

Tuotteiden ravintoarvot ja erityisruokavaliotiedot

	ENERGIA (g)	RASVA (g)	JOSTA TYDYTYTTÄ RASVA (g)	HILIIHYD- RAAT- TEJA (g)	JOSTA SOKE- REITA (g)	RAVINTO- KUITU (g)	PROTEI- NI (g)	SUOLA (g)	Gluteeni	Maito- proteiini	Solja- proteiini	Kanamuna	Kala	Äyriäiset	Pähkinä	Maapähkinä	Selleri	Sinappi	Seesamin- siemen	Rikkiloksi- di- sulfiitti	Niiväiset	Lupulini	
HAMPURILAISET																							
Hampurilainen (L)	1069	254	13	8,8	13	3,5	17	30	11	6,6	7	2,0	13	26	1,3	21	+V						
Juustohampurilainen (VL)	1273	304	15	13	18	6,1	31	30	12	7,3	8	2,0	16	32	1,7	28	+V	(1)					
McFeast™ (VL)	2245	537	27	29	42	12	58	37	14	11	12	2,9	30	59	2,4	41	+V	(1)					
Big Mac™ (VL)	2131	509	25	26	37	10	50	42	16	8,7	10	3,1	27	53	2,3	38	+V	(1)					
McChicken™ (L)	1866	445	22	20	29	2,3	12	44	17	5,9	7	2,9	21	42	2,0	33	+V	?					
QuarterPounder™ with Cheese (VL)	2204	527	26	28	40	14	69	36	14	10	11	2,2	32	64	2,6	43	+V	(1)					
Tuplajuustohampurilainen (VL)	1874	448	22	24	34	12	60	31	12	7,9	9	2,0	27	53	2,5	42	+V	(1)					
Kasvis Feast (VL)	2021	484	24	25	36	5,4	27	48	19	12	13	6,4	13	26	3,5	58	+V						
Ruis Feast (VL)	2180	522	26	28	39	11	55	36	14	6,6	7	7,3	29	58	2,6	43	+V,R	(1)					
Kana Ruis Feast (VL)	2030	484	24	20	29	4,3	22	48	18	7,1	8	8,2	24	48	2,9	48	+V,R	(1)					
Kasvis Ruis Feast (VL)	1956	468	23	23	33	5,1	25	47	18	8,4	9	11	13	25	3,4	57	+V,R						
GLUTEENITTOMAT (GLUT.) HAMPURILAISET																							
Glut. Hampurilainen (L)	1633	389	19	15	21	4,4	22	52	20	8,2	9	3,3	11	22	1,7	28							
Glut. Juustohampurilainen (VL)	1833	437	22	18	26	7,1	36	52	20	8,7	10	3,3	14	27	2,2	37							
Glut. McFeast™ (VL)	2698	645	32	34	49	12	61	56	21	12	13	4,3	26	53	3,1	52							
Glut. Big Mac™ (VL)	2989	714	36	34	48	12	58	77	30	11	13	5,1	23	47	3,2	53							
Glut. QuarterPounder™ with Cheese (VL)	2645	632	32	33	47	14	72	54	21	11	12	3,5	29	57	3,3	55							
Glut. Tuplajuustohampurilainen (VL)	2427	580	29	29	42	13	65	53	20	9,2	10	3,4	25	49	3,0	50							
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							
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						
Fiesta Chili Beef -salaatti (VL)	2515	606	30	47	68	16	79	22	8	5,2	6	4,4	21	43	2,3	39							
Fiesta Grilled Chicken -salaatti (VL)	1878	450	23	28	40	8,3	41	19	7	3,7	4	3,7	30	60	2	34							
Fiesta Crispy Chicken -salaatti (VL)	2277	547	27	37	53	9,2	46	28	11	3,8	4	3,4	24	49	1,8	31	+V						
Balsamicosalaattikastike (30 ml) (L)	104	25	1	0,9	1	0,1	1	3,9	1	3,9	4	0,6	0,1	0	0,90	15							
Caesar-salaattikastike (40 ml)	122	29	1	1,0	1	0,5	3	4,0	2	2,2	2	0,0	1,0	2	0,55	9							
Caesar-salaatin krutongit (14 g) (VL)	256	61	3	1,1	2	0,1	1	11	4	1,0	1	1,0	15	3	0,28	5	+V						
CHICKEN McNUGGETS™ -KANAPALAT																							
Chicken McNuggets™ 4 kpl (L)	748	179	9	9,3	13	1,1	6	12	5	0,3	0	1,0	11	22	0,83	14	+V	?					
Chicken McNuggets™ 6 kpl (L)	1122	268	13	14	20	1,7	8	18	7	0,4	0	1,5	17	34	1,2	21	+V	?					
Chicken McNuggets™ 9 kpl (L)	1683	402	20	21	30	2,5	12	27	10	0,6	1	2,2	25	50	1,9	31	+V	?					
Chicken McNuggets™ 20 kpl (L)	3739	894	45	47	67	5,6	28	60	23	1,4	2	5,0	56	112	4,2	69	+V	?					
LISUkkeet																							
Ranskalaiset perunat, pienet (L)	1000	239	12	12	17	1,1	5	29	11	0,3	0	2,9	2,7	5	0,26	4							
Ranskalaiset perunat, normaalit (L)	1424	341	17	17	24	1,5	8	42	16	0,4	0	4,2	3,9	8	0,38	6							
Ranskalaiset perunat, isot (L)	1874	448	22	22	31	2,0	10	55	21	0,5	1	5,5	5,1	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							
Miniporkkanat (L)	157	37	2	0,2	0	0,1	0	7,4	3	6,6	7	2,0	0,5	1	0,04	1							
Omenapussi (L)	114	27	1	0,3	0	0	0	5,5	2	5,5	6	0,9	0,3	1	0,00	0							
AAMIAISTUOTTEET																							
Bacon McMuffin™ & Egg (VL)	1326	317	16	15	22	7,3	37	26	10	2,4	3	1,6	18	36	1,4	23	+V,R						
Sausage McMuffin™ & Egg (VL)	1812	434	22	25	35	11	55	26	10	2,7	3	1,6	25	51	1,8	31	+V,R						
Fresh McMuffin™ (VL)	1651	396	20	23	33	9,4	47	28	11	3,4	4	2,3	18	36	2,1	35	+V,R	(1)					
Double Fresh McMuffin™ (VL)	2322	558	28	37	53	16	78	28	11	3,6	4	2,3	27	54	2,8	47	+V,R	(1)					
Ruis Fresh (VL)	1720	412	21	23	33	9,2	46	30	12	2,9	3	6,6	18	36	2,0	33	+V,R	(1)					
Glut. Fresh McMuffin™ (VL)	2261	541	27	30	43	10	52	51	20	7,6	8	3,6	15	30	2,5	42							
Glut. Double Fresh McMuffin™ (VL)	2949	707	35	44	63	16	82	51	20	7,8	9	3,6	25	50	3,3	55							
Omena-kanelikaurapuuro (L)	669	159	8	2,7	4	0,5	3	26	10	7,9	9	4,8	4,8	10	0,67	11	+K						
Vadelmakaurapuuro (L)	746	176	9	2,5	4	0,5	3	31	12	9,9	11	4,2	5,6	11	0,62	10	+K						

%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

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 akkreditoituissa laboratorioissa tehtyihin analyyseihin tai laskennallisiin arvoihin. Analyysissä ja laskennassa on käytetty tuotteiden keskimääräisiä reseptejä ja annos-

	ENERGIA (g)	RASVA (g)	JOSTA TYDYTYTTÄ RASVA (g)	HILIIHYD- RAAT- TEJA (g)	JOSTA SOKE- REITA (g)	RAVINTO- KUITU (g)	PROTEI- NI (g)	SUOLA (g)	Gluteeni	Maito- proteiini	Solja- proteiini	Kanamuna	Kala	Äyriäiset	Pähkinä	Maapähkinä	Selleri	Sinappi	Seesamin- siemen	Rikkiloksi- di- sulfiitti	Niiväiset	Lupulini	
JÄLKIRUUAUT																							
Suklaamuffinssi	1766	423	21	23	33	4,6	23	46	18	28	31	1,8	5,7	11	1,2	21	+V						
Omena-kanelidonitsi (VL)	865	206	10	6,8	10	2,8	14	32	12	14	16	1,0	3,6	7	0,59	10	+V						
Suklaadonitsi (VL)	895	214	11	11	15	6,1	31	24	9	7,5	8	1,6	4,2	8	0,58	10	+V						
Suklaa Cookie (VL)	1578	376	19	19	27	10	51	48	18	31	34	1,7	3,8	8	0,46	8	+V						
Sitruuna-kaura Cookie (VL)	1315	313	16	10	15	5,3	27	50	19	31	34	1,7	3,4	7	0,46	8	+V,K						
Sundae-jäätelö, kinuskikastike (VL)	1459	345	17	7,3	10	4,9	25	64	25	47	52	0,0	5,8	12	0,35	6							
Sundae-jäätelö, suklaakastike (VL)	1409	335	17	9,8	14	7,2	36	54	21	50	55	0,9	6,7	13	0,42	7							
Sundae-jäätelö, mansikkahillo (VL)	1152	273	14	5,0	7	3,3	17	51	20	46	51	0,8	5,0	10	0,21	4							
Suklaapirtelö normaali (VL)	1055	250	13	5,1	7	3,4	17	44	17	37	41	0,8	6,8	14	0,43	7							
Suklaapirtelö iso (VL)	1454	344	17	7,0	10	4,6	23	60	23	51	57	1,1	9,3	19	0,60	10							
Mansikkapirtelö normaali (VL)	1043	247	12	4,6	7	3,1	15	45	17	41	45	0,0	6,2	12	0,22	4							
Mansikkapirtelö iso (VL)	1436	340	17	6,4	9	4,3	21	62	24	56	63	0,0	8,6	17	0,30	5							
Vaniljapirtelö normaali (VL)	1048	248	12	4,7	7	3,1	15	45	17	41	45	0,0	6,2	12	0,22	4							
Vaniljapirtelö iso (VL)	1444	342	17	6,5	9	4,3	21																