

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	
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																		
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	
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	
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	
*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	
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	1037	1355	248	324	4,5	5,9	0,70	0,9	38,0	49,0	8,9	12,0	11,0	15,0	1,60	2,10	
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	-	
*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	
DODATKI CIEPŁE																		
FRYTKI	100	708	-	171	-	8,9	-	1,1	-	19,5	-	0,4	-	2,0	-	0,32	-	
SCOOPSY ZIEMNIACZANE	100	1499	-	358	-	15,0	-	1,4	-	49,0	-	0,6	-	3,8	-	0,66	-	
ZIEMNIAKI OPIEKANE	100	198	-	48	-	2,1	-	0,2	-	7,5	-	5,1	-	1,4	-	0,01	-	
RYŻ Z ZIELONYM GROSKIEM	100	671	-	159	-	2,9	-	0,3	-	29,0	-	2,3	-	3,9	-	0,71	-	
WARZYWA GOTOWANE Z PRZYPRAWAMI	100	193	-	46	-	1,4	-	0,2	-	4,7	-	2,7	-	2,5	-	0,36	-	
DODATKI ZIMNE																		
MIX SALAT	100	243	-	58	-	4,1	-	0,40	-	4,1	-	1,3	-	1,3	-	0,15	-	
BURACZKI	100	378	-	90	-	2,7	-	0,20	-	14,0	-	-	-	15,0	-	0,94	-	
SURÓWKA COLESŁAW	100	326	-	78	-	5,6	-	0,50	-	5,9	-	4,6	-	1,0	-	0,82	-	
SURÓWKA Z KWAŚZONEJ KAPUSTY	100	327	-	78	-	2,5	-	0,36	-	7,2	-	5,0	-	0,7	-	1,08	-	
OGÓRKI KISZONE PŁASTRY	100	49	-	12	-	0,1	-	0,03	-	1,9	-	0,0	-	1,0	-	1,75	-	
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	

