



תפריט

ערכים תזונתיים



בורגרים

מני בורגר	בורגר קלאסיק	זינגר בורגר	קלאסיק בורגר	קלאסיק זינגר בורגר	דאבל טאוואר קלאסיק בורגר	דאבל טאוואר זינגר בורגר	
366	478	507	713	720	1005	1020	אנרגיה (קלוריות)
17.5	25.2	29.9	46.8	50.6	55.4	63.0	סך השומנים (גרם)
מתוכם:							
2.8	3.9	4.7	3.9	4.5	5.4	6.6	חומצות שומן רוויות (גרם)
0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	חומצות שומן טראנס (גרם)
61.5	59.7	86.0	59.7	79.2	110.7	149.7	כולסטרול (מ"ג)
725	719	637	1074	942	1670	1518	נתרן (מ"ג)
31.3	35.4	31.0	44.4	39.0	72.7	62.3	סך הפחמימות (גרם)
מתוכם:							
2.5	3.0	3.0	6.0	6.0	6.9	7.1	סוכרים (גרם)
0.75	0.75	0.75	1.5	1.5	1.7	3.0	כפיות סוכר
0.8	1.2	1.2	1.2	1.2	2.3	2.3	סיבים תזונתיים (גרם)
22.4	26.9	27.5	28.2	26.6	53.4	50.4	חלבונים (גרם)
אלרגנים:							
גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	מכיל
							עלול להכיל

טורטיות

איי טויסטר	טויסטר	טויסטר חריף	בוקס מאסטר	בוקס מאסטר חריף		
288	521	516	820	811	אנרגיה (קלוריות)	
14.8	28.2	29.0	56.6	54.0	סך השומנים (גרם)	
מתוכם:						
3.2	4.2	4.0	6.7	5.4	חומצות שומן רוויות (גרם)	
0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	חומצות שומן טראנס (גרם)	
32.9	65.0	68.0	64.1	62.0	כולסטרול (מ"ג)	
553	982	970	1211	1170	נתרן (מ"ג)	
26.2	43.4	41.4	47.8	48.0	סך הפחמימות (גרם)	
מתוכם:						
2.0	2.2	2.6	2.0	2.0	סוכרים (גרם)	
0.25	0.5	0.5	0.5	0.5	כפיות סוכר	
0.9	1.7	1.6	1.6	1.3	סיבים תזונתיים (גרם)	
13.0	24.5	23.0	28.7	28.0	חלבונים (גרם)	
אלרגנים:						
גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	מכיל
					עלול להכיל	



* הערכים הם למנה. עקב העובדה שהמזון מוכן במקום תיתכן סטייה בנתונים. עקב המלחה ידנית, כמות הנתרן בפועל יכולה להיות גבוהה יותר



חלקי עוף

מוצרים בודדים

ערך תזונתי עבור יח' ממוצעת	עוף על העצם	סטריף רגיל	סטריף חריף	בייטס	כנפיים
אנרגיה (קלוריות)	300	90	76	21	137
סך השומנים (גרם)	15.9	4.0	4.0	0.9	9.4
מתוכם:					
חומצות שומן רוויות (גרם)	3.5	0.7	1.8	0.2	1.2
חומצות שומן טראנס (גרם)	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>
כולסטרול (מ"ג)	92.3	28.6	28.0	6.8	28.8
נתרן (מ"ג)	543	215	200	51	190
סך הפחמימות (גרם)	12.7	5.0	4.8	1.2	5.4
מתוכם:					
סוכרים (גרם)	2.0	1.0	1.0	0.2	1.0
כפיות סוכר	0.5	0.25	0.25	0.0	0.25
סיבים תזונתיים (גרם)	1.1	0.8	0.8	0.0	0.2
חלבונים (גרם)	26.7	9.5	4.0	2.3	8.8
אלרגנים:					
מכיל	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה
עלול להכיל		חלב, ביצים	חלב, ביצים		חלב, ביצים

באקטים

סטאר באקט	סולו באקט	אולסטאר באקט	קולונל באקט	באקט זוגי	אנרגיה (קלוריות)
543	265	535	2391	1156	אנרגיה (קלוריות)
26.3	11.7	23.6	143.6	55.6	סך השומנים (גרם)
מתוכם:					
5.3	2.1	4.2	29.2	11.1	חומצות שומן רוויות (גרם)
0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	חומצות שומן טראנס (גרם)
169.5	84.3	170.0	734.9	361.9	כולסטרול (מ"ג)
1135	634	1278	4802	2454	נתרן (מ"ג)
26.5	14.8	29.8	101.4	57.3	סך הפחמימות (גרם)
מתוכם:					
2.0	1.5	2.2	8.0	6.0	סוכרים (גרם)
0.5	0.3	0.5	2.0	1.5	כפיות סוכר
1.0	1.0	1.0	2.1	2.0	סיבים תזונתיים (גרם)
52.6	9.0	56.5	219.1	113.1	חלבונים (גרם)
אלרגנים:					
מכיל	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה
עלול להכיל					

* הערכים הם למנה. עקב העובדה שהמזון מוכן במקום תיתכן סטייה בנתונים. עקב המלחה ידנית, כמות הנתרן בפועל יכולה להיות גבוהה יותר



סלטים

סלט קיסר ללא עוף (ללא רוטב)	סלט קיסר עם עוף	סלט קולסלאו	
111	548	135	אנרגיה (קלוריות)
5.6	33.1	12.4	סך השומנים (גרם)
מתוכם:			
2.7	4.4	1.0	חומצות שומן רוויות (גרם)
0.5>	0.5>	0.5>	חומצות שומן טראנס (גרם)
0.1>	69.6	4.1	כולסטרול (מ"ג)
96	864	265	נתרן (מ"ג)
13.5	40.2	5.9	סך הפחמימות (גרם)
מתוכם:			
0	0.5	0	סוכרים (גרם)
0	0.1	0	כפיות סוכר
0.5	0.5	1.6	סיבים תזונתיים (גרם)
2.8	22.0	0.9	חלבונים (גרם)
אלרגנים:			
	מכיל	ביצים, סויה	מכיל
	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה		גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה
	מכיל	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	מכיל
	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה		גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה

תוספות

L - ציפס	M - ציפס	S - ציפס	
456	285	171	אנרגיה (קלוריות)
25	15.5	9.3	סך השומנים (גרם)
מתוכם:			
2	1.0	0.6	חומצות שומן רוויות (גרם)
0.5>	0.5>	0.5>	חומצות שומן טראנס (גרם)
0.1>	0.1>	0.1>	כולסטרול (מ"ג)
32	20	12	נתרן (מ"ג)
48	30	18	סך הפחמימות (גרם)
מתוכם:			
0	0	0	סוכרים (גרם)
0	0	0	כפיות סוכר
0	0	0	סיבים תזונתיים (גרם)
6	3.8	2.3	חלבונים (גרם)
אלרגנים:			
	מכיל	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	מכיל
	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה		גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה
	מכיל	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	מכיל
	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה		גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה

קינואחים

מילקשייק תות	מילקשייק שוקולד	גלידה	גלידה בגביע	דונאטס מילקה	דונאטס אוראו	חופל בלגי עם גלידה	
385	397	309	216	252	350	653	אנרגיה (קלוריות)
13.0	15.4	14.0	6.0	11.3	20.1	32.4	סך השומנים (גרם)
מתוכם:							
12.0	13.6	11.1	4.8	6.0	10.4	20.7	חומצות שומן רוויות (גרם)
0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	חומצות שומן טראנס (גרם)
40.0	43.8	28.8	14.4	0.1>	6.4	41.8	כולסטרול (מ"ג)
148	136	153	87	130	175	145	נתרן (מ"ג)
52.0	56.3	40.8	35.9	34.4	37.7	79.0	סך הפחמימות (גרם)
מתוכם:							
46.0	48.8	22.0	18.0	28.0	23.6	51.1	סוכרים (גרם)
11.5	12.2	5.5	4.5	7.0	5.9	12.8	כפיות סוכר
1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.6	סיבים תזונתיים (גרם)
8.1	8.4	5.8	4.4	2.5	3.7	10.8	חלבונים (גרם)
אלרגנים:							
	מכיל	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	מכיל	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	מכיל	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	מכיל
	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה
	מכיל	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	מכיל	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	מכיל	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	מכיל
	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה



משקאות

מיץ ענבים	מיץ תפוזים	פיזו טי אפרסק	ספרייט L	ספרייט M	ספרייט S	פאנטה L	פאנטה M	פאנטה S	זירו L	זירו M	זירו S	קולה L	קולה M	קולה S	
95	190	165	204	163	122	268	214	161	0	0	0	212	170	127	אנרגיה (קלוריות)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	סך השומנים (גרם)
מתוכן:															
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	חומצות שומן רוויות (גרם)
0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	חומצות שומן טראנס (גרם)
0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	כולסטרול (מ"ג)
25	50	95	30	24	18	36	29	22	26	21	16	26	21	16	נתון (מ"ג)
31	47.5	39.5	52	42	31	68	54	41	0.0	0.0	0.0	54	43	32	סך הפחמימות (גרם)
מתוכן:															
18.8	46.0	39.5	51	41	31	67	54	40	0.0	0.0	0.0	53	42	32	סוכרים (גרם)
5	11.0	10.0	13	10	8	17	14	10	0.0	0.0	0.0	14	11	8	כפיות סוכר
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	סיבים תזונתיים (גרם)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	חלבונים (גרם)

אלרגנים:

מכיל															
עלול להכיל	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה	גלוטן (חיטה), חלב, שומשום, ביצים, סויה

רטבים

רטבים ל-100 גרם:

לימון שמן זית	שום	אלף האיים	ברביקו	ציילי חריף	ציילי מתוק	ויניגרט	
810	264	396	310	142	147	178	אנרגיה (קלוריות)
92.0	24.4	42.0	28.9	0.0	0.0	0.0	סך השומנים (גרם)
מתוכן:							
16.0	4.4	6.9	4.5	0.0	0.0	0.0	חומצות שומן רוויות (גרם)
0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	חומצות שומן טראנס (גרם)
0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	כולסטרול (מ"ג)
0	742	1250	720	952	2073	1055	נתון (מ"ג)
0.0	10.4	4.4	11.5	33.7	36.0	44.6	סך הפחמימות (גרם)
מתוכן:							
0.0	7.4	2.5	8.4	26.8	31.5	41.9	סוכרים (גרם)
0.0	1.8	0.5	2.0	6.7	7.8	10.5	כפיות סוכר
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	סיבים תזונתיים (גרם)
0.0	0.7	0.0	1.0	1.7	0.8	0.0	חלבונים (גרם)

אלרגנים:

מכיל	ביצים	ביצים, חרדל	ביצים, חרדל, שומשום, סויה	ביצים, חרדל, שומשום, סויה	ביצים, חרדל, שומשום, סויה	ביצים, חרדל, שומשום, סויה	ביצים, חרדל, שומשום, סויה
עלול להכיל	ביצים, חרדל, שומשום, סויה	ביצים, חרדל, שומשום, סויה	ביצים, חרדל, שומשום, סויה	ביצים, חרדל, שומשום, סויה	ביצים, חרדל, שומשום, סויה	ביצים, חרדל, שומשום, סויה	ביצים, חרדל, שומשום, סויה

* הערכים הם למנה. עקב העובדה שהמזון מוכן במקום תיתכן סטייה בנתונים. עקב המלחה ידנית, כמות הנתרן בפועל יכולה להיות גבוהה יותר