

McDonalds Kalorientabelle

Desserts

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
McFlurry Erdbeer	165	344	31	65	2,9	6	3	6,2
McFlurry Snickers	192	415	30	65	3,9	85	6,5	14
McFlurry Twix	187	402	31	66	3,6	7,7	23	19
Milchshake Erdbeer, klein	115	180	22	34	3	4	2	3
McFlurry Schokolinsen	203	352	31	55	3,5	6,1	6,9	12
McSundae Erdbeer	163	277	31	53	2,8	4,7	2,9	4,9
McSundae Schoko	185	279	30	46	33,3	5	5,3	8
McSundae Karamell	187	288	34	53	3,1	4,8	4	6,1
Milchshake Royal Erdbeer	140	549	25	97	2,8	11	3,3	13
Milchshake Erdbeer, regular	117	183	21	33	2,9	4,6	2,2	3,4
Milchshake Erdbeer, grande	117	325	21	59	3	8,2	2,2	6,1
Milchshake Schoko, regular	119	185	21	32	3,2	5	2,4	3,8
Milchshake Schoko, grande	119	329	21	58	3,2	8,9	2,4	6,7
Milchshake Vanille, regular	118	183	21	33	2,9	4,5	2,3	3,5
Milchshake Vanille, grande	118	326	21	59	2,9	8,1	2,2	6,1
Bio Apfeltüte	57	34	13	7,6	0,2	0,1	0,2	0,1
Apfeltasche	300	252	33	28	2,6	2,2	17	14

Iced Fruit Smoothies & Frappés

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Iced Fruit Smoothie Erdbeer Banane, regular	50	162	12	38	0,3	1	0,1	0,2
Iced Fruit Smoothie Erdbeer Banane, grande	50	217	12	51	0,3	1,4	0,1	0,2
Iced Fruit Smoothie Pfirsich Maracuja, regular	50	168	12	41	0,3	0,9	0	0
Iced Fruit Smoothie Pfirsich Maracuja, grande	52	225	13	54	0,3	0,1	0	0
Iced Fruit Smoothie Mango Ananas, regular	54	176	12	40	0,4	1,2	0,2	0,5
Iced Fruit Smoothie Mango Ananas, grande	54	234	13	54	0,4	1,6	0,2	0,7
Iced Frappé Coffee Choc, regular	112	381	15	50	1,7	5,6	5,3	18
Iced Frappé Coffee Choc, grande	108	461	14	61	1,6	6,8	4,9	21
Iced Frappé Coffee Caramel, regular	110	364	14	48	1,7	5,6	5,1	17
Iced Frappé Coffee Caramel, grande	109	464	15	62	1,7	7,3	4,9	21

Burger & McNuggets

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Nürnbergurger	301	385	12	15	27	35	16	21
Big Tasty Bacon	248	871	13	47	14	50	15	53
Big Tasty Hot Salsa	223	838	14	51	14	52	12	46
Long & Tasty Bacon Chikcken	238	643	14	52	11	30	13	35

Fortsetzung Burger & McNuggets

Veggieburger TS	210	369	24	43	20	36	9,1	16
Hamburger	240	254	28	30	12	13	8,3	8,8
Cheeseburger	253	304	25	30	13	16	11	13
Doppel-Cheeseburger	259	448	18	31	16	27	14	24
Triple-Cheeseburger	265	592	14	32	17	38	15	34
Chickenburger	239	322	33	44	8,9	12	8,1	11
Doppel Chickenburger Honig-Senf	276	551	25	49	9,5	19	15	30
Big Mac	232	509	19	42	12	27	12	26
Hamburger Royal Käse	255	527	17	36	15	32	14	28
Hamburger Royal TS	221	518	15	35	12	29	12	28
McRib	226	480	21	44	12	25	10	22
McChicken Classic	259	443	27	47	12	20	11	19
Filet-o-Fish	243	333	26	36	11	15	9,5	13
4 Chicken McNuggets	251	179	18	12	16	11	13	9,3
6 Chicken McNuggets	251	268	17	18	16	17	13	14
9 Chicken McNuggets	251	402	17	27	16	25	13	21
20 Chicken McNuggets	251	894	17	60	16	56	13	47
Caesar Crispy Chicken	205	485	20	47	11	26	9	20
5 Chicken Wings	239	462	3,3	6,2	23	45	15	28
Chicken Box	246	1096	9,8	44	20	87	14	63

McWraps

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
McWrap Chicken Honig-Senf	221	522	19	44	8,9	21	12	28
Snack Wrap Caesar	229	336	22	33	7,5	11	12	17

Salate

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Big Salad Chicken	90	227	6	15	6,7	17	4,2	11
Big Salad	16	26	2	3,3	1	1,7	0,2	0,3
Snack Salat Chef	17	16	2,1	2	1	0,9	0,2	0,2

Beilagen

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
5 Camembert Taler	350	336	15	14	17	16	24	23
American Fries	206	474	29	67	3	6,9	7,8	18
Pommes Frites groß	299	448	37	55	3,4	5,1	12	22
Pommes Frites mittel	299	341	37	42	3,4	3,9	15	17
Pommes Frites klein	299	239	36	29	3,4	2,7	15	12

Frühstück

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
McToast Ham	276	205	36	26	12	8,9	9,4	7
McToast Cheese	312	245	34	27	13	9,9	13	10
McToast Bacon	321	225	38	26	13	9,3	12	8,6
McToast Schoko	356	245	53	36	8,3	5,7	12	8,1
McCroissant	298	280	28	26	13	12	15	14
Sweet Croissant	422	228	43	23	7,9	4,3	24	13
Croissant Schoko	433	228	43	23	7,9	4,3	24	13
McMuffin Bacon & Egg	231	317	19	26	13	18	11	15
McMuffin Fresh Chicken	235	381	23	38	9,3	15	11	18
McMuffin Sausage & Egg	241	434	14	26	14	25	14	25
McMuffin Chicken & Bacon	246	512	19	40	12	25	13	28
McMuffin Sausage TS	237	381	17	27	11	18	14	22
McMuffin Egg	221	289	20	26	12	16	9,9	13
Rührei Bacon	220	590	9,7	26	11	29	14	39

Saucen & Dressings

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Cranberry Dip	180	52	42	2	0,1	0	0,7	0,2
Sour Cream Dip	300	75	4,8	1,2	1,6	0,4	30	7,5
Ketchup	115	26	26	5,9	1,6	0,4	0,2	0
Senf Sauce	217	60	25	6,9	2	0,6	13	3,6
Mayonnaise	746	140	3,7	0,7	1,2	0,2	81	15
Süßsauer Sauce	171	50	39	11	0,7	0,2	1	0,3
Curry Sauce	172	50	37	11	0,9	0,3	1,3	0,4
Barbecue Sauce	170	50	38	11	0,9	0,3	1	0,3
Süßsauer Sauce	171	50	39	11	1	0	1	0
Curry Sauce	172	50	37	11	1	0	1	0
Barbecue Sauce	170	50	38	11	1	0	1	0
Chili Sauce	224	70	54	17	0,9	0,3	0,8	0,3
Balsamico Dressing	78	25	13	4,1	0,4	0,1	2,1	0,7
Haus-Dressing	133	55	7,4	3	1,2	0,5	11	4,5

Getränke

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Vio Blue	0	0	0	0	0	0	0	0
Bonaqa	0	0	0	0	0	0	0	0
Coca-Cola, 0,25 l	42	105	11	27	0	0	0	0
Coca-Cola, 0,4 l	43	170	11	42	0	0	0	0
Coca-Cola, 0,5 l	42	210	11	53	0	0	0	0
Coca-Cola light	0	0	0	0	0	0	0	0

Fortsetzung Getränke

Coca-Cola Zero	0	0	0	0	0	0	0	0
Fanta, 0,25 l	38	95	10	25	0	0	0	0
Fanta, 0,4 l	38	152	10	40	0	0	0	0
Fanta, 0,5 l	38	190	10	50	0	0	0	0
Sprite, 0,25 l	37	93	9,1	23	0	0	0	0
Sprite, 0,4 l	37	148	9,1	36	0	0	0	0
Sprite, 0,5 l	37	182	9,1	46	0	0	0	0
Lift Apfelschorle, 0,25 l	25	63	6	15	0	0	0	0
Lift Apfelschorle, 0,4 l	25	100	6	24	0	0	0	0
Lift Apfelschorle, 0,5 l	25	125	6	30	0	1	0	0
Café	0	0	0	0	0	0	0	0
Cappuccino Vollmilch, small	30	41	2,2	3,1	1,5	2,1	1,6	2,3
Cappuccino Vollmilch, regular	32	66	2,4	4,9	1,7	3,4	1,8	3,6
Cappuccino Vollmilch, grande	29	82	2,2	6,2	1,5	4,3	1,6	4,5
Cappuccino Fettarme Milch, small	21	30	2,3	3,2	1,6	2,3	0,7	1
Cappuccino Fettarme Milch, regular	25	50	2,5	5,1	1,8	3,6	0,8	1,6
Cappuccino Fettarme Milch, grande	22	60	2,3	6,4	1,6	4,5	0,7	2
Cappuccino Laktosefreie Milch, small	32	45	2,3	3,2	1,6	2,2	1,8	2,5
Cappuccino Laktosefreie Milch, regular	34	70	2,5	5,1	1,7	3,5	2	4
Cappuccino Laktosefreie Milch, grande	32	90	2,3	6,4	1,6	4,4	1,8	5
Cappuccino Sojadrink, small	19	27	1,5	2,2	1,5	2,1	0,9	1,2
Cappuccino Sojadrink, regular	21	42	1,7	3,4	1,6	3,3	0,9	1,8
Cappuccino Sojadrink, grande	19	53	1,5	4,3	1,5	4,1	0,8	2,3
Latte Macchiato Vollmilch, regular	40	81	3	6,1	2,1	4,2	2,2	4,4
Latte Macchiato Vollmilch, grande	41	112	3,1	8,4	2,1	5,8	2,2	6,1
Latte Macchiato Fettarme Milch, regular	30	60	3,1	6,3	2,2	4,4	1	2
Latte Macchiato Fettarme Milch, grande	30	85	3,1	8,7	2,2	6,1	1	2,7
Latte Macchiato Laktosefreie Milch, regular	41	85	3	6,3	2,1	4,3	2,4	5
Latte Macchiato Laktosefreie Milch, grande	43	120	3,1	8,6	2,1	5,9	2,4	6,8
Latte Macchiato Sojadrink, regular	25	51	2	4	2	3,9	1,1	2,3
Latte Macchiato Sojadrink, grande	26	70	2	5,5	2	5,4	1,1	3,1
Tee	0	0	0	0	0	0	0	0
Heißes Kakaogetränk, small	124	159	17	22	3,9	5	4,3	5,5
Heißes Kakaogetränk, grande	124	318	17	44	3,9	10	4,3	11
Orangensaft	44	115	9,1	24	0,7	1,8	0	0
Bio Apfelschorle	29	60	6,7	14	0,1	0,2	0,1	0,2
Capri-Sonne	35	72	8,2	17	0,3	0,6	0,1	0,2
Bio Milch	47	121	4,7	12	3,4	8,8	1,5	3,9

Quelle Nährwerte: www.mcdonalds.de (Stand: 08/2016)