		WARTOŚCI ODŻYWCZE	gramatura [g]	wartość energetyczna 100g [kcal]	wartość energetyczna - Porcja [kcal]	wartość energetyczna - RI [%]	wartość energetyczna na 100g [kJ]	wartość energetyczna - Porcja [kJ]	wartość energetyczna - RI [%]	tłuszcz na 100 g [g]	tłuszcz - porcja [g]	tłuszcz - RI [%]	kw. tłu. nas. na 100g [g]	kw. tłu. nas. - porcja [g]	kw. tłu. nas. - RI [%]	węglowodany na 100g [g]	węglowodany - porcja [g]	węglowodany - RI [%]	cukry na 100g [g]	cukry - porcja [g]	cukry - RI [%]	białko na 100g [g]	białko - porcja [g]	białko - RI [%]	sól na 100g [g]	sól - porcja [g]	sól - RI [%]	ALERGENY	jaja	soja	gorczyca	gluten	seler	ryby	orzechy	kakao	vanilia i vanilina	mleko
RI						2000			8400			70			20			260			90			50			6												
Frytki The Fry	małe		120	311	373	19%	1300	1560	19%	15	18	26%	2,3	2,8	14%	41	49	19%	0,3	0,4	0%	3,4	4,1	8%	0,6	0,7	12%												
Frytki The Fry	średnie		180	311	560	28%	1300	2340	28%	15	27	39%	2,3	4,1	21%	41	74	28%	0,3	0,5	1%	3,4	6,1	12%	0,6	1,1	18%												
Frytki The Fry	duże		260	311	809	40%	1300	3380	40%	15	39	56%	2,3	6,0	30%	41	107	41%	0,3	0,8	1%	3,4	8,8	18%	0,6	1,6	26%												
Frytki z batatów	małe		120	184	221	11%	769	923	11%	9	10	15%	1,0	1,2	6%	23	28	11%	9,8	11,8	13%	1,5	1,8	4%	0,4	0,5	9%												
Frytki z batatów	średnie		180	184	331	17%	769	1384	16%	9	15	22%	1,0	1,8	9%	23	42	16%	9,8	17,6	20%	1,5	2,7	5%	0,4	0,8	13%												
Frytki z batatów	duże		260	184	478	24%	769	2000	24%	9	22	32%	1,0	2,6	13%	23	60	23%	9,8	25,5	28%	1,5	3,9	8%	0,4	1,1	19%												
Churros	małe		120	394	473	24%	1647	1976	24%	18	22	31%	2,2	2,6	13%	39	47	18%	5,2	6,2	7%	4,9	5,9	12%	0,9	1,1	18%				x								
Churros	średnie		180	394	709	35%	1647	2964	35%	18	32	46%	2,2	4,0	20%	39	70	27%	5,2	9,4	10%	4,9	8,8	18%	0,9	1,6	27%				x								
Churros	duże		260	394	1024	51%	1647	4282	51%	18	47	67%	2,2	5,7	29%	39	101	39%	5,2	13,5	15%	4,9	12,7	25%	0,9	2,3	39%				x								
Churros	orzechowo-kakaowy		230	428	984	49%	1788	4113	49%	21	49	70%	2,4	5,6	28%	41	95	37%	14,1	32,5	36%	5,5	12,7	25%	1,0	2,3	39%		x		x			x	x	x	x	
Churros	biała czekolada		230	434	998	50%	1813	4170	50%	22	50	72%	3,7	8,5	42%	43	98	38%	14,8	34,1	38%	4,9	11,3	23%	1,0	2,3	38%				x			x	x	x	x	
Churros	pistacjowy		230	430	988	49%	1796	4132	49%	22	50	71%	2,7	6,2	31%	42	97	37%	13,7	31,4	35%	5,3	12,2	24%	0,8	1,9	32%				x			x		x	x	
Churros	słony karmel		230	434	998	50%	1813	4170	50%	22	51	72%	3,7	8,6	43%	43	98	38%	14,7	33,9	38%	5,1	11,6	23%	1,0	2,3	38%		x		x			x			x	
Garlic & Parsley	standard		245	261	640	32%	1091	2674	32%	13	32	45%	1,9	4,7	24%	34	82	32%	0,2	0,6	1%	2,8	6,9	14%	0,5	1,2	20%												
Sour Cream	standard		310	260	807	40%	1088	3374	40%	16	48	69%	4,0	12,4	62%	28	87	33%	1,4	4,4	5%	2,9	9,1	18%	0,5	1,4	24%	x										x
Cheddar Cheese	standard		280	272	762	38%	1137	3183	38%	15	41	59%	4,1	11,6	58%	30	83	32%	0,4	1,1	1%	5,3	14,8	30%	1,1	3,0	49%											x
Wege Fresh	standard		380	216	821	41%	903	3430	41%	13	48	69%	3,3	12,4	62%	24	90	34%	1,7	6,5	7%	2,6	9,7	19%	0,4	1,5	25%	x										x
Italian Caprese	standard		400	266	1064	53%	1111	4445	53%	16	63	90%	4,5	18,2	91%	24	95	36%	2,6	10,2	11%	7,2	28,8	58%	0,7	2,8	46%	x						x				x
Mexican Nachos	standard		420	202	848	42%	844	3544	42%	11	48	68%	2,1	8,9	44%	23	95	37%	1,5	6,4	7%	2,8	11,6	23%	0,7	2,8	47%	x										x
Crispy Bacon	standard		330	278	918	46%	1163	3838	46%	17	57	82%	4,5	14,8	74%	25	84	32%	0,6	2,0	2%	5,4	17,7	35%	1,2	3,9	65%	x										x
Spanish Chorizo	standard		350	318	1113	56%	1329	4652	55%	21	75	107%	5,8	20,4	102%	25	88	34%	0,7	2,4	3%	6,5	22,7	45%	1,1	4,0	67%	x					x					x
Bacon Supreme	standard		380	244	927	46%	1020	3876	46%	15	58	82%	3,9	14,8	74%	23	86	33%	0,9	3,4	4%	4,8	18,1	36%	1,0	4,0	66%	x										x
Teriyaki Beef	standard		355	266	945	47%	1113	3952	47%	15	54	77%	3,0	10,6	53%	25	90	35%	1,9	6,6	7%	7,4	26,4	53%	0,7	2,6	43%	x	x		x							x
Garlic & Parsley	xxl		368	261	960	48%	1091	4011	48%	13	48	68%	1,9	7,1	35%	34	123	47%	0,2	0,9	1%	2,8	10,3	21%	0,5	1,8	30%											
Sour Cream	xxl		447	261	1167	58%	1091	4877	58%	15	68	97%	3,9	17,7	88%	29	129	50%	1,3	6,0	7%	3,0	13,3	27%	0,5	2,0	34%	x										x
Cheddar Cheese	xxl		408	275	1122	56%	1150	4691	56%	15	60	86%	4,0	16,4	82%	31	125	48%	0,4	1,6	2%	5,2	21,1	42%	1,0	4,2	70%											x
Wege Fresh	xxl		538	220	1184	59%	920	4951	59%	13	68	97%	3,3	17,7	88%	25	133	51%	1,6	8,8	10%	2,6	14,2	28%	0,4	2,1	36%	x										x
Italian Caprese	xxl		548	266	1456	73%	1110	6085	72%	15	84	119%	4,3	23,8	119%	25	137	53%	2,1	11,7	13%	7,0	38,4	77%	0,7	3,7	62%	x						x				x
Mexican Nachos	xxl		578	208	1201	60%	869	5022	60%	11	65	93%	2,0	11,4	57%	24	140	54%	1,4	8,3	9%	2,7	15,7	31%	0,6	3,7	62%	x										x
Crispy Bacon	xxl		457	280	1281	64%	1172	5354	64%	17	77	110%	4,2	19,0	95%	27	125	48%	0,5	2,5	3%	5,2	23,6	47%	1,1	5,1	86%	x										x
Spanish Chorizo	xxl		477	321	1532	77%	1343	6406	76%	21	100	143%	5,5	26,3	131%	27	130	50%	0,6	2,8	3%	6,3	30,1	60%	1,1	5,1	85%	x					x					x
Bacon Supreme	xxl		522	248	1293	65%	1035	5403	64%	15	77	110%	3,6	19,0	95%	24	128	49%	0,8	4,3	5%	4,6	24,2	48%	1,0	5,2	87%	x										x
Teriyaki Beef	xxl		490	269	1316	66%	1124	5503	66%	15	72	104%	2,8	13,6	68%	27	133	51%	1,7	8,4	9%	7,1	35,0	70%	0,7	3,4	57%	x	x		x							x
Ketchup	porcja		50	102	51	3%	426	213	3%	0	0	0%	0,0	0,0	0%	23	12	4%	22,8	11,4	13%	1,2	0,6	1%	1,8	0,9	15%					x						
Majonez	porcja		50	660	330	17%	2759	1379	16%	72	36	51%	5,4	2,7	14%	3	2	1%	2,9	1,5	2%	0,9	0,5	1%	1,1	0,6	9%	x		x								
Sos The Fry mayo	porcja		50	423	212	11%	1768	884	11%	45	22	32%	8,7	4,4	22%	4	2	1%	3,7	1,9	2%	1,8	0,9	2%	0,6	0,3	5%	x		x								x
Sos serowy	porcja		50	195	98	5%	815	408	5%	16	8	11%	10,0	5,0	25%	2	1	0%	0,5	0,3	0%	11,0	5,5	11%	2,5	1,3	21%											x
Sos Aioli	porcja		50	681	341	17%	2847	1423	17%	74	37	53%	5,5	2,8	14%	3	1	1%	2,0	1,0	1%	1,7	0,9	2%	1,2	0,6	10%	x		x								
Sos Brazil	porcja		50	504	252	13%	2107	1053	13%	47	23	33%	3,6	1,8	9%	18	9	4%	17,9	9,0	10%	1,4	0,7	1%	1,1	0,6	9%	x	x	x	x	x	x					
Sos Riche	porcja		50	529	265	13%	2211	1106	13%	60	30	43%	4,7	2,4	12%	8	4	2%	2,2	1,1	1%	1,3	0,7	1%	1,7	0,9	14%	x		x	x		x					
Sos Texan	porcja		50	504	252	13%	2107	1053	13%	48	24	35%	3,7	1,9	9%	15	7	3%	13,9	7,0	8%	2,1	1,1	2%	1,7	0,9	15%	x		x	x	x	x					
Sos Samurai	porcja		50	656	328	16%	2742	1371	16%	71	35	50%	5,8	2,9	15%	4	2	1%	3,4	1,7	2%	1,4	0,7	1%	3,0	1,5	25%	x		x								
Sos Tartare	porcja		50	528	264	13%	2207	1104	13%	56	28	40%	4,3	2,2	11%	5	3	1%	1,5	0,8	1%	1,4	0,7	1%	1,8	0,9	15%	x		x								x
Krem orzechowo-kakaowy	porcja		50	549	275	14%	2296	1148	14%	34	17	24%	3,3	1,7	8%	50	25	10%	46,2	23,1	26%	7,7	3,9	8%	1,4	0,7	12%		x					x	x	x	x	
Krem biała czekolada	porcja		50	577	288	14%	2411	1206	14%	36	18	26%	9,0	4,5	23%	56	28	11%	49,5	24,8	28%	5,0	2,5	5%	1,4	0,7	11%							x	x	x	x	
Krem pistacjowy	porcja		50	558	279	14%	2334	1167	14%	35	17	25%	4,4	2,2	11%	54	27	10%	44,1	22,1	25%	6,8	3,4	7%	0,6	0,3	5%							x		x	x	
Krem słony karmel	porcja		50	577	288	14%	2411	1205	14%	36	18	26%	9,2	4,6	23%	56	28	11%	49,1	24,6	27%	5,6	2,8	6%	1,4	0,7	11%		x					x			x	

Przedstawione tu informacje o wartościach odżywczych produktów (wartości energetycznej i składnikach odżywczych) oraz alergenach są możliwie pełne. Niektóre produkty sprzedawane w lokalach The Fry nie są prezentowane w powyższym zestawieniu, dotyczy to zwłaszcza produktów sezonowych, promocyjnych lub o charakterze regionalnym, jeżeli takie występują. Przedstawione informacje zostały opracowane na podstawie kart półproduktów oraz standardowych gramatur produktów sprzedawanych w lokalach The Fry. Ze względu na korzystanie z różnych źródeł zaopatrzenia, regionalizację rynków, a także pory roku rzeczywiste wartości odżywcze produktów mogą odbiegać od przedstawionych w tabeli. Należy również zaznaczyć, że skład produktów może się zmienić, na przykład w przypadku wdrożenia nowych receptur. Sprzedawane produkty wytwarzane są na miejscu w lokalach The Fry, co w sposób naturalny wpływa na nieznaczne wahania wielkości serwowanych porcji, a zatem porcje te mogą się różnić od porcji stanowiących bazę analiz dokonanych na potrzeby tego zestawienia. Informacje o wartościach odżywczych poszczególnych napojów opracowano w odniesieniu do ilości napoju określonej pojemnością naczynia, w którym jest serwowany. Informacje tu zawarte obowiązują od 30.04.2024 i mogą być w każdym momencie zmienione.