Tuotteiden ravintoarvot ja erityisruokavaliotiedot

	ENERGIA (g)			RASVAA (g)		JOSTA TYYDYT-TYNYTTÄ RASVAA (g)		HIILIHYD-RAAT-TEJA (g)		JOSTA SOKE-REITA (g)		RAVINTO-KUITU (g)	PROTEII-NI(g)		SUOLA (g)		Gluteeni	Maito-proteiini	Soija-proteiini	Kananmuna	Kala	Äyriäiset	Pähkinä	Maapähkinä	Selleri	Sinappi	Seesamin-siemen	Rikkidioksi-di, sulfiitti	Nilviäiset	Lupiinit
	Kj Per annos	Kcal Per annos	% RI	Per annos	% RI	Per annos	% RI	Per annos	% RI	Per annos	% RI	Per annos	Per annos	% RI	Per annos	% RI															
HAMPURILAISET																															
Hampurilainen (L)	1069	253	13	8,5	12	3,4	17	30	12	6,4	7	1,9	13	26	1,2	20	• V									•	?				
Juustohampurilainen (VL)	1266	302	15	12	18	6,0	30	31	12	6,9	8	1,9	16	31	1,6	27	• V	• (1)								•	?				
McFeast® (VL)	2127	508	25	26	37	11	56	38	15	10	11	2,9	29	59	2,4	40	• V	• (1)								•	•				
Big Mac® (VL)	2106	503	25	25	36	9,7	49	42	16	8,5	9	3,1	26	52	2,2	37	• V	• (1)		•						•	•				
McChicken® (L)	1758	419	21	16	24	2,1	10	45	17	6,0	7	2,7	21	42	1,9	32	• V	?	?						?	•	•				
Quarter Pounder® with Cheese (VL)	2179	521	26	27	39	14	68	37	14	9,5	11	2,2	32	63	2,6	43	• V	• (1)								•	•				
Tuplajuustohampurilainen (VL)	1849	442	22	23	33	12	58	32	12	7,4	8	1,9	26	53	2,4	41	• V	• (1)								•	?				
Ruis Feast (VL)	2165	518	26	27	39	11	55	36	14	6,8	8	7,0	29	58	2,5	41	• V,R	• (1)								•					
Kana Ruis Feast (VL)	2070	494	25	20	29	4,4	22	50	19	7,2	8	7,5	24	48	2,9	49	• V,R	• (1)							?	•					
McVegan (L) (R)	1932	462	23	21	30	1,8	9	46	18	11	12	7,5	19	37	2,6	43	• V		•							•	•				
Ruis McVegan (L) (R)	1864	446	22	19	28	1,4	7	43	17	7,2	8	12	19	37	2,6	43	• V,R		•							•					
GLUTEENITTOMAT (GLUT.) HAMPURILAISET																															
Glut. Hampurilainen (L)	1506	359	18	14	20	4,2	21	47	18	7,2	8	3,5	11	21	1,6	26										•	•				
Glut. Juustohampurilainen (VL)	1710	408	20	18	25	6,8	34	47	18	7,7	9	3,5	13	27	2,0	33		• (1)								•	•				
Glut. McFeast® (VL)	2468	590	30	30	43	12	59	51	20	10	11	4,3	26	52	2,7	45		• (1)								•	•				
Glut. Big Mac® (VL)	2807	671	34	32	46	11	54	70	27	10	11	5,5	23	46	2,8	47		• (1)		•						•	•				
Glut. Quarter Pounder® w. Cheese (VL)	2520	603	30	31	45	14	71	50	19	9,6	11	3,6	28	57	2,9	48		• (1)								•	•				
Glut. Tuplajuustohampurilainen (VL)	2088	499	25	24	34	9,8	49	47	18	7,7	9	3,5	21	43	2,2	37		• (1)								•	•				
SALAATIT																															
Caesar Grilled Chicken -salaatti (VL)	937	223	11	7,8	11	4,7	24	6,6	3	3,1	3	2,9	30	60	1,6	27		• (1)		•											
Caesar Crispy Chicken -salaatti (VL)	1337	320	16	17	24	5,6	28	16	6	3,2	4	2,6	25	49	1,4	24	• V	• (1)		•					?						
Fiesta Chili Beef -salaatti (VL)	2546	614	31	48	69	16	79	22	8	5,2	6	4,6	21	42	2,2	37		•		•											
Fiesta Grilled Chicken -salaatti (VL)	1909	458	23	28	41	8,4	42	19	7	3,7	4	3,8	30	60	2,0	33		•		•											
Fiesta Crispy Chicken -salaatti (VL)	2308	555	28	38	54	9,3	46	28	11	3,8	4	3,5	24	48	1,7	29	• V	•		•					?						
Caesar-salaatinkastike (40 ml)	136	32	2	1,0	1	0,5	3	4,0	2	2,8	3	0,1	1,4	3	0,76	13		•													
Valkosipuli-yrttikrutongit (VL)	242	57	3	1,1	2	0,1	1	11	4	1,0	1	0,7	1,5	3	0,28	5	• V	•	?				?				?				
CHICKEN MCNUGGETS™ -KANAPALAT JA HOT WINGS																															
Chicken McNuggets™ 4 kpl (L)	747	179	9	9,1	13	1,1	6	12	5	0,3	0	0,9	11	22	0,85	14	• V	?	?						•						
Chicken McNuggets™ 6 kpl (L)	1120	268	13	14	20	1,7	8	19	7	0,4	0	1,4	17	34	1,3	21	• V	?	?						•						
Chicken McNuggets™ 9 kpl (L)	1680	402	20	21	29	2,5	12	28	11	0,6	1	2,1	25	51	1,9	32	• V	?	?						•						
Chicken McNuggets™ 20 kpl (L)	3734	893	45	46	65	5,5	28	62	24	1,4	2	4,6	56	112	4,2	71	• V	?	?						•						
Hot Wings -siipipalat (3 kpl) (L)	703	169	8	11	16	2,1	11	3	1	0,3	0	0,6	14	28	0,76	13	• V	?	?						?						
LISUKKEET																															
Ranskalaiset perunat, pienet (L)	968	231	12	11	16	1,0	5	29	11	0,3	0	2,8	2,8	6	0,26	4															
Ranskalaiset perunat, normaalit (L)	1379	330	16	16	22	1,5	7	41	16	0,4	0	4,0	3,9	8	0,38	6															
Ranskalaiset perunat, isot (L)	1815	434	22	21	29	2,0	10	54	21	0,5	1	5,3	5,2	10	0,50	8															
Lisukesalaatti (L)	59	14	1	0,3	0	0,1	0	1,4	1	1,4	2	1,0	0,9	2	0,03	1															
Balsamicosalaatinkastike (30 ml) (L)	101	24	1	0,9	1	0,2	1	3,6	1	3,6	4	0,5	0,1	0	1,0	17															
Miniporkkanat (L)	129	31	2	0,0	0	0,0	0	5,6	2	5,4	6	2,0	0,6	1	0,09	1															
Omenapussi (L)	115	30	1	0,3	0	0,0	0	5,5	2	5,5	6	0,9	0,3	1	0,00	0															
AAMIAISTUOTTEET																															
Bacon McMuffin® & Egg (VL)	1327	317	16	15	22	6,8	34	26	10	2,2	2	1,9	18	36	1,3	22	• V,R	•		•							?				
Sausage McMuffin® & Egg (VL)	1816	435	22	25	36	11	53	26	10	2,3	3	1,9	25	50	1,8	30	• V,R	•		•							?				
Fresh McMuffin® (VL)	1486	356	18	19	27	7,8	39	27	10	3,1	3	2,4	18	36	1,7	29	• V,R	• (1)		•						•	?				
Double Fresh McMuffin® (VL)	2093	502	25	31	44	12	62	28	11	3,2	4	2,4	27	54	2,4	39	• V,R	• (1)		•						•	?				
Ruis Fresh (VL)	1567	375	19	19	27	7,6	38	31	12	2,6	3	6,4	18	35	1,9	31	• V,R	• (1)		•						•					
Glut. Fresh McMuffin® (VL)	1977	473	24	25	36	8,6	43	46	18	6,3	7	3,6	15	29	2,2	36		• (1)		•						•	•				
Glut. Double Fresh McMuffin® (VL)	2584	619	31	37	53	13	66	46	18	6,4	7	3,6	24	47	2,8	46		• (1)		•						•	•				
Vaniljainen omenakaurapuuro (L)	682	163	8	2,5	4	0,4	2	28	11	10	11	4,1	4,8	10	0,22	4	• K	?		?											
Vadelmakaurapuuro (L)	743	176	9	2,5	4	0,5	3	31	12	9,9	11	4,2	5,6	11	0,62	10	• K	?		?											

	ENERGIA (g)			RASVAA (g)		JOSTA TYYDYT-TYNYTTÄ RASVAA (g)		HIILIHYD-RAAT-TEJA (g)		JOSTA SOKE-REITA (g)		RAVINTO-KUITU (g)	PROTEII-NI(g)		SUOLA (g)		Gluteeni	Maito-proteiini	Soija-proteiini	Kananmuna	Kala	Äyriäiset	Pähkinä	Maapähkinä	Selleri	Sinappi	Seesamin-siemen	Rikkidioksi-di, sulfiitti	Nilviäiset	Lupiinit
	Kj Per annos	Kcal Per annos	% RI	Per annos	% RI	Per annos	% RI	Per annos	% RI	Per annos	% RI	Per annos	Per annos	% RI	Per annos	% RI															
MCWRAP®																															
Sweet Chili Crispy Chicken (L)	2287	545	27	20	29	2,6	13	68	26	20	22	3,1	20	41	3,2	54	• V		?						?	•					
Sweet Chili Grilled Chicken (L)	1877	445	22	11	16	1,7	9	58	22	19	21	3,4	26	52	3,3	55	• V									•					
Sweet Chili Veggie (L)	2237	534	27	23	34	2,3	12	59	23	20	22	7,3	18	36	3,3	55	• V		•							•					
Salsa & Sour Cream Crispy Chicken (VL)	2405	575	29	28	40	5,5	27	55	21	9,1	10	3,6	23	47	2,9	48	• V	•	?	•					?	•					
Salsa & Sour Cream Grilled Chicken(VL)	2006	478	24	19	27	4,6	23	46	18	9	10	3,8	29	58	3,1	51	• V	•		•						•					
Salsa & Sour Cream Veggie (VL)	2355	564	28	31	45	5,2	26	46	18	9,6	11	7,7	21	42	2,9	49	• V	•	•	•						•					
DIPPIKASTIKKEET																															
Barbequedippi (L)	204	48	2	0,3	0	0,0	0	11	4	9,5	11	0,0	0,2	0	0,44	7										•					
Cheddardippi (VL)	390	95	5	9,6	14	1,1	5	1,4	1	0,6	1	0,1	0,7	1	0,74	12		•		•											
Chilidippi (L)	300	71	4	0,3	0	0,0	0	17	6	12	14	0,4	0,3	1	0,68	11															
Currydippi (L)	201	47	2	0,4	1	0,1	0	10	4	9,6	11	0,4	0,3	1	0,32	5										•					
Hapanimelädippi (L)	216	51	3	0,3	0	0,0	0	12,0	5	9,8	11	0,0	0,1	0	0,31	5	• V		•						•						
McFeast®–dippi (L)	361	88	4	9,0	13	0,7	4	1,5	1	0,4	0	0,1	0,2	0	0,45	8				•						•					
Valkosipulidippi (L)	633	154	8	17	24	1,4	7	0,4	0	0,4	0	0,1	0,3	1	0,30	5				•						•					
JUOMAT																															
Coca–Cola pieni (0,25 l) (L)	452	106	5	0,0	0	0,0	0	27	10	27	29	0,0	0,0	0	0,00	0															
Coca–Cola normaali (0,4 l) (L)	723	170	9	0,0	0	0,0	0	42	16	42	47	0,0	0,0	0	0,00	0															
Coca–Cola iso (0,5 l) (L)	904	213	11	0,0	0	0,0	0	53	20	53	59	0,0	0,0	0	0,00	0															
Coca–Cola Light normaali (0,4 l) (L)	7	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,16	3															
Coca–Cola Zero Sugar norm. (0,4 l) (L)	7	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,12	2															
Fanta Zero normaali (0,4 l) (L)	51	11	1	0,0	0	0,0	0	1,8	1	1,8	2	0,0	0,0	0	0,00	0															
Sprite Zero normaali (0,4 l) (L)	20	4	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,05	1															
Rasvaton luomumaito (0,2 l)	288	68	3	0,0	0	0,0	0	10,0	4	10,0	11	0,0	6,8	14	0,21	3		•													
Appelsiinitäysmehu (0,25 l) (L)	510	120	6	0,0	0	0,0	0	25,0	10	25,0	28	1,8	2,0	4	0,00	0															
Omenatäysmehu (0,25 l) (L)	514	121	6	0,0	0	0,0	0	28	11	27	30	1,8	0,3	1	0,00	0															
Mango-ananas-smoothie normaali (L)	732	173	9	0,4	1	0,0	0	40,0	15	38,0	42	2,6	1,2	2	0,17	3															
Mango-ananas-smoothie iso (L)	975	230	12	0,6	1	0,0	0	53,0	20	50,0	56	3,4	1,6	3	0,23	4															
Mansikka-banaani-smoothie norm. (L)	685	162	8	0,3	0	0,0	0	38,0	14	35,0	38	2,6	1,0	2	0,14	2															
Mansikka-banaani-smoothie iso (L)	913	215	11	0,3	0	0,0	0	50,0	19	46,0	51	3,4	1,4	3	0,18	3															
Caramel Frappé normaali	1531	365	18	17,0	24	12,0	58	48,0	18	42,0	47	0,0	5,7	11	0,33	5		•													
Caramel Frappé iso	1954	466	23	21,0	30	14,0	72	62	24	55	61	0,0	7,4	15	0,42	7		•													
Mocha Frappé normaali	1595	381	19	18,0	26	13,0	63	48	19	43	48	0,2	5,6	11	0,34	6		•													
Mocha Frappé iso	1938	462	23	22,0	31	15,0	75	60	23	53	59	0,2	6,9	14	0,42	7		•													
Suodatinkahvi, normaali (0,3 l) (L)	26	6	0	0,3	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,9	2	0,00	0															
Tuplaespresso (L)	11	3	0	0,1	0	0,0	0	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0	0,00	0															
Cappuccino, normaali (L)	318	76	4	2,9	4	1,5	8	6	2	5,8	6	0,0	6,4	13	0,18	3		•													
Latte, normaali (L)	398	95	5	3,6	5	1,9	10	7,6	3	7,4	8	0,0	8	16	0,23	4		•													
Kuuma kaakao	1712	407	20	12	18	8	40	58	22	55	61	1,8	15	30	0,74	12		•													
JÄLKIRUUAT																															
Suklaamuffinssi	2137	511	26	27	38	6,0	30	58	22	32	35	2,7	7,9	16	1,1	18	• V	•	•	•											
Sokeridonitsi (L)	811	194	10	10	15	4,3	21	21	8	7,0	8	1,4	3,5	7	0,44	7	• V	?	•	•											
Suklaa Cookie (VL)	1501	359	18	18	26	9,3	47	43	17	28	31	3,4	4,0	8	0,40	7	• V	•	•	•											
Sundae-jäätelö, kinuskikastike (VL)	1370	324	16	7,1	10	4,8	24	59	23	44	49	0,0	5,7	11	0,32	5		•													
Sundae-jäätelö, suklaakastike (VL)	1334	317	16	9,2	13	7,1	35	51	20	47	53	1,3	6,5	13	0,42	7		•													
Sundae-jäätelö, mansikkahillo (VL)	1122	266	13	5,1	7	3,5	17	49	19	43	47	0,6	5,1	10	0,20	3		•													
Suklaapirtelö, normaali (VL)	1031	244	12	4,8	7	3,2	16	43	17	36	40	0,8	6,6	13	0,47	8		•													
Suklaapirtelö, iso (VL)	1375	326	16	6,4	9	4,3	21	57	22	48	53	1,1	8,9	18	0,62	10		•													
Mansikkapirtelö, normaali (VL)	1001	237	12	4,4	6	3,0	15	43	17	40	45	0,0	6,1	12	0,23	4		•													
Mansikkapirtelö, iso (VL)	1355	316	16	5,9	8	3,9	20	58	22	54	59	0,0	8,1	16	0,30	5		•													
Vaniljapirtelö, normaali (VL)	993	235	12	4,4	6	3,0	15	43	16	39	44	0,0	6,1	12	0,22	4		•													
Vaniljapirtelö, iso (VL)	1325	313	16	5,9	8	3,9	20	57	22	52	58	0,0	8,1	16	0,29	5		•													
McFlurry®–jäätelö Daim (VL)	1524	363	18	14	20	8,4	42	52	20	48	54	0,3	6,3	13	0,45	8		•	•				• M								
McFlurry®–jäätelö Salmiakki (VL)	1244	294	15	5,6	8	3,8	19	56	21	51	57	0,0	5,5	11	0,23	4		•													
McFlurry®–jäätelö Oreo (VL)	1133	269	14	8,0	11	5,0	25	43	17	36	40	0,3	6,1	12	0,33	5	• V	•	•												

%RI % AIKUISEN KESKIVERTOKÄYTTÄJÄN SAANNIN VERTAILUARVOSTA (8 400 KJ/2 000 KCAL)
• SISÄLTÄÄ MAINITTUA ALLERGEENIA
? SAATTAA SISÄLTÄÄ JÄÄMIÄ
VL VÄHÄLAKTOOSINEN (LAKTOOSIA ALLE 1G/100G)
L LAKTOOSITON (LAKTOOSIA ALLE 0,01G/100G)

GLUTEENIN LÄHDE:
V VEHNÄ
R RUIS
O OHRA
K KAURA

PÄHKINÄN LÄHDE:
M MANTELI
(1) VAIN JUUSTO SISÄLTÄÄ MAITOPROTEIINIA

i'm lovin' it®

CERTIFIED cradle to cradle SILVER
PurePrint® by KLS
Produced 100% biodegradable by KLS PurePrint A/S

Taulukossa esitetään vakiovalikoimassamme olevien tuotteiden ravintoarvot ja yleisimmät erityisruokavaliotiedot. Ilmoitetut ravintosisällöt ovat annoskohtaisia. Tilapäisesti myynnissä olevien kampanjatuotteiden tiedot löytyvät ravintoloista sekä internet-sivuiltamme www.mcdonalds.fi. Ravintosisällöt perustuvat akkreditoiduissa laboratorioissa tehtyihin analyyseihin tai laskennallisiin arvoihin. Analyyseissä ja laskennassa on käytetty tuotteiden keskimääräisiä reseptejä ja annoskokoja sekä McDonald's-ketjun eurooppalaisten tavarantoimittajien raaka-aineiden ravintosisältöjen keskiarvoja. Annoskoko, valmistusmenetelmä, reseptimuutokset ja raaka-aineen alkuperä sekä alueelliset ja vuodenajan vaihtelut voivat muuttaa yksittäisen tuotteen arvoja, joten ravintoloistamme ostettujen tuotteiden ravintosisällössä voi esiintyä luontaista vaihtelua. Allergeeneja koskevat tiedot perustuvat raaka-aineista annettuihin tietoihin. Kaikki tiedot perustuvat 8.1.2018 käytössämme olleisiin tuotetietoihin. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

© 2018 McDONALD'S Wrin 9216-532_T-AL_BM50