Tuotteiden ravintoarvot ja erityisruokavaliotiedot

	ENERGIA (g)			RASVAA (g)		JOSTA TYYDYTTYNYTTÄ RASVAA (g)		HIILIHYDRAATTEJA (g)		JOSTA SOKEREITA (g)		RAVINTOKUITU (g)	PROTEIINI(g)		SUOLA (g)		Gluteeni	Maitoproteiini	Soijaproteiini	Kananmuna	Kala	Äyriäiset	Pähkinä	Maapähkinä	Selleri	Sinappi	Seesaminsiemen	Rikkidioksidi, 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	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™ (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		•(1)								•	•				
Glut. McFeast™ (VL)	2698	645	32	34	49	12	61	56	21	12	13	4,3	26	53	3,1	52		•(1)		•						•	•				
Glut. Big Mac™ (VL)	2989	714	36	34	48	12	58	77	30	11	13	5,1	23	47	3,2	53		•(1)		•						•	•				
Glut. QuarterPounder™ (VL)	2645	632	32	33	47	14	72	54	21	11	12	3,5	29	57	3,3	55		•(1)								•	•				
Glut. Tuplajuustohampurilainen (VL)	2427	580	29	29	42	13	65	53	20	9,2	10	3,4	25	49	3,0	50		•(1)								•	•				
SALAATIT																															
Caesar Grilled Chicken -salaatti (VL)	836	199	10	7,6	11	4,7	23	4,3	2	3	3	2,0	27	55	1,4	23		•		•											
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)	1777	426	21	27	39	8,2	41	16	6	3,6	4	2,8	27	54	1,8	30		•		•											
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	•		•					?	?					
Balsamicosalaatinkastike (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-salaatinkastike (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	1.5	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	•(1)		•							?				
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	•(1)		•							?				
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		•(1)		•						•	•				
Glut. Double Fresh McMuffin™ (VL)	2949	707	35	44	63	16	82	51	20	7,8	9	3,6	25	50	3,3	55		•(1)		•						•	•				
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														

	ENERGIA (g)			RASVAA (g)		JOSTA TYYDYTTYNYTTÄ RASVAA (g)		HIILIHYDRAATTEJA (g)		JOSTA SOKEREITA (g)		RAVINTOKUITU (g)	PROTEIINI(g)		SUOLA (g)		Gluteeni	Maitoproteiini	Soijaproteiini	Kananmuna	Kala	Äyriäiset	Pähkinä	Maapähkinä	Selleri	Sinappi	Seesaminsiemen	Rikkidioksidi, 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															
JÄLKIRUUAT																															
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)	1575	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	•		•											
Omenapiirakka (L)	1053	252	13	14	20	2,8	14	28	11	11	12	1,4	2,2	4	0,47	8	•V	?		?					?						
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 pieni (0,25 l) (VL)	867	205	10	4,2	6	2,8	14	36	14	31	34	0,7	5,6	11	0,36	6		•													
Suklaapirtelö normaali (0,4 l) (VL)	1388	329	17	6,7	10	4,4	22	58	22	49	54	1,1	8,9	18	0,57	10		•													
Mansikkapirtelö pieni (0,25 l) (VL)	859	203	10	3,8	5	2,5	13	37	14	34	38	0,0	5,1	10	0,18	3		•													
Mansikkapirtelö normaali (0,4 l) (VL)	1375	325	16	6,1	9	4,1	20	59	23	54	60	0,0	8,2	16	0,29	5		•													
Vaniljapirtelö pieni (0,25 l) (VL)	860	203	10	3,8	5	2,5	13	37	14	33	37	0,0	5,1	10	0,18	3		•													
Vaniljapirtelö normaali (0,4 l) (VL)	1376	326	16	6,1	9	4,1	20	59	23	53	59	0,0	8,1	16	0,28	5		•													
McFlurry™–jäätelö Daim (VL)	1542	367	18	14	21	8,8	44	53	20	50	55	0,3	6,1	12	0,56	9		•	•					•M							
Mini McFlurry™–jäätelö Daim (VL)	735	175	9	6,9	10	4,2	21	25	10	23	25	0,2	2,7	5	0,28	5		•	•					•M							
McFlurry™–jäätelö lakritsi (VL)	1280	303	15	5,7	8	4,2	21	58	22	55	61	0,0	5,3	11	0,33	6		•													
Mini McFlurry™–jäätelö lakritsi (VL)	592	140	7	2,5	4	1,9	9	27	10	24	27	0,0	2,2	4	0,17	3		•													
McFlurry™–jäätelö Smarties (VL)	1623	386	19	13	18	8,2	41	60	23	56	62	0,4	7,1	14	0,40	7	•V	•													
Mini McFlurry™–jäätelö Smarties (VL)	772	183	9	6,1	9	3,9	19	29	11	26	29	0,2	3,1	6	0,19	3	•V	•													
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 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 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	0,12	2															
Fanta Zero pieni (0,25 l) (L)	32	7	0	0,0	0	0,0	0	1,1	0	1,1	1	0,0	0,0	0	0,00	0															
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)	287	68	3	0,0	0	0,0	0	10	4	10	11	0,0	6,8	14	0,20	3		•													
Appelsiinitäysmehu (0,25 l) (L)	473	112	6	0,0	0	0,0	0	25	10	25	10	1,8	2,0	4	0,00	0															
Omenamehu (0,25 l) (L)	561	132	7	0	0	0	0	32	12	32	36	1,6	0,26	1	0,00	0															
Suodatinkahvi, pieni (0,2 l) (L)	18	4	0	0,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,6	1	0,00	0															
Suodatinkahvi, normaali (0,3 l) (L)	26	6	0	0,3	0	0,0	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	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	8.0	16	0.23	4		•													
Mango-ananas-smoothie normaali (VL)	804	190	10	1,0	1	0,4	2	41	16	41	45	2,8	2,3	5	0,23	4		•													
Mango-ananas-smoothie iso (VL)	1012	239	12	1,3	2	0,4	2	52	20	51	57	3,5	2,8	6	0,29	5		•													
Mansikka-banaani-smoothie normaali (VL)	773	182	9	0,7	1	0,4	2	41	16	38	43	2,2	2,2	4	0,23	4		•													
Mansikka-banaani-smoothie iso (VL)	983	232	12	0,9	1	0,5	2	52	20	49	54	2,8	2,8	6	0,30	5		•													
Caramel frappé normaali	1530	365	18	17	24	12	59	48	18	42	46	0,0	5,6	11	0,30	5		•													
Caramel frappé iso	1952	466	23	21	30	15	74	62	24	55	61	0,0	7,3	15	0,39	6		•													
Mocha frappé normaali	1599	382	19	18	25	13	63	50	19	45	50	0,1	5,6	11	0,32	5		•													
Mocha frappé iso	1943	464	23	21	30	15	75	61	24	55	61	0,1	6,9	14	0,39	7		•													
DIPPIKASTIKKEET																															
Hapanimelädippi (L)	212	50	3	0,3	0	0,0	0	12	5	8,3	9	0,0	0,1	0	0,26	4	•V		•						•						
Barbequedippi (L)	202	48	2	0,3	0	0,0	0	11	4	8,9	10	0,0	0,2	0	0,47	8									•	•					
Currydippi (L)	192	45	2	0,4	1	0,0	0	10	4	9,6	11	0,4	0,3	1	0,32	5										•					
McFeast™–dippi (L)	361	88	4	9,0	13	1,5	7	1,5	1	0,7	1	0,0	0,2	0	0,43	7							•			•					
Valkosipulidippi (L)	599	146	7	16	22	1,3	7	1,0	0	0,3	0	0,4	0,3	1	0,28	5							•			•					
Chilidippi (L)	302	71	4	0,3	0	0,0	0	17	6	12	14	0,4	0,3	1	0,68	11															
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		•		•											

%RI	% AIKUISEN KESKIVERTOKÄYTTÄJÄN SAANNIN VERTAILUARVOSTA (8 400 KJ/2 000 KCAL)	**GLUTEENIN LÄHDE:**	
•	SISÄLTÄÄ MAINITTUA ALLERGEENIA	**V**	VEHNÄ
?	SAATTAA SISÄLTÄÄ JÄÄMIÄ	**R**	RUIS
VL	VÄHÄLAKTOOSINEN (LAKTOOSIA ALLE 1G/100G)	**O**	OHRA
		K	KAURA
L	LAKTOOSITON (LAKTOOSIA ALLE 0,01G/100G)	**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 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 2.9.2015 käytössämme olleisiin tuotetietoihin. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

©2015 McDONALD'S Wrin 9216-500 ONION

NORDIC ECOLABEL 541-492 Printed matter

FSC www.fsc.org MIX Paper from responsible sources FSC® C009089

i'm lovin' it®