

المعلومات الغذائية لمطاعم الوجبات السريعة



(المعلومات المدرجة للمعلومات الغذائية قد لا تكون مطابقة ١٠٠% للواقع، ولكنها قد تستخدم كدليل)



ماكدونالدز

| الكمية / الحجم | السعرات الحرارية (كالوري) | الكربوهيدرات (جرام) | الصف |
|---------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------|
| واحد | 326.0 | 32.0 | تشيز برجر |
| واحد | 486.0 | 33.0 | دبل تشيز برجر |
| واحد | 527.0 | 41.0 | بيج ماك |
| واحد | 896.0 | 53.0 | بيج تايسني |
| واحد | 659.0 | 47.0 | ماك رويال |
| واحد | 530.0 | 49.0 | ماك تشيكن |
| واحد | 569.0 | 50.0 | سبايسي ماك تشيكن |
| واحد | 604.0 | 51.0 | تشيكن ماك (دجاج) |
| واحد | 321.0 | 35.0 | تشيكن برجر |
| واحد | 724.0 | 69.0 | جراند تشيكن كلاسيك |
| واحد | 777.0 | 74.0 | جراند تشيكن ديوكس |
| واحد | 819.0 | 74.0 | جراند تشيكن سبيشال |
| واحد | 590.0 | 47.0 | ماك أرابيا تشيكن (دجاج) |
| ٩ قطع | 437.0 | 25.0 | تشيكن ماك ناجت (دجاج) |
| واحد | 360.0 | 40.0 | ماك فيليه سمك |
| صغير (وجبة الأطفال) | 342.0 | 42.0 | البطاطس |
| عادي | 486.0 | 60.0 | البطاطس |
| متوسط | 685.0 | 84.0 | البطاطس |
| كبير | 808.0 | 100.0 | البطاطس |
| واحد | 313.0 | 33.0 | ماك مافن بالبيض |
| واحد | 302.0 | 32.0 | ماك مافن صوصج |

| | | | |
|------|-------|-----------------|----------------------------|
| 35.0 | 380.0 | واحد | ماك مافن صوصج بالبيض |
| 54.0 | 310.0 | ٣ قطع | هوت كيك |
| 47.0 | 549.0 | واحد | بيج بركفاست |
| 15.0 | 158.0 | واحد | هاش براونز |
| 26.0 | 102.0 | ١٢ أونصة | كوب كوكاكولا |
| 35.0 | 141.0 | 16 أونصة | |
| 50.0 | 201.0 | 21 أونصة | |
| 74.0 | 295.0 | 32 أونصة | |
| 0.0 | 0.0 | كل الأحجام | كوب كوكاكولا دايت |
| 34.0 | 135.0 | ١٢ أونصة | كوب فانتا |
| 47.0 | 186.0 | 16 أونصة | |
| 66.0 | 266.0 | 21 أونصة | |
| 97.0 | 390.0 | 32 أونصة | |
| 25.0 | 99.0 | ١٢ أونصة | كوب سيراييت |
| 34.0 | 137.0 | 16 أونصة | |
| 49.0 | 195.0 | 21 أونصة | |
| 72.0 | 286.0 | 32 أونصة | |
| 64.0 | 425.0 | الحصة: ٢٢٤,٠ جم | ماك فلوري كيت كات |
| 66.0 | 428.0 | واحد | ماك فلوري اوريو |
| 58.0 | 372.0 | الحصة: ١٩٣,٠ جم | ايس كريم صاندي شوكولاته |
| 67.0 | 378.0 | واحد | ايس كريم صاندي كراميل |
| 56.0 | 321.0 | واحد | ايس كريم صاندي فراولة |
| 42.0 | 270.0 | واحد | ايس كريم بالبسكويت |
| 29.0 | 248.0 | الحصة: ٨٣,٠ جم | آبل باي - فطيرة التفاح |

حاسبة القيمة الغذائية :

http://www.mcdonaldsarabia.com/ksa-riyadh/ar/our_food/nutrition/nutrition_calculator.html#



كودو

| الكمية / الحجم | السعر الحراري (كالوري) | الكربوهيدرات (جرام) | الصف |
|----------------|------------------------|---------------------|-----------------------------|
| واحد | ٦٣٠,٠ | ٦٤,٨٣ | لفينو لحم |
| | ٥٧٦,٠ | ٧٤,٢٨ | كودو لحم |
| | ٦٧٦,٠ | ٧٦,٩ | كودو سوبريم |
| | ٤٢٤,٠ | ٤٧,٥٦ | كودو دجاج مشوي |
| | ٤٥٠,٠ | ٧٤,٥٣ | كودو دجاج |
| | ٧٢٦,٠ | ٨١,٦٩ | كودو فيليه لحم |
| | ٣١٥,٠ | ٣٤,٣٧ | سلطة كودو دجاج |
| | ٢٠٠,٠ | ٢٤,٩ | سلطة كودو |
| | ٥١٠,٠ | ٤٩,٤٨ | غدا كودو دجاج |
| | ٨١٩,٠ | ٦٦,٢٨ | غدا كودو لحم |
| | ٥٤٢,٠ | ٦٨,٤٢ | فيجا |
| | ٧٥٦,٠ | ٧٠,٢٦ | فطور كودو |
| | ٦٨٢,٠ | ٦٦,٤٨ | ستيك أند إجز |
| | ٦٦٥,٠ | ٧١,٩٧ | إفطار كلوب |
| | ٦٥٣,٠ | ٧١,٥٢ | كواترو |
| | ٦٣٠,٠ | ٦١,٧١ | لفينو دجاج |
| | ٥٣١,٠ | ٥٨,٩٥ | كودو كلوب |
| | ٥٣٧,٠ | ٧٥,١٥ | كودو ديك رومي |
| | ٤٣٠,٠ | ٤٠,٠ | وجبة الدجاج المشوي مه الأرز |
| | ٤٠٥,٠ | ٤٠,٠ | وجبة الدجاج مع الأرز |



هرفي

| الكمية / الحجم | السعرات الحرارية (كالوري) | الكربوهيدرات (جرام) | الصف |
|----------------|---------------------------|---------------------|----------------------|
| | ٤٤٠,٠ | ٥٢,٠ | تورتيللا الدجاج |
| | ٢٨٨,٠ | ٣٠,٠ | كومبو لايت لايت جريل |
| | ٣٨٠,٠ | ٣٥,٠ | برجر دجاج المشوي |
| | ٥٩٠,٠ | ٥٠,٠ | برجر تشيلي الدجاج |
| | ٥٧٠,٠ | ٤٨,٠ | برجر سوپر تشيكن |
| ١٠ قطع | ٥٤٨,٠ | ٢٩,٠ | نواعم الدجاج |
| | ٤٢٧,٠ | ٣٨,٠ | تورتيللا السمك |
| حجم كبير | ٦١٠,٠ | ٥٦,٠ | بطاطس مقلية |
| | ٤٦٢,٠ | ٦٠,٠ | تورتيللا لحم |
| | ٢٦٠,٠ | ٣٠,٠ | فجي ديلايت |
| | ٧٨٥,٠ | ٥٣,٠ | برجر هرفي دبل لحم |
| | ٦٣٥,٠ | ٥٠,٠ | برجر هرفي سوپر لحم |



برغرايزر

| الكمية / الحجم | السعرات الحرارية (كالوري) | الكربوهيدرات (جرام) | الصف |
|----------------|---------------------------|---------------------|---------------------|
| واحد | ٣١٣,٠ | ٣١,٠ | برغرايزر شيكن |
| واحد | ٢٥٣,٠ | ٣٠,٠ | برجر دجاج بدون جبنة |
| واحد | ٤١٧,٠ | ٣١,٠ | دبل شيكن برجر |



جان برجر

| الكمية / الحجم | السعرات الحرارية (كالوري) | الكربوهيدرات (جرام) | الصف |
|----------------|---------------------------|---------------------|-------------------------------|
| واحد | ٤٢١,٠ | ٥٣,٠ | برجر لحم كلاسيك (بدون جبنة) |
| واحد | ٣٥٠,٠ | ٤٧,٠ | برجر دجاج كلاسيك (بدون جبنة) |
| واحد | ٥١١,٠ | ٦٦,٥ | برجر جمبري كلاسيك (بدون جبنة) |



البيك

| الكمية / الحجم | السعرات الحرارية (كالوري) | الكربوهيدرات (جرام) | الصف |
|--|---------------------------|---------------------|--------------------------------|
| | ٤٨٣,٠ | ٤٠,٠ | ساندوتش دجاج مسح |
| شامله الاربع قطع بدون صوص ثوم واحد وبطاطس بكميه حجم صغير وقطعة خبز | ٨٥٥,٠ | ٢٨,٠ | وجبة دجاج البيك (عادي أو حراق) |
| العلبة الواحدة | ٤١,٠ | ١,٠ | صوص الثوم |
| (٧ قطع) | ٧٢١,٠ | ٢٧,٠ | صحن دجاج مسح |
| الكميه المصاحبه لكل وجبه | ٢٥٣,٠ | ٣٠,٠ | البطاطس |
| | ٥٤٧,٠ | ٦٨,٠ | ساندوتش جامبري |
| | ٢٤٢,٠ | ١٤,٠ | سلطة الملفوف |
| | ١١٥٤,٠ | ٣٤,٠ | صحن فيليه السمك الحراق |
| ملعقة طعام كبيرة | ٢٧,٠ | ٣,٠ | حمص البيك |
| | ٣٧٧,٠ | ٢٩,٠ | برجر فيليه الدجاج |
| | ٣١٥,٠ | ٢٥,٠ | ساندوتش فيليه سمك |
| الوجبة كاملة (بدون مشروب) | ١٣٥٧,٠ | ١١٠,٠ | وجبة صحن الجمبري |

شك شاك

| الكمية / الحجم | السعرات الحرارية (كالوري) | الكربوهيدرات (جرام) | الصف |
|----------------|------------------------------|------------------------|------------------|
| | ٤٩٠,٠ | ٢٥,٠ | سنقل شاك برجر |
| | ٧٧٠,٠ | ٢٥,٠ | دبل شاك برجر |
| الحجم العادي | ٤٧٠,٠ | ٦١,٠ | بطاطس |
| | ٦٨٥,٠ | ٦٤,٠ | بطاطس بالجبنه |
| | ٣٠٠,٠ | ٢٧,٠ | نقانق شك شاك |
| | ٦٤٠,٠ | ٧١,٠ | فانيليا ميلك شيك |
| | ٧٤٩,٠ | ٧٥,٠ | شوكولت ميلك شيك |



صب واي

| الكمية / الحجم | السعرات الحرارية (كالوري) | الكربوهيدرات (جرام) | الصف |
|----------------|------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| ٦ انش | ٣٢٠,٠ | ٤٧,٠ | صب واي صدر الدجاج المشوي |
| | ٤٨٠,٠ | ٤٤,٠ | صب واي تونا |
| | ٢٣٠,٠ | ٤٤,٠ | صب واي الفيجي ديلايت (الخضروات) |
| | ٣٧٠,٠ | ٥٧,٠ | صب واي دجاج ترياكى |
| | ٣٨٠,٠ | ٤٨,٠ | صب واي ستيك اند تشيز |
| | ٣٦٠,٠ | ٤٤,٠ | صب واي ايق اند تشيز |
| | ٢٨٠,٠ | ٤٦,٠ | صب واي صدر الديك الرومي |
| | ٤٢٠,٠ | ٤٦,٠ | صب واي بافالو تشيكين |
| | ٤٨٠,٠ | ٥٩,٠ | صب واي كرات اللحم |
| | ٣٢٠,٠ | ٤٥,٠ | صب واي روست بيف |
| | ٣٧٠,٠ | ٤٧,٠ | صب واي ميلت |
| | ٤١٠,٠ | ٤٦,٠ | صب واي Italian BMT |
| | ٥٠,٠ | ٩,٠ | سلطة السيزر |