

Tabela wartości odżywczych oraz alergenów występujących w daniach



SALADS	Wielkość porcji [g]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal/g]	Alergeny*
Sea salad with prawns mała	290	15,11	10,14	21,85	208,37	10/1/7/6/8/2/4
Sea salad with prawns duża	510	28,4	13,12	31,23	326,32	10/1/7/6/8/2/4
Greek salad mała	230	10,62	16,42	20,79	246,87	12/7/1/6/8
Greek salad duża	490	19,42	28,68	29,11	429,62	12/7/1/6/8
Chicken salad mała	240	26,38	24,08	22,67	391,87	3/10/6/7/1/8
Chicken salad duża	450	45,94	40,8	32,87	672,32	3/10/6/7/1/8
Avocado Light Salad mała	190	11,03	18,83	27,56	297,67	7/1/6/8
Avocado Light Salad duża	330	20,24	33,5	42,65	530,92	7/1/6/8
MAIN COURSES	Ilość [g]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal/g]	Alergeny*
Jack Daniels Chicken Breast	404	64,11	62,03	102,54	1161,1	10/6/9/7
Chicken Bryan	410	64,42	64,84	88,75	1129,8	10/6/9/7
Jack Daniel's Baby Back Ribs	620	31,66	95,27	101,24	1367,1	9/10/3/6/1
Burrito con pollo	685	65,23	66,7	51,89	885,38	1/3/6/7/11
Burrito con carne	625	40,81	82,6	51,69	967,4	1/3/6/7/11
Quesadillas con pollo	500	60,93	59,36	20,68	685,46	1/3/6/7/11
Quesadillas con carne	550	27,75	71,51	54,18	734,5	1/3/6/7/11
The King of Mexico	580	25,15	45,41	86,54	843,7	1/3/6/7/11
Tacos con verduras	590	19,74	13,22	53,64	397,23	6/7
Tacos con pollo	630	55,86	20,08	53,64	569,43	6/7
Tacos con carne	520	25,18	34,76	50,02	608,8	6/7
Tacos con gambas	646	41,29	22,6	55,53	574,11	2/4/6/7
Chicken tenders	295	21,06	33,53	80,34	695,1	3/6/10/9/7
Mini grilled chicken	230	32,56	28,43	63,34	602,1	10/6/9
Cheesburger Kids menu	192	25,3	29,96	111,45	721,3	1/7/8/11/3
Nuggets Kids menu	240	17,42	32,35	91,45	633	9/1/6/
Tripple Chicken Impact	404	72,96	78,78	136,32	1455,1	10/6/9/7
Fitness Chicken	520	54,1	10,05	16,25	324	10/6/9/12
Jack Daniels Brown Sugar Wings	520	102,18	108,63	128,64	1814,1	9/10/3/6/1
Buffalo Wings	580	128,46	109,46	36,68	1571	6
Southwestern Salmon 180 g	438	28,84	55,61	22,45	600,1	2/4
Grilled Salmon 180 g	435	25,38	25,09	16,25	391	2/4
King Prawns Extra 10 szt.	542	53,46	100,12	75,57	1376,44	1/2/4/6/7
King Prawns Extra 8 szt.	400	44,41	99,72	74,82	1208,88	1/2/4/6/7
Veggies & Chicken	240	61,45	46,01	31,18	687,5	10/6/9/12
CHICKEN MENU & BUCKET'S	Ilość [g]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal/g]	Alergeny*
Wings bucket	880	167,4	219,6	197,4	3438	3/6/10
Chef's Bucket	712	115,9	144,5	199,1	2585	3/6/10
Fifty-fifty Bucket	824	156,72	213,9	231,9	3482	3/6/10
Party Bucket	1130	200,02	276,67	420,98	4954	3/6/10
New York	545	73,26	117,75	143,45	1926,15	3/6/10
Chicago	484	57,95	72,25	99,55	1292	3/6/10
Detroit	355	32	41,11	93,88	875	3/6/10
Miami	482	68,1	92,4	86,5	1471	3/6/10
STARTERS	Ilość [g]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal/g]	Alergeny*
Chicken roulades	330	34,41	55,615	46,06	688,6	3/6/10
Texas Onion Rings	348	6,76	19,535	50,08	404	3/6/10
Mexican fries	340	8,45	36,17	74,38	655,76	3/6/7
Special starter mix	732	76,36	133,965	114,49	1732,4	3/6/10
Nachos bowl 70 g	70	5,76	17,73	46,92	345	1
Nachos bowl 250 g	250	20,57	62,01	164,22	1207	1
Starter Prawns	235	45,25	1	3,75	215,3	2/4
STEAK - SOLO	Ilość [g]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal/g]	Alergeny*
American Angus Steak	200	45	33,3	0	505	-
Hereford Steak	200	43	31,3	0	489	-
SOUPS	Ilość [g]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal/g]	Alergeny*
Chili Con Carne	301	19,65	34,56	39,88	544,5	9/1/6/8/7

Przedstawione informacje o wartościach odżywczych produktów zostały obliczone na podstawie tablic wartości odżywczej.

Ze względu na to, iż restauracja korzysta z produktów naturalnych o znacznej zmienności składu wynikającej m.in. ze zmienności sezonowej, podane wartości odżywcze mogą odbiegać od przedstawionych w tabeli.

Przy zamówieniu steku w stopniu wysmażenia „średnio wysmażony – medium” waga może się zmniejszyć o około 15% od wagi podanej w karcie, natomiast przy zamówieniu w stopniu wysmażenia „dobrze wysmażony – well done” waga może się zmniejszyć o około 15% od wagi w stopniu „średnio wysmażony – medium”.

Powyzsze wyliczenia stanowią jedynie orientacyjne wartości odżywcze, uzyskane na podstawie gramatur podanych w karcie menu 7th Street. Faktyczne wartości serwowanych dań, mogą się różnić od deklarowanych. Niektóre produkty sprzedawane w restauracjach 7 Street nie są prezentowane w powyższym zestawieniu, dotyczy to zwłaszcza produktów sezonowych lub promocyjnych. Informacje te zawarte obowiązują od czerwca 2015 i mogą w każdej chwili ulec zmianie.

* Lista alergenów:

Alergeny nie są szkodliwymi składnikami, mogą jedynie wywoływać uczulenie u osób posiadających alergię na dany składnik. 1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe i produkty pochodne. 2. Skorupiaki i produkty pochodne. 3. Jaja i produkty pochodne. 4. Ryby i produkty pochodne. 5. Orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe i produkty pochodne. 6. Soja i produkty pochodne. 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą). 8. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i produkty pochodne. 9. Seler i produkty pochodne. 10. Gorczyca i produkty pochodne. 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne. 12. Dwutiłenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2. 13. Łubin i produkty pochodne. 14. Mięczaki i produkty pochodne.

BURGERS & SANDWICHES	Wielkość porcji [g]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal/g]	Alergeny*
Maxi Roller	340	30,4	50,18	55,11	776	3/6/10/7/9/1/8
Vege Roller	207	15,93	13,43	35,57	316,3	7/1/6/8
Roller	237	27,7	41,32	45,61	654,6	3/6/10/7/9/1/8
King Size	458	57,1	66,85	89,98	1193,7	11/13/6/7/10
Club Sandwich with Fries	520	39,65	79,43	101,8	1248,1	10/3/7/1/6/8
Concrete	255	28,26	50,19	52,21	771,95	11/3/6/10
Classic Burger 130 g	250	36,43	13,2	48,61	459,2	7/10/9/6/3/11
Classic Burger 200 g	350	54,58	19,66	63,91	651,4	7/10/9/6/3/11
California Burger 130 g	320	40,23	19,84	50,69	539,8	7/10/9/6/3/11
California Burger 200 g	420	58,38	26,3	65,99	732	7/10/9/6/3/11
Texas Burger 130 g	374	44,22	34,11	52	687,65	7/10/9/6/3/11
Texas Burger 200 g	474	62,37	40,57	67,3	879,85	7/10/9/6/3/11
Sweet Onion Burger 130 g	419	44,76	35,24	67,4	780,25	7/10/9/6/3/11
Sweet Onion Burger 200 g	519	62,91	41,7	82,7	972,45	7/10/9/6/3/11
Jack Daniels B. Burger 130 g	424	44,61	35,04	66,2	772,75	7/10/9/6/3/11
Jack Daniels B. Burger 200 g	524	62,76	41,5	81,5	964,95	7/10/9/6/3/11
Mexico Burger 130 g	362	40,42	19,91	52,45	546,95	7/10/9/6/3/11
Mexico Burger 200 g	432	55,47	25,02	52,45	653,35	7/10/9/6/3/11
Psycho Burger 130 g	338	40,12	19,74	47,68	526	7/10/9/6/3/11
Psycho Burger 200 g	438	58,27	26,2	62,98	718,2	7/10/9/6/3/11
Blue Cheese Burger 130 g	338	40,34	22,56	45,6	542,2	7/10/9/6/3/11
Blue Cheese Burger 200 g	438	58,49	29,02	60,9	734,4	7/10/9/6/3/11
Combo Tower Burger 1 kg	1074	153,23	90,58	129,69	1937,9	11/7/3/6/10
SIDE ORDERS	Ilość [g]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal/g]	Alergeny*
Opiekane ziemniaczki	150	3,4	28,4	6,2	191,1	-
Frytki	130	7,5	30	82,5	630,3	-
Ryż na sypko	240	2,14	0,53	22,68	102,92	-
Warzywa z wody	180	2	0,2	13	62,4	-
Coleslaw	130	1,9	4,8	12	87,6	10/9/7/6/3
Side salad	100	1,2	9,4	5,6	106,4	12
Pomidorki cherry	84	1,6	0	5,6	24	-
SOSY	Ilość [g]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal/g]	Alergeny*
Sos słodko-kwaśny	40	1,7	0,8	30,2	41	6
Sos czosnkowy	40	1,8	3,4	3,8	50	6/7
Sos pikantny	40	1,7	0,8	30,2	41	6
Sos majonezowy	40	0,66	31,2	2,66	286,36	6/3
Sos BBQ	40	0	0,145	18,1	75	6
Sos ketchup	40	1,7	0,8	30,2	41	6
Salsa Guacamole	40	0,72	6,84	4,24	81,2	-
Śmietana 18%	40	1	7,2	1,44	74	7
Salsa Pico de gallo	40	0,44	0,19	2,3	12,67	12
DESERY	Ilość [g]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal/g]	Alergeny*
Apple Pie with Ice Cream	187	5,03	21,14	60,84	448,6	1/3/6/7
Honey Cake	187	5,08	23,15	55,40	445,5	1/3/6/7/8
Forest fruit tart	121	4,19	11,99	27,21	235,22	1/3/6/7
American Brownie	93	4,99	17,86	31,06	305,5	1/3/6/7
Coco Rum	231	6,58	22,87	85,08	558,36	1/3/5/6/7/8
Fresh Yogurt Strawberries	236	6,08	17,33	78,75	498,41	1/3/6/7
Iced Tiramisu	186	8,06	24,98	72,46	550,46	1/3/5/6/7/8
Maxi Cookies	236,5	7,8	26,12	125,22	771,24	1/3/6/7
Pinokio	102,5	4,53	12,45	44,06	300,55	1/3/6/7
Caramel Mocha	262	6,67	19,31	65,77	466,03	6/7
Cherries Mocha	267	6,17	19,11	52,97	411,03	6/7
Chocotate Frappe	352	10,67	22,71	59,37	486,03	6/7
Toffee Frappe	332	9,97	24,11	64,77	519,03	6/7
Cherry & Coke	350	1,7	4	48,84	239,76	6/7
Iced Lemonade	332	0,4	0	51,44	207,76	6/7
Orange Spice	328	2,48	2,32	44,47	209,76	6/7
Little Lemon Sorbet	75	0,48	6,66	38,41	216,57	6/7
Little Straciatella	75	1,74	8,86	29,96	207,57	6/7
Little Strawberry	75	1,18	8,16	32,76	210,57	6/7
Vanilla Bourbon	231	6,58	22,87	85,06	558,36	6/7
Chocolate Cherries	356	10,55	21,47	57,74	467,06	6/7
Strawberry Straciatella	366	9,88	23,97	78,07	567,08	6/7