

Wartości odżywcze KFC Polska 27.10.2026 - dane na podstawie badań w akredytowanym laboratorium lub obliczone przy pomocy programu do obliczania wartości odżywczych Nutrition information KFC Amrest based on analysis or food nutrition calculation																				Informacje o alergenach / allergens *										
	Szerokość porcji g/ / Average weight of portion	Wartość energetyczna/ Energy [kJ]		Wartość energetyczna/ Energy [kcal]		Tłuszcz/ Fat [g]		W tym kwasy tłuszczowe nasycone / of which saturated fatty acids [g]		Węglowodany / carbohydrate [g]		W tym cukry / of which sugars [g]		Białko / Protein [g]		Sól / Salt [g]		*No podawanie deklaracji producenta/based on producer's declaration												
		100g	porcja/ portion	100g	porcja/ portion	100g	porcja/ portion	100g	porcja/ portion	100g	porcja/ portion	100g	porcja/ portion	100g	porcja/ portion	100g	porcja/ portion	zboża zawierające gluten / grains containing gluten	orzechy / nuts	soja / soy	semenia / mustard seed	mięko / egg	ryby / fish	skorupki / crustaceans	seler / celery	dwutlenek siarki / sulphur dioxide	gorczyca / mustard seed	miód / honey	inne / other	
Kawałki Kurczaka Kentucky/Kentucky chicken																														
Nóżka/Drumstick	69	1027	708	246	169	8%	14	10	14%	2,6	1,8	9%	8,8	6,1	2%	0,5	0,3	0%	22	15	30%	2,05	1,41	24%						
Piers/Breast	100	989	989	236	236	12%	11	11	16%	2,0	2,0	10%	7,3	7,3	3%	1,0	1,0	1%	27	27	54%	1,35	1,35	23%						
Zebro/Rib	150	869	1300	207	310	15%	10	14	21%	1,7	2,5	13%	5,1	7,6	3%	0,5	0,7	1%	27	40	80%	1,25	1,87	31%						
Udka/Thigh	111	1033	1149	248	276	14%	16	17	25%	3,6	4,0	20%	5,8	6,4	2%	0,4	0,4	0%	21	23	47%	1,45	1,61	27%						
Skrzydło/Wing	65	1216	792	291	189	9%	17	11	16%	3,1	2,0	10%	11	7,2	3%	0,5	0,3	0%	24	16	31%	1,70	1,11	18%						
Kawałki Kurczaka Hot&Spicy/H&S Chicken																														
Nóżka / Drumstick	89	967	859	231	205	10%	13	12	17%	2,5	2,2	11%	6,8	6,0	2%	0,5	0,4	0%	21	19	37%	1,90	1,69	28%						
Piers / Breast	126	1002	1260	240	302	15%	13	21	30%	2,3	2,9	14%	6,9	8,7	3%	0,5	0,6	1%	24	30	60%	1,85	2,33	39%						
Zebro / Rib	203	959	1950	229	466	23%	12	33	47%	2,2	4,5	22%	13	26	10%	0,5	1,0	1%	18	36	72%	1,63	3,31	55%						
Udka/Thigh	139	1192	1654	286	397	20%	20	33	47%	4,1	5,7	28%	8,6	12	5%	0,4	0,6	1%	18	25	51%	1,63	2,26	38%						
Skrzydło/Wing	74	1314	976	315	234	12%	21	16	23%	4,0	3,0	15%	9,3	6,9	3%	0,4	0,3	0%	22	16	32%	2,38	1,77	29%						
Kurczak/Chicken elements																														
Hot & Spicy Strips/ pikantne połówki kurczaka	32	1201	384	288	92	5%	19	5	7%	3,3	1,1	5%	9,9	3,2	1%	0,4	0,1	0%	21	6,6	13%	4,15	1,33	22%						
Hot Wings/ pikantne skrzydełka	36	1335	477	320	114	6%	21	7,4	11%	3,8	1,4	7%	14	5,0	2%	0,5	0,2	0%	20	7,0	14%	2,43	0,87	14%						
Hot & Spicy Bites/Chrupiące Bites	90	1376	1212	330	291	15%	22	18	26%	3,1	4,2	21%	16	14	5%	0,3	0,5	1%	18	17	33%	1,78	1,60	27%						
Burgery & Wraps/ Burgers & Wraps																														
Zinger Burger	170	1096	1863	262	445	22%	13	22	32%	1,9	3,2	16%	21	36	14%	2,8	4,8	5%	15	25	50%	1,78	3,03	50%						
Zinger Max	240	1030	2472	246	590	30%	12	29	41%	2,1	5,0	25%	17	41	16%	2,1	5,0	6%	17	41	82%	1,88	4,51	75%						
Zinger Ser&Bekon / Cheese&Bacon	200	1094	2188	262	524	26%	13	26	37%	2,5	5,0	25%	20	40	15%	2,3	4,6	5%	15	30	60%	1,68	3,36	56%						
Grander Burger	300	1054	3162	252	756	38%	13	38	55%	2,8	8,4	42%	20	61	23%	4,9	14,7	16%	12	37	73%	2,18	6,54	109%						
Grander Max	415	1085	4503	259	1075	54%	13	56	80%	2,8	12	58%	19	81	31%	1,8	7,5	8%	14	60	120%	1,88	7,80	130%						
Longer	127	1028	1300	244	309	15%	6,4	8	12%	0,8	1,0	5%	34	43	16%	7,4	9,4	10%	12	15	29%	1,90	2,40	40%						
CheeseBurger	125	1038	1298	247	309	15%	8	9	13%	2,2	2,8	14%	32	40	15%	7,0	8,8	10%	14	17	34%	2,08	2,60	43%						
iTwist	132	1108	1463	265	350	17%	14	18	26%	1,5	2,0	10%	29	38	15%	0,8	1,1	1%	9	11	23%	1,18	1,56	26%						
Twister	226	1071	2420	256	579	29%	13	30	43%	0,9	2,1	10%	25	57	22%	1,5	3,5	4%	10	23	46%	1,15	2,60	43%						
Mega pocket	287	1043	2993	249	715	36%	13	37	54%	1,7	4,9	24%	22	62	24%	1,8	5,2	6%	10	30	59%	1,94	5,57	93%						
Qurrto Grande	320	1409	4509	337	1078	54%	20	64	91%	6,3	20	101%	25	80	31%	4,9	15,7	17%	15	46	93%	1,58	5,06	84%						
Qurrto	230	1258	2893	301	692	35%	16	38	54%	6,2	14	71%	23	53	20%	4,6	10,6	12%	15	35	69%	1,62	3,73	62%						
Grander Kentucky Gold Burger	320	1100	3520	263	842	42%	14	45	64%	2,6	8,3	42%	24	78	30%	4,4	14,1	16%	11	36	72%	1,56	4,99	83%						
Kentucky Gold Wrapper	350	1427	4995	342	1197	60%	22	77	110%	4,4	15	77%	26	91	35%	4,5	15,8	18%	12	42	84%	2,10	7,35	123%						
Halloumi Vege Burger	280	1058	2962	253	708	35%	14	39	56%	7,1	20	99%	20	55	21%	4,2	11,8	13%	11	31	61%	1,83	5,12	85%						
Twister Halloumi Vege	260	1115	2899	268	697	35%	17	44	63%	7,4	19	96%	17	44	17%	2,1	5,5	6%	11	28	57%	1,78	4,63	77%						
Qurrto Śniadaniowe/Breakfast Qurrto	220	1036	2279	249	548	27%	16	35	50%	6,7	15	74%	11	25	10%	0,0	0,0	0%	14	30	59%	0,62	1,36	23%						
Tost z jajkiem i serem/ Toast with egg and cheese	150	1024	1536	245	368	18%	13	20	28%	3,9	5,8	29%	21	31	12%	1,3	1,9	2%	11	17	33%	0,76	1,14	19%						
Brioszka śniadaniowa/ Breakfast bagel	250	1138	2845	272	680	34%	13	33	46%	1,6	4,0	20%	27	68	26%	3,7	9,3	10%	12	30	60%	1,13	2,83	47%						
Podwójny tost z jajkiem, serem i bekonem/ Doubledecker toast with egg, cheese and bacon	300	1026	3078	246	738	37%	14	41	58%	4,3	13	64%	18	55	21%	1,2	3,6	4%	12	35	69%	0,77	2,31	39%						
Bagiell śniadaniowy	240	1118	2683	266	638	32%	11	26	38%	2,2	5,3	26%	29	70	27%	2,8	6,8	8%	12	29	58%	0,87	2,09	35%						
Ryż ze stripsami i sosami/Rice with strips and sauces																														
Ryż i Strips Sweet Chili Standard	260	1130	2938	268	697	35%	6,0	16	22%	0,7	1,8	9%	46	120	46%	5,0	13,0	14%	7,3	19	38%	1,18	3,07	51%						
Ryż i Strips Sweet Chili Grande	330	1130	3729	268	884	44%	6,0	20	28%	0,7	2,3	12%	46	152	58%	5,0	16,5	18%	7,3	24	48%	1,18	3,89	65%						
Ryż i Strips Orientalny Teriyaki Standard	260	770	2002	183	476	24%	5,9	15	22%	0,8	2,1	10%	28	73	28%	6,5	16,9	19%	5,2	14	27%	1,48	4,89	82%						
Ryż i Strips Orientalny Teriyaki Grande	330	770	2541	183	604	30%	5,9	19	28%	0,8	2,6	13%	28	92	36%	6,5	21,5	24%	5,2	17	34%	1,48	5,89	98%						
Bites Sweet Chili Standard	182	1286	2341	308	561	28%	19	34	49%	2,7	4,9	25%	20	37	14%	5,7	10,4	12%	15	27	55%	1,60	5,89	98%						
Bites Sweet Chili Grande	307	1286	3949	308	946	47%	19	58	83%	2,7	8,3	41%	20	62	24%	5,7	17,5	19%	15	46	93%	2,20	5,89	98%						
Bites Orientalny Teriyaki Standard	180	1317	2370	315	567	28%	19	34	49%	2,7	4,9	24%	22	39	15%	6,7	12,1	13%	15	28	55%	2,20	3,96	66%						
Bites Orientalny Teriyaki Grande	307	1317	4042	315	967	48%	19	58	83%	2,7	8,3	41%	22	67	26%	6,7	20,6	23%	15	47	95%	2,20	6,75	113%						
Poke bowls / Poke bowls																														
Poke Bowl California Sun z ryżem i stripsami	362	552	1998	132	478	24%	5,7	21	29%	0,9	3,4	17%	16	58	22%	1,4	4,9	5%	5,0	18	36%	0,63	2,28	38%						
Poke Bowl California Sun z ryżem i halloumi	372	462	1719	110	409	20%	4,2	16	22%	2,4	9,0	45%	13	48	18%	4,2	15,5	17%	6,3	23	47%	0,65	2,42	40%						
Poke Bowl California Sun z sałatą i stripsami	282	515	1452	123	347	17%	6,2	17	25%	1,2	3,4	17%	12	34	13%	5,0	14,1	16%	6,2	17	35%	0,85	2,40	40%						
Poke Bowl California Sun z sałatą i halloumi	292	395	1153	95	277	14%	5,2	15	22%	2,8	8,3	41%	9,3	27	10%	6,3	18,4	20%	4,1	12	24%	0,83	2,42	40%						
Poke Bowl Sweetest Chili z ryżem i stripsami	332	548	1819	131	435	22%	4,8	16	23%	0,7	2,4	12%	16	52	20%	1,1	3,5	4%	6,9	23	46%	0,45	1,49	25%						
Poke Bowl Sweetest Chili z ryżem i halloumi	342	498	1703	119	407	20%	4,6	16	22%	3,0	10,1	50%	15	50	19%	1,6	5,4	6%	6,0	21	41%	0,48	1,64	27%						
Poke Bowl Sweetest Chili z sałatą i stripsami	252	521	1313	125	315	16%	6,9	17	25%	1,0	2,6	13%	7,9	20	8%	1,9	4,													

[illegible]

Kawa Flat white/Flat White Coffee 200	200	142	284	34	68	3%	1	2	3%	0.6	1.2	6%	3.9	7.8	3%	2.5	5.0	6%	3	5	10%	0.07	0.14	2%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
---------------------------------------	-----	-----	-----	----	----	----	---	---	----	-----	-----	----	-----	-----	----	-----	-----	----	---	---	-----	------	------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

*RWS w odniesieniu na porcję RWS - Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal)