KFC tápérték táblázat

Termék	Adag [g]	Energia [kcal] egy adagban	Energia [kJ] egy adagban	INBÉ %	Protein egy adagban [g]	INBÉ %	Szénhidrát egy adagban [g]	INBÉ %	Cukor egy adagban [g]	INBÉ %	Zsírok egy adagban [g]	INBÉ %	Telített zsírsavak egy adagban [g]	INBÉ %	Transzzsírok egy adagban [g]	Rostok 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
Szendvicsek																																
Zinger	179	482	2029	24	24,5	55	40,7	18	5,6	6	24,5	35	3,9	20	n/a	2,5	10	1,8	30	▲				▲		▲				▲		
Grander	300	807	3360	40	33,0	73	63,9	28	12,3	14	45,6	65	10,2	51	0,3	4,2	18	4,2	70	▲	▲			▲	▲	▲				▲		
Longer	127	306	1287	15	11,8	26	42,3	18	9,9	11	10,0	14	2,3	11	0,1	2,8	12	1,9	32	▲				▲								
iTwist Classic	132	326	1365	16	11,4	25	35,5	15	2,4	3	15,3	22	2,8	14	0,1	2,1	9	1,7	29	▲						▲				▲		
iTwist Grill	107	241	1009	12	12,0	23	28,0	11	2,2	2	9,0	13	2,5	12	0,1	1,8	n/a	1,6	27	▲						▲				▲		
Twister	226	540	2260	27	19,4	43	51,5	22	3,8	4	28,0	40	4,7	24	0,2	2,9	12	2,9	49	▲						▲				▲		
Twister Sajt & Bacon	240	622	2592	31	28,6	63	47,0	20	1,0	1	35,0	50	9,1	46	0,7	2,4	10	3,4	56	▲	▲				▲	▲				▲		
Grill Twister	213	409	1721	20	29,0	57	40,0	16	4,0	4	14,0	20	3,4	17	0,2	3,9	n/a	3,2	53	▲						▲				▲		
Grill Classic	186	331	1395	17	24,0	49	33,0	13	3,0	3	11,0	15	3,0	15	0,2	3,7	n/a	2,2	37	▲					▲	▲				▲		
Qurrito	230	648	2714	32	35,0	78	59,0	26	0,0	0	31,5	45	0,0	0	0,0	0	1,3	3,7	61	▲					▲					▲		
Kentucky enyhén fűszerezett csirkerészek																																
Alsócomb	69	170	710	9	15,9	35	5,0	2	0,3	n/a	9,6	14	2,3	12	0,1	n/a	n/a	0,8	14	▲					▲	▲						
Mell	100	236	990	12	25,4	56	7,8	3	0,4	n/a	11,5	16	2,9	15	0,1	n/a	n/a	1,5	25	▲					▲	▲						
Melleshát	150	326	1369	16	36,4	81	10,9	5	0,6	1	15,3	22	4,2	21	0,1	n/a	n/a	1,9	32	▲					▲	▲						
Felsőcomb	111	301	1258	15	21,8	48	9,3	4	0,4	n/a	19,7	28	5,4	27	0,2	n/a	n/a	1,3	22	▲					▲	▲						
Kentucky fűszerezésű szárny	65	185	772	9	14,5	32	6,5	3	0,3	n/a	11,2	16	2,8	14	0,1	n/a	n/a	1,2	21	▲					▲	▲						
Hot&Spicy csípős csirkerészek																																
Hot&Spicy Strips	42	110	457	5	6,3	14	6,1	3	0,2	n/a	6,6	9	1,3	7	0,1	n/a	n/a	0,8	14	▲												
Hot Wings csípős csirkeszárny	36	108	449	5	6,0	13	3,5	2	0,1	n/a	7,8	11	1,8	9	0,1	n/a	n/a	0,6	10	▲												
Saláták																																
Piccante saláta (öntet nélkül)	263	318	1328	16	25,2	56	12,6	5	3,7	4	18,7	27	5,8	29	0,3	2,4	10	0,5	9	▲					▲							
Görög saláta (öntet nélkül)	246	133	554	7	6,6	15	6,6	3	6,2	7	8,9	13	5,4	27	n/a	2,7	11	1,2	21						▲							
Piccolo saláta (öntet nélkül)	78	12	49	1	0,6	1	1,6	1	1,6	2	0,3	n/a	0,1	n/a	n/a	1,0	4	n/a	n/a													
Káposztasaláta	140	146	612	7	1,7	4	11,9	5	11,6	13	10,2	15	1,3	6	n/a	2,7	11	0,4	7							▲				▲		
Köretek																																
Főtt kukorica	250	315	1325	16	8,3	18	49,0	21	6,2	7	9,5	14	3,8	19	0,3	1n/a	42	0,3	4						▲							
Kis sültburgonya	70	179	748	9	2,7	6	23,7	10	0,1	n/a	7,7	11	1,7	8	0,1	1,8	8	0,1	2													
Normál sültburgonya	105	268	1122	13	4,1	9	35,5	15	0,2	n/a	11,6	17	2,5	13	0,1	2,7	11	0,2	4													
Sültburgonya kosárban	240	612	2566	31	9,4	21	81,1	35	0,5	1	26,4	38	5,8	29	0,2	6,2	26	0,5	8													
Desszertek																																
Vanília fagylalt	71	110	463	6	2,6	6	14,6	6	11,6	13	4,6	7	3,0	15	n/a	0,4	1	0,2	4	▲						▲						
Creamies banános-csokoládés	147	264	1112	13	5,9	13	38,0	16	31,1	35	10,1	14	5,9	29	0,1	0,9	4	0,6	10			▲	▲			▲						
Creamies epres	150	258	1084	13	5,5	11	39,3	15	37,8	42	8,8	13	5,7	28	n/a	0,1	n/a	0,1	2	▲	▲					▲						
Muffin csokoládés	110	496	2071	25	8,4	19	52,0	23	30,8	34	28,1	40	2,3	12	0,1	1,9	8	0,3	6	▲	▲					▲	▲					
Muffin almás	130	482	2019	24	7,9	18	55,0	24	30,9	34	25,6	37	1,7	8	0,1	0,9	4	0,4	7	▲	▲					▲	▲					
Krushers KitKat nagy	336	423	1767	21	7,7	17	64,1	28	58,2	65	14,8	21	9,5	48	n/a	3,4	14	0,6	10	▲	▲	▲				▲						
Krushers KitKat kicsi	188	226	946	11	4,2	9	34,1	15	30.9	34	8,0	11	5,2	26	n/a	1,8	7	0,3	5	▲	▲	▲				▲						
Krushers epres nagy	342	427	1783	21	6,8	15	69,6	30	48,9	54	13,5	19	8,1	40	n/a	2,1	9	0,6	10	▲						▲						
Krushers epres kicsi	191	228	954	11	3,8	8	36,8	16	26,3	29	7,3	10	4,4	22	n/a	1,1	5	0,3	6	▲						▲						
Sütemény csokoládés	80	371	1552	19	3,9	8	45,8	18	31,8	35	19,0	27	9,8	49	n/a	0,0	n/a	0,6	10	▲	▲					▲	▲					
Sütemény citromos-fehércsokoládés	191	228	954	11	3,8	8	36,8	16	26,3	29	7,3	10	4,4	22	n/a	1,1	5	0,3	6	▲						▲						
Italok																																
Espresso	100	2	8	n/a	0,1	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	0,2	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a													
Cafe Latte kicsi	300	147	613	7	7,9	18	11,7	5,1	n/a	n/a	7,6	11	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a						▲							
Cafe Latte nagy	400	196	818	10	10,6	23	15,6	6,8	n/a	n/a	10,2	15	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a						▲							
Cappuccino	200	4	17	n/a	0,3	1	0,5	0,2	n/a	n/a	5,0	7	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a						▲							
Hosszú kávé kicsi	200	4	17	0	0,3	1	0,5	0,2	n/a	n/a	0,0	0	n/a	0	n/a	0	n/a	0,0	0													
Hosszú kávé nagy	300	6	25	0	0,5	1	0,8	0,3	n/a	n/a	0,0	0	n/a	0	n/a	0	n/a	0,0	0													
Pepsi	300	121	507	6	0,0	0	32,0	12,0	31,9	35	0,0	0	n/a	0	n/a	0	n/a	0,1	1													
Pepsi Light	300	1	3	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0	n/a	0	n/a	0	n/a	0,1	1													
Lipton Ice Tea	300	90	360	5	0,0	0	20,7	8,0	20,4	23	0,0	0	n/a	0	n/a	0	n/a	0,1	1													
7Up	300	129	536	6	0,0	0	33,6	13,0	33,0	37	0,0	0	n/a	0	n/a	0	n/a	0,1	1													
Tea	200	2	8	0	0,2	0	0,0	0,0	0,0	n/a	0,0	0	n/a	0	n/a	0	n/a	0,0	0													
Pina Colada	375	65	270	3	0,0	0	15,9	6,0	n/a	0	0,0	0	n/a	0	n/a	0	n/a	0,0	0													
Mojito	415	56	236	3	0,2	0	13,5	5,0	n/a	0	0,0	0	n/a	0	n/a	0	n/a	0,0	0													
Öntetek																																
Cézár	60	169	700	8	0,6	1	5,5	2	4,3	5	16,1	23	1,3	7	0,1	0,5	2	0,8	13						▲	▲				▲		
Piccante	60	188	778	9	0,3	1	4,4	2	3,2	4	18,8	27	1,4	7	0,1	0,3	1	1,4	24						▲	▲						
Szószok																																
BBQ	25	26	109	1	0,4	1	5,8	3	5,0	6	0,1	n/a	n/a	n/a	n/a	0,4	2	0,5	9													
Fokhagymás majonéz	25	107	448	5	0,2	n/a	1,5	1	n/a	n/a	11,3	16	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a							▲					▲	
Ketchup	15	22	94	1	0,3	1	5,2	2	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	0,3	1	0,4	6		▲												
Majonéz	25	123	508	6	0,1	n/a	2,1	1	n/a	n/a	12,7	18	n/a	n/a	n/a	0,1	1	0,4	6							▲					▲	

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: 2015. szeptember

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