

كجزء من التزامنا في تعزيز "أسلوب حياة متوازن ، ونشط " ، نحن نقدم لك معلومات التغذية من الوجبات والمكونات المفضلة لديك ماكدونالدز لمساعدتك على خطة نظام غذائي متوازن.

المعلومات الغذائية	الكمية	السعرات الحرارية
السندويشات		
بيف برجر	102 غرام	264
تشيز برجر	117 غرام	320
دبل تشيز برجر	167 غرام	462
كوارتر باوندر بالجبنة	199 غرام	544
بيج ماك	198 غرام	524
بيج تايستي	331 غرام	834
ماك تشيكن	177 غرام	420
سبايسي ماك تشيكن	194 غرام	477
فيليه سمك	139 غرام	346
ماك رويال	240 غرام	534
تشيكن ماك	219 غرام	539
ماك عربي	238 غرام	536
تشيكن برجر	116 غرام	287
جراند تشيكن ديلوكس	328 غرام	862
جراند تشيكن سبيشال	335 غرام	911
جراند تشيكن سبايسي	307 غرام	759
4قطع تشيكن ماك ناجت	64 غرام	169
6قطع تشيكن ماك ناجت	96 غرام	253
9قطع تشيكن ماك ناجت	144 غرام	379
سبايسي أنجوس	215 غرام	649
باربيكيو أنجوس	213 غرام	640
سبايسي كرانشي تشيكن	242 غرام	533
دجاج مشوي	228 غرام	448
ميني آسيوي	149 غرام	360
تشيكن برجر ديلوكس	159 غرام	387
ميني ماك عربي	127 غرام	347
الفطور		
راب بيض و هاش براون	174 غرام	452
راب بيض و صوصج	144 غرام	333
تشيكن مافن بالبيض	171 غرام	393
بيج بريكفاست	249 غرام	549
ماك مافن بالبيض	136 غرام	286
صوصج ماك مافن	113 غرام	275
صوصج ماك مافن بالبيض	163 غرام	346
تشيكن مافن	120 غرام	271
هوت كيك	133 غرام	291

المعلومات الغذائية	الكمية	السعرات الحرارية
الطلبات الجانبية و السلطات		
سلطة سيزر بالدجاج	225 غرام	190
قطع الفواكه	50 غرام	31
بطاطس صغير	110 غرام	339
بطاطس عادي	154 غرام	475
بطاطس وسط	220 غرام	679
بطاطس كبير	260 غرام	802
هاش براون	58 غرام	179
التوابل		
باربركيو صوص	28 غرام	50
هوت ماسترد صوص	28 غرام	75
صوص حلو و حامض	28 غرام	52
سويت تشيلي صوص	28 غرام	63
صوص مايونيز بالثوم	20 غرام	144
صوص الهوت كيك	44 غرام	146
كاتشب	10 غرام	12
مايونيز	12g	87
لايت مايونيز	10 غرام	37
تشيلي صوص	10 غرام	12
سيزار صوص	50 غرام	153
المشروبات		
حليب سادة	200 غرام	123
حليب شوكولاتة	200 غرام	184
حليب فراولة	200 غرام	174
كوكاكولا زيرو صغير	12 أونص	0
كوكاكولا زيرو عادي	16 أونص	0
كوكاكولا زيرو وسط	22 أونص	0
كوكاكولا زيرو كبير	32 أونص	0
كوكاكولا صغير	12 أونص	150
كوكاكولا عادي	16 أونص	201
كوكاكولا وسط	22 أونص	276
كوكاكولا كبير	32 أونص	402
فانتا صغير	12 أونص	206
فانتا عادي	16 أونص	275
فانتا وسط	22 أونص	378
فانتا كبير	32 أونص	549
سبرايت صغير	12 أونص	167
سبرايت عادي	16 أونص	224
سبرايت وسط	22 أونص	294
سبرايت كبير	32 أونص	447
مياه معدنية	500 غرام	0
عصير مانجو صغير	8 أونص	104
عصير مانجو عادي	10 أونص	130
عصير مانجو وسط	14 أونص	182
عصير مانجو كبير	16 أونص	208

المعلومات الغذائية	الكمية	السعرات الحرارية
المشروبات		
عصير برتقال صغير	8 أونص	114
عصير برتقال عادي	10 أونص	143
عصير برتقال وسط	14 أونص	200
عصير برتقال كبير	16 أونص	230
شراب التفاح صغير	8 أونص	88
شراب التفاح عادي	12 أونص	132
شراب التفاح وسط	16 أونص	176
شراب التفاح كبير	22 أونص	242
قهوة محضرة عادي	12 أونص	15
قهوة محضرة كبير	16 أونص	20
أمريكانو عادي	12 أونص	15
أمريكانو كبير	16 أونص	20
اسبريسو	4 أونص	5
شوكولاتة ساخنة عادي	12 أونص	242
شوكولاتة ساخنة كبير	16 أونص	322
كابوتشينو عادي	12 أونص	126
كابوتشينو كبير	16 أونص	169
لاتيه عادي	12 أونص	139
لاتيه كبير	16 أونص	187
موكا عادي	12 أونص	89
موكا كبير	16 أونص	119
شاي عادي	12 أونص	4
شاي كبير	16 أونص	6
الحلويات		
آيس كريم بالبسكويت	93 غرام	160
آيس كريم بلو كاندي	98 غرام	169
آيس كريم بترسكوتش	98 غرام	169
آيس كريم شوكولاتة	98 غرام	169
آيس كريم كوتون كاندي	98 غرام	169
آيس كريم موكا	98 غرام	170
آيس كريم فراولة	98 غرام	170
أبل باي (فطيرة التفاح)	81 غرام	229
ماك فلوري كيت كات	218 غرام	434
ماك فلوري أوريو	212 غرام	399
صنداي شوكولاتة	177 غرام	331
صنداي فراولة	177 غرام	294
صنداي كراميل	177 غرام	346

المعلومات الغذائية	الكمية	السعرات الحرارية
ماك كافيه		
دونات تريبل شوكلاتة	75 غرام	343
دونات توت وكريمة	72 غرام	299
مافن توت والشوكلاتة البيضاء	107 غرام	448
مافن ليمون والشوكلاتة البيضاء	109 غرام	452
مافن توت أزرق	105 غرام	422
مافن تريبل شوكلاتة	107 غرام	453
كوكيز دبل شوكلاتة	78 غرام	369
كوكيز تريبل شوكلاتة	80 غرام	376
كروسان سادة	99 غرام	360
كروسان بالجبنة	86 غرام	359
كروسان بالشوكلاتة	90 غرام	385
كروسان بالزعرتر	93 غرام	363
كيكة الجزر	188 غرام	755
تشيز كيك توت أزرق	186 غرام	535
ماكرون قهوة	12 غرام	54
ماكرون توت	12 غرام	44
ماكرون كراميل	13 غرام	56
المكونات		
قطعة لحم بيف برجر	قطعة واحدة	86
قطعة لحم ماك رويال	قطعة واحدة	236
قطعة لحم بيج تايسي	قطعة واحدة	298
قطعة لحم الأنجوس	قطعة واحدة	231
قطعة سمك	قطعة واحدة	111
قطعة دجاج ماك عربي	قطعة واحدة	67
قطعة دجاج مشوي	قطعة واحدة	117
قطعة صوصج دجاج	قطعة واحدة	81
شريحة دجاج مقعد	نصفين	21
رول الدجاج	قطعة واحدة	21
قطعة دجاج ماك تشيكن	قطعة واحدة	231
قطعة دجاج سبايسي ماك تشيكن	قطعة واحدة	227
قطعة دجاج تشيكن برجر	قطعة واحدة	92
قطعة دجاج جراند تشيكن	قطعة واحدة	330
قطعة دجاج سبايسي جراند تشيكن	قطعة واحدة	251
قطعة دجاج بترمليك	قطعة واحدة	224
هوت كيك	قطعة واحدة	210
مافن	قطعة واحدة	134
خبز البيج ماك	قطعة واحدة	217
خبز عادي	قطعة واحدة	154
خبز كوارتر باوندر	قطعة واحدة	177
خبز بيج تايسنس	قطعة واحدة	261
خبز جراند تشيكن	قطعة واحدة	261
خبز بريوش	قطعة واحدة	215
خبز الأرتيزان	قطعة واحدة	199
خبز الحبوب	قطعة واحدة	197

المعلومات الغذائية	الكمية	السعرات الحرارية
المكونات		
خبز ماك عربي	قطعة واحدة	249
تورتيلا	قطعة واحدة	125
خس	نصف أونص	2
بصل مقطع	7-8 قطع	1
طماطم	شريحة	3
ورقة خس بوستن	ورقة واحدة	2
جرجير	3-4 قطع	0
صوص بيچ ماك	ثلث أونص	32
صوص بيچ تايسي	2/3 أونص	95
خردل	1/8 ملعقة	0
صوص تشار جريل	2/3 أونص	85
صوص الباربيكيو الحلو والمدخن	ثلث أونص	12
صوص الطماطم الحارة	ثلث أونص	27
مايونيز بالثوم	2/3 أونص	144
مايونيز بالخردل	أونص	149
تارتار صوص	نصف أونص	40
صوص الطماطم بالكريمة	ثلث أونص	24
خردل ديجون	أونص	178
مايونيز	ثلث أونص	39
بسكويت أوريو	جرعتين	23
صوص كراميل	أونص	113
صوص فراولة	أونص	65
صوص شوكولاتة	أونص	97
مخلل	شريحة	0
شرائح الجلابينو	5 قطع	2
بصل مقطع	1/8 أونص	11
بصل مقرمش	نصف أونص	91
جبنة أمريكية	شريحة	56
جبنة إمنتال	شريحة	56
بيض مدور	بيضة واحدة	71
بيض مخفوق	بيضتان	148

تعتمد القيم الغذائية على المتوسط وعلى الصيغة القياسية للمنتجات. قد يختلف حجم العرض الفعلي وقيم المواد الغذائية. لا تنطبق القيم الغذائية وحجم الخدمة على الطلبات المخصصة الخاصة.