# 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 | 22 | 10,1 | 51 | 36,5 | 14 | 9,7 | 11 | 2,7 | 6,8 | 14 | 0,1 | 3 | ▲ | ▲ | | | | ▲ | | | | | | | | |
| Reggeli Qurrito | 200,5 | 481,2 | 2003 | 24 | 30,6 | 44 | 13,3 | 67 | 27,6 | 11 | 2,6 | 3 | 2,2 | 22,2 | 45 | 2 | 34 | ▲ | ▲ | | | | ▲ | ▲ | | | | | ▲ | | |
| Reggeli Ciabatta | 178 | 423,6 | 1772,8 | 21 | 20,2 | 29 | 4,7 | 24 | 40,4 | 16 | 4,8 | 5 | 2,4 | 18,5 | 37 | 2 | 34 | ▲ | | | | | | ▲ | | | | | ▲ | | |
| Sajtos Toast | 120,7 | 281,2 | 1179,2 | 14 | 13,3 | 19 | 3,1 | 16 | 28,4 | 11 | 3,3 | 4 | 0,6 | 11,5 | 23 | 1 | 17 | ▲ | ▲ | | | | ▲ | ▲ | | | | | ▲ | | |
| Dupla Toast | 223,4 | 475,8 | 1990,4 | 24 | 25,2 | 36 | 7,9 | 40 | 35,9 | 14 | 5,3 | 6 | 2,2 | 25 | 50 | 2,1 | 36 | ▲ | ▲ | | | | ▲ | ▲ | | | | | ▲ | | |
| Reggeli Bagel | 178 | 430,7 | 1804,9 | 22 | 19,4 | 28 | 4,6 | 23 | 42,1 | 16 | 4 | 5 | 0,7 | 21,3 | 43 | 2 | 35 | ▲ | | | | ▲ | | ▲ | | | | | ▲ | | |
| Amerikai palacsinta | 190 | 638,4 | 2673,3 | 32 | 33,2 | 48 | 14,8 | 74 | 75,2 | 29 | 44 | 49 | 3 | 8,1 | 16 | 1,9 | 33 | ▲ | | | | | ▲ | ▲ | | | | | | | |
| Sajtos roller | 72,5 | 224 | 1027,3 | 11 | 12,1 | 17 | 8,1 | 41 | 23,2 | 9 | 3,9 | 4 | 2,6 | 9,4 | 19 | 1,1 | 19 | ▲ | | | | | ▲ | | | | | | | | |
| **Szendvicsek** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zinger | 170 | 445 | 1863 | 22 | 22,1 | 32 | 3,2 | 16 | 36,2 | 14 | 4,8 | 5 | 1 | 24,8 | 50 | 3 | 50 | ▲ | ▲ | | | ▲ | | ▲ | | | | | ▲ | | |
| 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 | 73 | 4,2 | 70 | ▲ | ▲ | | | ▲ | ▲ | ▲ | | | | | ▲ | | |
| Longer | 127 | 306 | 1287 | 15 | 10 | 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 | 13 | 2,5 | 12 | 28 | 11 | 2,2 | 2 | 1,8 | 12 | 23 | 1,6 | 27 | ▲ | | | | | | ▲ | | | | | ▲ | | |
| Twister | 226 | 540 | 2260 | 27 | 28 | 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 | 50 | 9,1 | 46 | 47 | 20 | 1 | 1 | 2,4 | 28,6 | 63 | 3,4 | 56 | ▲ | ▲ | | | | ▲ | ▲ | | | | | ▲ | | |
| Grill Twister | 213 | 409 | 1721 | 20 | 14 | 20 | 3,4 | 17 | 40 | 16 | 4 | 4 | 3,9 | 29 | 57 | 3,2 | 53 | ▲ | | | | | | ▲ | | | | | ▲ | | |
| Grill Classic | 186 | 331 | 1395 | 17 | 11 | 15 | 3 | 15 | 33 | 13 | 3 | 3 | 3,7 | 24 | 49 | 2,2 | 37 | ▲ | | | | | ▲ | ▲ | | | | | ▲ | | |
| Qurrito | 230 | 648 | 2714 | 32 | 31,5 | 45 | 0 | 0 | 59 | 26 | 0 | 0 | 0 | 35 | 78 | 3,7 | 61 | ▲ | | | | | ▲ | | | | | | ▲ | | |
| **Kentucky enyhén fűszerezett csirkerészek** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Alsócomb | 69 | 170 | 710 | 9 | 9,6 | 14 | 2,3 | 12 | 5 | 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 | 27 | 71 | 294 | 3 | 4,2 | 6 | 0,8 | 5 | 3,9 | 2 | 0,13 | n/a | n/a | 4 | 9 | 0,5 | 9 | ▲ | | | | | | | | | | | | | |
| Hot Wings csípős csirkeszárny | 36 | 108 | 449 | 5 | 7,8 | 11 | 1,8 | 9 | 3,5 | 2 | 0,1 | n/a | n/a | 6 | 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 | 0,6 | 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 | 125 | 139 | 470 | 7 | 2,9 | 4 | 0,3 | 1 | 25 | 9 | 2,9 | 3 | 2,8 | 5,3 | 0 | 0 | 0 | | | | | | ▲ | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | 27 | 9,8 | 49 | 45,8 | 18 | 31,8 | 35 | 0 | 3,9 | 8 | 0,6 | 10 | ▲ | ▲ | | | | ▲ | ▲ | | | | | | | |
| Shake epres kicsi / small | 180 | 258 | 1088 | 13 | 9 | 13 | 6 | 30 | 39,4 | 15 | 35,8 | 40 | 0,5 | 4,5 | 9 | 0 | 0 | | | | ▲ | | ▲ | | | | | | | | |
| Shake epres nagy / large | 300 | 431 | 1813 | 22 | 15 | 21 | 9,9 | 50 | 65,7 | 25 | 59,7 | 66 | 0,8 | 7,5 | 15 | 0 | 1 | | | | ▲ | | ▲ | | | | | | | | |
| Shake csokoládés kicsi / small | 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 / large | 300 | 504 | 2118 | 25 | 18,9 | 27 | 11,9 | 60 | 73,2 | 28 | 59,1 | 66 | 2,5 | 9 | 18 | 0,1 | 2 | | | | ▲ | | ▲ | | | | | | | | |
| Shake tejkaramellás kicsi / small | 180 | 307 | 1292 | 15 | 10,6 | 15 | 7,3 | 36 | 47,3 | 18 | 42,1 | 47 | 0,2 | 5,1 | 10 | 0 | 1 | | ▲ | | ▲ | | ▲ | | | | | | | | |
| Shake tejkaramellás nagy / large | 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 / small | 180 | 216 | 908 | 11 | 9,2 | 13 | 6,1 | 31 | 28,8 | 11 | 27 | 30 | 0,2 | 4,5 | 9 | 0 | 0 | | | | ▲ | | ▲ | | | | | | | | |
| Coffee Frappe Deluxe nagy / large | 300 | 361 | 1513 | 18 | 15,3 | 22 | 10,1 | 51 | 48,1 | 19 | 45,1 | 50 | 0,2 | 7,5 | 15 | 0 | 0 | | | | ▲ | | ▲ | | | | | | | | |
| Shake mogyoróvajas kicsi / small | 180 | 345 | 1442 | 17 | 19,4 | 28 | 7,7 | 39 | 32,8 | 13 | 30,1 | 33 | 1,3 | 8,8 | 18 | 0,1 | 2 | | | | ▲ | | ▲ | | | | | | | | |
| Shake mogyoróvajas nagy / large | 290 | 556 | 2324 | 28 | 31,3 | 45 | 12,5 | 62 | 52,8 | 20 | 48,4 | 54 | 2 | 14,2 | 28 | 0,2 | 3 | | | | ▲ | | ▲ | | | | | | | | |
| **Promóciós termékek** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Grander Cheeser | 360 | 893 | 3370 | 45 | 44 | 63 | 10 | 51 | 76 | 29 | 6,2 | 7 | 7,8 | 43 | 87 | 4,7 | 79 | ▲ | ▲ | | | | ▲ | ▲ | | | | | ▲ | | |
| Grander Cheeser dupla /double | 550 | 1375 | 5759 | 69 | 70 | 99 | 18 | 89 | 100 | 39 | 7,8 | 9 | 10 | 82 | 164 | 7,2 | 120 | ▲ | ▲ | | | | ▲ | ▲ | | | | | ▲ | | |
| Qurrito Cheeser | 265 | 832 | 3482 | 42 | 48 | 68 | 16 | 80 | 61 | 23 | 9,3 | 10 | 3,7 | 41 | 82 | 4,9 | 82 | ▲ | | | | | ▲ | | | | | | ▲ | | |
| Twister Cheeser | 245 | 590 | 2475 | 30 | 27 | 38 | 8,5 | 42 | 52 | 20 | 8 | 9 | 5 | 33 | 66 | 2,6 | 43 | ▲ | | | | | ▲ | | | | | | | | |
| **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 | 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 / small | 200 | 4 | 17 | 0 | 0 | 0 | n/a | 0 | 0,5 | 0,2 | n/a | n/a | 0 | 0,3 | 1 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Hosszú kávé nagy / large | 300 | 6 | 25 | 0 | 0 | 0 | n/a | 0 | 0,8 | 0,3 | n/a | n/a | 0 | 0,5 | 1 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Pepsi | 300 | 121 | 507 | 6 | 0 | 0 | n/a | 0 | 32 | 12 | 31,9 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Pepsi Light | 300 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | n/a | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Lipton Ice Tea | 300 | 90 | 360 | 5 | 0 | 0 | n/a | 0 | 20,7 | 8 | 20,4 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7Up | 300 | 129 | 536 | 6 | 0 | 0 | n/a | 0 | 33,6 | 13 | 33 | 37 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Tea | 200 | 2 | 8 | 0 | 0 | 0 | n/a | 0 | 0 | 0 | 0 | n/a | 0 | 0,2 | 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 | 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 | 7,2 | 3 | 6,9 | 8 | 0,2 | 0,8 | 0,2 | 0,4 | 7 | | ▲ | | | | | | | | | | | | |

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: 2018. október 9.

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