

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 بالسكويت
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	السرعات 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 سوبر 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 سوبر لحم



برغرايزر

الكمية / الحجم	السرعات 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	السرعات 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	السرعات 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