KFC tápérték táblázat

Termék	Adag [g]	Energia [kcal] egy adagban	Energia [kJ] egy adagban	INBÉ %	Zsírok egy adagban [g]	INBÉ %	Amelyből telített zsírsavak egy adagban [g]	INBÉ %	Szénhidrát egy adagban [g]	INBÉ %	Amelyből cukrok egy adagban [g]	INBÉ %	Rostok egy adagban [g]	Fehérje egy adagban [g]	INBÉ %	Só egy adagban [g]	INBÉ %	ALLERGÉN INFORMÁCIÓK													
																		glutén	szója	dió	földimogyoró	szezámmag	tej/tejtermék	tojás	hal	rákok	zeller	kén-dioxid	mustár	puhatestűek	csillagfürt
Reggeli																															
Joghurt	180	320,4	1339,2	16	15,084	22	10,116	51	36,54	14	9,72	11	2,7	6,84	14	0,18	3	▲	▲				▲								
Reggeli Qurrito	200,5	481,2	2003	24	30,68	44	13,33	67	27,67	11	2,61	3	2,21	22,26	45	2,03	34	▲	▲				▲	▲					▲		
Reggeli Ciabatta	178	423,64	1772,8	21	20,292	29	4,717	24	40,406	16	4,806	5	2,492	18,512	37	2,0648	34	▲						▲					▲		
Sajtos Toast	120,7	281,23	1179,2	14	13,397	19	3,1382	16	28,485	11	3,3796	4	0,6035	11,587	23	1,0018	17	▲	▲				▲	▲					▲		
Dupla Toast	223,4	475,84	1990,4	24	25,244	36	7,9307	40	35,967	14	5,3616	6	2,234	25,02	50	2,1669	36	▲	▲				▲	▲					▲		
Reggeli Bagel	178	430,76	1804,9	22	19,402	28	4,6458	23	42,186	16	4,094	5	0,712	21,36	43	2,0826	35	▲				▲		▲					▲		
Amerikai palacsinta	190	638,4	2673,3	32	33,25	48	14,877	74	75,24	29	44,08	49	3,04	8,17	16	1,957	33	▲					▲	▲							
Sajtos roller	72,5	224,02	1027,3	11	12,18	17	8,1925	41	23,2	9	3,9875	4	2,6825	9,4975	19	1,131	19	▲					▲								
Szendvicsek																															
Zinger	170	445	1863	22	22,1	32	3,2	16	36,2	14	4,8	5	1,0	24,8	50	3,0	50	▲	▲			▲		▲					▲		
Dupla Zinger	240	590	2472	30	29,0	41	5,0	25	40,8	16	5,0	6	1,4	40,8	82	4,5	75	▲	▲			▲		▲					▲		
Filler	130	317	1325	16	15,7	22	2,6	13	27,6	11	6,8	8	3,4	14,6	29	1,7	28	▲	▲					▲					▲		
Grander	300	807	3360	40	45,6	65	10,2	51	63,9	28	12,3	14	4,2	33,0	73	4,2	70	▲	▲			▲	▲	▲					▲		
Longer	127	306	1287	15	10,0	14	2,3	11	42,3	18	9,9	11	2,8	11,8	26	1,9	32	▲				▲									
iTwist Classic	132	326	1365	16	15,3	22	2,8	14	35,5	15	2,4	3	2,1	11,4	25	1,7	29	▲						▲					▲		
iTwist Grill	107	241	1009	12	9,0	13	2,5	12	28,0	11	2,2	2	1,8	12,0	23	1,6	27	▲						▲					▲		
Twister	226	540	2260	27	28,0	40	4,7	24	51,5	22	3,8	4	2,9	19,4	43	2,9	49	▲						▲					▲		
Twister Sajt & Bacon	240	622	2592	31	35,0	50	9,1	46	47,0	20	1,0	1	2,4	28,6	63	3,4	56	▲	▲				▲	▲					▲		
Grill Twister	213	409	1721	20	14,0	20	3,4	17	40,0	16	4,0	4	3,9	29,0	57	3,2	53	▲						▲					▲		
Grill Classic	186	331	1395	17	11,0	15	3,0	15	33,0	13	3,0	3	3,7	24,0	49	2,2	37	▲					▲	▲					▲		
Qurrito	230	648	2714	32	31,5	45	0,0	0	59,0	26	0,0	0	0	35,0	78	3,7	61	▲					▲						▲		
Kentucky enyhén fűszerezett csirkerészek																															
Alsócomb	69	170	710	9	9,6	14	2,3	12	5,0	2	0,3	n/a	n/a	15,9	35	0,8	14	▲					▲	▲							
Mell	100	236	990	12	11,5	16	2,9	15	7,8	3	0,4	n/a	n/a	25,4	56	1,5	25	▲					▲	▲							
Melleshát	150	326	1369	16	15,3	22	4,2	21	10,9	5	0,6	1	n/a	36,4	81	1,9	32	▲					▲	▲							
Felsőcomb	111	301	1258	15	19,7	28	5,4	27	9,3	4	0,4	n/a	n/a	21,8	48	1,3	22	▲					▲	▲							
Kentucky fűszerezésű szárny	65	185	772	9	11,2	16	2,8	14	6,5	3	0,3	n/a	n/a	14,5	32	1,2	21	▲					▲	▲							
Hot&Spicy csípős csirkerészek																															
Hot&Spicy Strips	42	110	457	5	6,6	9	1,3	7	6,1	3	0,2	n/a	n/a	6,3	14	0,8	14	▲													
Hot Wings csípős csirkeszárny	36	108	449	5	7,8	11	1,8	9	3,5	2	0,1	n/a	n/a	6,0	13	0,6	10	▲													
Saláták																															
Cézár saláta (öntet nélkül)	258	51	555	7	2,6	4	1,3	6	2,1	1	0,5	1	1,9	22,7	45	1,3	22						▲	▲							
Piccante saláta (öntet nélkül)	263	318	1328	16	18,7	27	5,8	29	12,6	5	3,7	4	2,4	25,2	56	0,5	9	▲					▲								
Görög saláta (öntet nélkül)	246	133	554	7	8,9	13	5,4	27	6,6	3	6,2	7	2,7	6,6	15	1,2	21						▲								
Piccolo saláta (öntet nélkül)	78	12	49	1	0,3	n/a	0,1	n/a	1,6	1	1,6	2	1,0	0,6	1	n/a	n/a														
Káposztasaláta	140	146	612	7	10,2	15	1,3	6	11,9	5	11,6	13	2,7	1,7	4	0,4	7							▲					▲		
Köretek																															
Főtt kukorica	250	315	1325	16	9,5	14	3,8	19	49,0	21	6,2	7	n/a	8,3	18	0,3	4						▲								
Kis sültburgonya	70	179	748	9	7,7	11	1,7	8	23,7	10	0,1	n/a	1,8	2,7	6	0,1	2														
Normál sültburgonya	105	268	1122	13	11,6	17	2,5	13	35,5	15	0,2	n/a	2,7	4,1	9	0,2	4														
Sültburgonya kosárban	240	612	2566	31	26,4	38	5,8	29	81,1	35	0,5	1	6,2	9,4	21	0,5	8														
Desszertek																															
Vanília fagylalt	71	110	463	6	4,6	7	3,0	15	14,6	6	11,6	13	0,4	2,6	6	0,2	4	▲					▲								
Creamies banános-csokoládés	147	264	1112	13	10,1	14	5,9	29	38,0	16	31,1	35	0,9	5,9	13	0,6	10			▲	▲		▲								
Creamies epres	150	258	1084	13	8,8	13	5,7	28	39,3	15	37,8	42	0,1	5,5	11	0,1	2	▲	▲		▲		▲								
Sütemény csokoládés	80	371	1552	19	19,0	27	9,8	49	45,8	18	31,8	35	0,0	3,9	8	0,6	10	▲	▲				▲	▲							
Shake epres kicsi	180	258	1088	13	9,0	13	6,0	30	39,4	15	35,8	40	0,5	4,5	9	0,0	0				▲		▲								
Shake epres nagy	300	431	1813	22	15,0	21	9,9	50	65,7	25	59,7	66	0,8	7,5	15	0,0	1				▲		▲								
Shake csokoládés kicsi	180	302	1271	15	11,3	16	7,2	36	43,9	17	35,5	39	1,5	5,4	11	0,1	1				▲		▲								
Shake csokoládés nagy	300	504	2118	25	18,9	27	11,9	60	73,2	28	59,1	66	2,5	9,0	18	0,1	2				▲		▲								
Shake tejkaramellás kicsi	180	307	1292	15	10,6	15	7,3	36	47,3	18	42,1	47	0,2	5,1	10	0,0	1		▲		▲		▲								
Shake tejkaramellás nagy	300	512	2153	26	17,7	25	12,1	60	78,9	30	70,2	78	0,4	8,4	17	0,1	1		▲		▲		▲								
Coffee Frappe Deluxe kicsi	180	216	908	11	9,2	13	6,1	31	28,8	11	27,0	30	0,2	4,5	9	0,0	0				▲		▲								
Coffee Frappe Deluxe nagy	300	361	1513	18	15,3	22	10,1	51	48,1	19	45,1	50	0,2	7,5	15	0,0	0				▲		▲								
Shake mogyoróvajas kicsi	180	345	1442	17	19,4	28	7,7	39	32,8	13	30,1	33	1,3	8,8	18	0,13	2				▲		▲								
Shake mogyoróvajas nagy	290	556	2324	28	31,3	45	12,5	62	52,8	20	48,4	54	2,0	14,2	28	0,20	3				▲		▲								
Italok																															
Espresso	100	2	8	n/a	0,2	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	0,1	n/a	n/a	n/a														
Cafe Latte kicsi	400	196	818	10	10,2	15	n/a	n/a	15,6	6	n/a	n/a	n/a	10,6	21	n/a	n/a						▲								
Cappuccino	200	4	17	n/a	5,0	7	n/a	n/a	0,5	0,2	n/a	n/a	n/a	0,3	1	n/a	n/a						▲								
Hosszú kávé kicsi	200	4	17	0	0,0	0	n/a	0	0,5	0,2	n/a	n/a	0	0,3	1	0,0	0														
Hosszú kávé nagy	300	6	25	0	0,0	0	n/a	0	0,8	0,3	n/a	n/a	0	0,5	1	0,0	0														
Pepsi	300	121	507	6	0,0	0	n/a	0	32,0	12,0	31,9	35	0	0,0	0	0,1	1														
Pepsi Light	300	1	3	0	0,0	0	n/a	0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0,1	1														
Lipton Ice Tea	300	90	360	5	0,0	0	n/a	0	20,7	8,0	20,4	23	0	0,0	0	0,1	1														
7Up	300	129	536	6	0,0	0	n/a	0	33,6	13,0	33,0	37	0	0,0	0	0,1	1														
Tea	200	2	8	0	0,0	0	n/a	0	0,0	0,0	0,0	n/a	0	0,2	0	0,0	0														
Mojito	415	56	236	3	0,0	0	n/a	0	13,5	5,0	n/a	0	0	0,2	0	0,0	0														
Öntetek																															
Cézár	60	169	700	8	16,1	23	1,3	7	5,5	2	4,3	5	0,5	0,6	1	0,8	13						▲	▲				▲			
Piccante	60	188	778	9	18,8	27	1,4	7	4,4	2	3,2	4	0,3	0,3	1	1,4	24						▲	▲							
Szószok																															
BBQ	25	26	109	1	0,1	n/a	n/a	n/a	5,8	3	5,0	6	0,4	0,4	1	0,5	9														
Fokhagymás majonéz	25	107	448	5	11,3	16	n/a	n/a	1,5	1	n/a	n/a	n/a	0,2	n/a	n/a	n/a							▲					▲		
Ketchup	15	22	94	1	n/a	n/a	n/a	n/a	5,2	2	n/a	n/a	0,3	0,3	1	0,4	6		▲												
Majonéz	25	123	508	6	12,7	18	n/a	n/a	2,1	1	n/a	n/a	0,1	0,1	n/a	0,4	6							▲					▲		
Édes-savanyú	25	30	126	1	0,0	0	0,0	0	7,2	3	6,9	8	0,2	0,8	0,2	0,4	7		▲												
Nyári Promóció																															
Summer Zinger lime - chili szósszal	215	561	2346	28	28	40	3,7	18	52	20	9,2	10	4,7	22	44	1,3	22	▲	▲			▲	▲	▲				▲			
Summer Zinger dupla, lime - chili szósszal	310	778	3258	39	37	53	5,0	25	56	22	9,3	10	5,9	50	100	1,3	22	▲	▲			▲	▲	▲				▲			
California Zinger guacamoléval	250	600	2518	30	28	40	7,0	35	58	22	8,0	9	4,5	28	56	1,5	25	▲					▲	▲				▲			
California Dupla Zinger guacamoléval	350	823	3448	41	40	57	16	80	70	27	12	13	6,3	49	98	1,9	32	▲					▲	▲				▲			
California Twister guacamoléval	230	534	2229	27	28	39	5,8	29	53	20	9,7	11	4,4	18	35	1,8	31	▲						▲				▲			
Mango Shake kicsi	180	257	1080	13	9	13	6,2	31	38	15	37	41	0,0	4,7	9	0,02	0				▲		▲								
Mango Shake nagy	300	432	1816	22	16	23	11	55	64	25	61	68	0,0	9,3	19	0,03	1				▲		▲								

Az éttermünkben olyan allergéneket tartalmazó hozzávalókkal is dolgozunk mint a földimogyoró vagy a szezámmag, ételeink ezeket az összetevőket tartalmazhatják. Az ételeinket kézzel készítjük el, így nem garantálhatjuk, hogy a kínálatunk bármely eleme ezen allergénektől mentes.

A tápérték táblázatban a lehető legpontosabb adatokat közöljük. Hitelesített, a KFC megrendelésére elvégzett vizsgálatok során jutottunk a fenti adatok birtokába, illetve néhány esetben más tápérték táblázatokból számítottuk ki őket. Néhány - jellemzően szezonális vagy promóciós - termék nem szerepel a táblázatban. A KFC-ben friss, természetes alapanyagokat használunk, ezért a valós tápértékek kis mértékben termékenként ingadozhatnak, különbözhetnek a fentiektől. A KFC fenntartja a jogot, hogy receptjein változtasson, és a fentiektől eltérő tápérték tulajdonságokkal rendelkező termékeket vezessen be. A KFC termékei természetes alapanyagokból, az étteremben készülnek, így az adagok nagysága a fentiektől kis mértékben eltérhet. Az INBÉ értékek nemtől, kortól, életmódtól, terhesség tényétől függően változnak.

A tábla értékeit egy átlagos felnőtt számára javallott mennyiségek alapján számoltuk ki. Az információ kiadásának dátuma: 2016. szeptember

▲ – a termék tartalmazza a fenti allergént n/a – nincs adat