (średnia waga porcji 190g)	1920,4	457,5	22,8	5,6	47	5,6	14,6	2,3

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 opracowane na podstawie badań wykonanych na zlecenie North Food Polska S.A. w akredytowanym laboratorium. Ze względu na to, że sieć NF wykorzystuje produkty naturalne, które charakteryzować się mogą znaczną zmiennością składu wynikającą z wielu czynników, rzeczywiste wartości odżywcze mogą różnić się od przedstawionych w niniejszym zestawieniu. W przypadku wprowadzenia zmian w recepturach, (do których NF zastrzega sobie prawo) wartości odżywcze także ulegnie zmianie. Pamiętaj, 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. Siedzieli mogą być różne od porcji, które stanowią bazę do przeliczeń i smaki, wykonanych w procesie tworzenia powyższego zestawienia. Informacje tu zawarte obowiązują od sierpnia 2018r. i mogą być w każdym czasie zmieniane.