

**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	
<b>ZUPY</b>																		
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	
KREM DYNIOWO-MARCHEWKOWY MAŁY	280	219	621	52	148	2,0	5,7	1,0	2,9	7,1	20,0	5,1	14,0	1,0	2,9	0,72	2,00	
KREM DYNIOWO-MARCHEWKOWY DUŻY	400	219	894	52	213	2,0	8,1	1,0	4,2	7,1	14,0	5,1	20,0	1,0	4,2	0,72	2,90	
Dodatek: KREWETKA GRILLOWANA DO ZUPY KREM	14	498	70	119	17	6,3	0,9	0,5	0,1	0,6	0,1	0,0	0,0	15,0	2,1	1,90	0,27	
Dodatek: GRZANKI ZIOŁOWE DO ZUPY KREM	20	1664	333	395	79	8,6	1,7	3,5	0,7	65,0	13,0	5,1	1,0	12,0	2,4	1,40	0,28	
<b>LUNCH MENU - ZESTAWY DUŻE</b>																		
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 poszczególnie wersje w gotowych zestawach obiadowych, zgodnie z ofertą. Wartości odżywcze sprawdzić przy poszczególnych produktach wchodzących w skład zamawianego zestawu produktów.																		
RYBY, OWOCE MORZA, NUGGETSY w zestawie dużym LUNCH MENU	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 GRILLOWANY	130	654	850	157	204	9,8	12,8	1,8	2,4	1,3	1,6	0,7	0,9	13,5	17,5	0,35	0,46	
ŁOSOŚ NORWESKI ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI	160	830	1352	199	323	11,0	18,0	1,6	2,5	6,7	11,0	6,4	10,0	18,0	29,0	1,10	1,70	
ŁOSOŚ NORWESKI Z BRZOSKWINIOWYM CHUTNEY	160	998	1607	240	386	16,0	26,0	3,1	5,0	4,5	7,3	2,0	3,2	19,0	30,0	1,00	1,70	
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	
MINTAJ Z BRZOSKWINIOWYM CHUTNEY	160	1140	1844	273	441	9,4	15,0	0,9	1,5	24,0	39,0	6,7	11,0	16,0	26,0	1,90	3,10	
MINTAJ Z SOSEM CYRYNGOWO - MUSZIARDOWYM	160	1301	2060	312	494	14,0	22,0	2,5	4,0	22,0	35,0	2,3	3,6	17,0	27,0	1,90	3,00	
FILECIKI Z DORSZA CZARNEGO	100	727	-	175	-	8,9	-	0,9	-	14,9	-	1,6	-	4,9	-	0,58	-	
DORSZ CZARNY PANIEROWANY	150	756	1116	179	265	4,8	7,2	0,5	0,7	18,0	27,0	0,5	0,7	16,0	23,0	0,93	1,40	
DORSZ CZARNY PANIEROWANY Z PIECZARKAMI I SOSEM POMIDOROWYM	220	1050	1565	249	372	7,2	11,0	1,4	2,1	25,0	37,0	2,4	3,6	21,0	31,0	1,90	2,80	
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	
<b>LUNCH MENU - ZESTAWY MAŁE</b>																		
Dostępne w gotowych zestawach obiadowych, zgodnie z ofertą. Wartości odżywcze sprawdzić przy poszczególnych produktach wchodzących w skład zamawianego zestawu produktów.																		
RYBY, NUGGETSY w zestawie małym LUNCH MENU	60	737	439	175	104	6,6	4,0	0,7	0,4	19,0	11,0	0,5	0,3	10,0	6,1	1,70	1,00	
MINTAJ PANIEROWANY	70	1247	904	299	217	19,0	14,0	4,3	3,0	21,0	15,0	1,9	1,4	11,0	7,7	1,90	1,40	
MINTAJ Z PRAŻONĄ CEBULKĄ	85	903	768	217	184	5,1	4,3	1,0	0,8	17,8	15,2	2,3	1,9	9,3	7,9	0,91	0,77	
NUGGETSY Z MINTAJA 4 SZT.	65	1748	1136	420	273	29,0	18,9	2,1	1,4	30,0	19,5	0,8	0,5	9,7	6,3	0,60	0,39	
<b>BURGERY</b>																		
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	
FISHBURGER Z BRZOSKWINIOWYM CHUTNEY	260	1163	2264	277	540	12,0	23,0	2,3	4,5	34,0	67,0	8,2	16,0	7,7	15,0	1,50	3,00	
VEGEBURGER Z NUGGETSAMI ROŚLINNYMI	180	1178	2120	282	508	11,4	20,5	2,6	4,6	24,9	44,8	3,6	6,5	5,7	10,2	1,21	2,18	
<b>TORTILLE</b>																		
TORTILLA Z ŁOŚOSIEM	200	1107	2180	264	520	11,0	22,0	4,9	9,9	27,0	53,0	2,1	4,3	13,0	25,0	1,90	3,70	
TORTILLA VEGE	190	1251	2412	299	576	14,0	28,0	3,7	7,0	34,0	64,0	7,8	15,0	2,2	4,1	1,60	3,00	
TORTILLA Z KREWETKAMI	180	1129	2001	269	477	11,0	19,0	3,5	6,2	32,0	57,0	4,9	8,8	9,7	18,0	1,80	3,20	
<b>SNAX</b>																		
NUGGETSY Z MINTAJA SNAX (3 SZT.)	62	903	747	217	179	12,1	10,0	1,0	0,8	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	0,5	0,7	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	0,6	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	0,5	0,3	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	0,5	0,7	13,5	21,7	0,6	1,0	11,1	17,7	1,47	2,35	
FISHER	144	989	1421	235	338	7,7	11,0	0,7	1,1	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	
<b>DOBRE BRANIE</b>																		
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	
<b>OFERTA NF PLUS* dostępne w lokalizacjach: Kielce - Galeria Echo, Warszawa - Wola Park oraz Westfield Mokotów, Wrocław - Galeria Dominikańska</b>																		
MORSZCZUK Z GRILLA*	120	477	572	114	136	1,7	2,1	0,3	0,4	9,0	10,8	0,2	0,2	13,7	16,4	0,90	1,08	
KREWETKI Z GRILLA NA SALACIE*	170	432	734	103	175	3,8	6,4	0,6	1,0	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	0,3	0,3	7,6	8,4	0,5	0,6	12,5	13,7	0,37	0,41	
<b>SOSY</b>																		
SOS Tatarski	25	1556	385	387	94	40,0	9,9	2,9	0,7	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	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	0	0	27,0	6,8	24,0	6,0	1,4	0,4	1,70	0,43	
<b>DODATKI CIEPŁE</b>																		
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	
Ziemniaki opiekane [porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego]	250	198	496	48	120	2,1	5,1	0,2	0,4	7,5	18,8	5,1	12,8	1,4	3,6	0,01	0,03	
Ryż z warzywami [porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego]	200	550	1100	130	261	2,7	5,4	0,4	0,7	22,8	45,6	1,0	2,1	3,0	6,0	0,05	0,10	
Makaron z suszonymi pomidorami [porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego]	170	624	1061	148	252	2,8	4,8	1,0	1,7	24,0	40,8	2,2	3,7	5,6	9,5	1,90	3,23	
Warzywa gotowane z przyprawami włoskimi [porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego]	220	193	425	46	101	1,4	3,1	0,2	0,4	4,7	10,3	2,7	5,9	2,5	5,5	0,10	0,22	

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
<b>DODATKI ZIMNE</b>																	
Mix sałat z brzoskwinia (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	85	364	310	87	74	5,6	4,8	0,5	0,5	7,3	6,2	4,8	4,1	1,8	1,5	0,36	0,30
Surówka cześć (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	120	470	564	113	136	7,1	8,5	0,6	0,7	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	0,5	0,6	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	0,4	0,4	7,2	7,2	5,0	5,0	0,7	0,7	1,08	1,30
Ogórki z chili (porcja odnosi się do gotowego zestawu obiadowego)	120	319	383	76	91	4,1	4,9	0,3	0,4	8,5	10,2	6,1	7,3	0,8	1,0	1,50	1,80
<b>NAPOJE</b>																	
Woda mineralna Kropka Beskidu 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
Fuzetea 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
Fuzetea 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
NAPÓJ ŚLIWKOWO - JABŁKOWY Z CYNAMONEM	400	156	624	37	148	0	0	0	0	9,0	36,0	8,8	35,2	0	0	0	0
<b>INNE</b>																	
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 cyfr. 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

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 na dzień 25-10-2024 i mogą być w każdym czasie zmienione.

OBOWIAZUJE W RESTAURACJI NORTH FISH od 25-10-2024