

MCDONALD'S KALORIENTABELLE

ABKÜRZUNGEN: KCAL = KILOKALORIEN, KH = KOHLENHYDRATE

BURGER

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Big Mac®	235	545	18	42	12	27	12	29
Big Tasty® Bacon	254	912	14	51	14	49	16	57
Cheeseburger	255	307	25	30	13	16	11	13
Chickenburger	245	308	35	44	9,4	12	7,1	8,9
Doppel-Cheeseburger	257	460	17	31	15	27	14	25
Double Hamburger Royal TS	242	835	11	37	16	54	15	52
Double Hamburger Royal Käse	264	800	12	38	18	54	16	48
Filet-o-Fish®	250	331	27	35	11	15	11	14
Hamburger	243	259	27	29	12	13	8,9	9,5
Hamburger Royal Käse	257	549	18	38	15	33	14	29
Hamburger Royal TS	223	536	15	36	13	30	12	29
McChicken® Classic	232	396	27	46	11	19	10	17
McCrispy®	264	292	33	36	8	8,9	11	12
McDouble® Chili Cheese	252	435	16	28	15	26	14	24
McPlant®	189	422	17	39	9,5	21	8,7	20
McRib®	229	470	21	42	12	24	11	22

MCDONALD'S MCNUGGETS

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
20 McPlant® Nuggets	327	1.190	22	81	16	58	19	68
20 Chicken McNuggets®	241	873	19	68	15	55	11	42
5 Chili-Cheese Snackers	287	273	27	26	8	7,6	16	15
6 Chicken McNuggets®	241	262	19	21	15	16	11	12
6 McPlant® Nuggets	327	357	22	24	16	17	19	21
8 Chili-Cheese Snackers	287	436	27	41	8	12	16	24
9 Chicken McNuggets®	241	393	19	31	15	25	11	19
9 McPlant® Nuggets	327	536	22	36	16	26	19	31
Chicken & Cheese Box*	265	1.178	23	103	11	51	14	61

*12 Chicken McNuggets® + 12 Chili-Cheese Snackers

POMMES & CO.

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Curly Fries	267	470	35	61	2,9	5,1	12	21
Pommes Frites klein	289	231	36	29	3,4	2,8	14	11
Pommes Frites mittel	289	330	36	41	3,4	3,9	14	16
Pommes Frites groß	289	434	36	54	3,4	5,2	14	21

MCWRAPS

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
McWrap® Chicken Caesar	229	541	18	43	11	25	13	32
McWrap® Chicken Sweet-Chili	226	450	28	56	9,3	18	9,3	18

SALATE & DRESSINGS

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Balsamico Dressing 30 ml	70	22	10	3,2	0,1	0	2,6	0,8
Big Caesar Chicken Salad	140	417	7,4	22	8	24	8,6	26
Caesar Dressing 50 ml	304	155	8,1	4,1	2,4	12	29	15
Snack Salad Classic	17	17	2,1	2,1	1,1	1,1	0,2	0,2

FRÜHSTÜCK

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Butter 10 g	743	74	0,6	0,1	0,7	0,1	83	8,3
Konfitüre Erdbeere 25 g	231	58	55	14	0,4	0,1	0,2	0,1
Buttercroissant	432	246	44	25	9,2	5,2	23,5	13,4
McMuffin® Bacon & Egg	224	297	20	26	13	17	10	13
McMuffin® Fresh Chicken	227	362	23	37	9,8	16	10	16
McToast® Ham & Cheese	243	253	35	36	11	11	6,3	6,6
nutella® 15 g	533	80	58	8,6	6,3	0,9	31	4,6
Rührei Bacon	188	444	13	31	11	25	10	24

SOSSEN & DIPS

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Barbecue Sauce 25 ml	164	48	38	11	0,7	0,2	0,9	0,3
Curry Sauce 25 ml	163	47	34	10	0,9	0,3	1,3	0,4
Dip Cocktail 25 ml	551	136	6,9	1,7	1,6	0,4	57	14
Ketchup 20 ml	125	29	28	6,4	1,6	0,4	0,4	0,1
Mayonnaise 20 ml	751	141	2,2	0,4	1,2	0,2	82	15
Senf Sauce 25 ml	213	59	23	6,4	2	0,6	12	3,3
Sour Cream-Schnittlauch Dip 25 ml	459	110	1,9	0,5	1,1	0,3	51	12
Süßsauer Sauce 25 ml	173	51	40	12	0,4	0,1	1	0,3
Sweet Chili Sauce	217	67	52	16	0,6	0,2	0	0

FRUCHT-KICK

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Bio Apfelfüte 60g	57	34	13	7,6	0,2	0,1	0,2	0,1
Frucht-Quatsch 80 g	51	41	9,8	7,8	0,5	0,4	0,6	0,5

DESSERTS

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Heiße Apfeltasche	284	228	34	28	2,9	2,3	15	12
Heiße Cookies & Cream Tasche	347	278	35	28	4,5	3,6	21	17
Iced Coffee Shake Choc 0,4 l	130	544	20	86	2,7	11	4	17
McFlurry® Original	139	197	23	33	3,4	4,8	3,6	5,2
McFlurry® Original OREO® Schoko-Sauce	212	432	33	68	3,8	7,7	6,9	14
McFlurry® Original LION® Karamell-Sauce	215	448	38	78	3,4	7,2	5,6	12
McFlurry® Original Schokolinsen Karamell-Sauce	228	495	39	84	3,3	7,2	6,6	14
McFlurry® Original Schokolinsen Schoko-Sauce	227	489	35	76	3,7	7,9	7,6	16
McMilchshake Erdbeer Schoko-Sauce 0,25 l	152	320	26	55	3,1	6,6	3,7	7,9
McMilchshake Erdbeer Schoko-Sauce 0,4 l	139	436	24	76	3	9,5	3,2	10
McMilchshake Schoko Karamell-Sauce 0,25 l	158	338	30	64	2,9	6,2	2,8	5,9
McMilchshake Schoko Karamell-Sauce 0,4 l	145	461	27	86	3	9,4	2,6	8,3
McSundae® Original	137	155	23	26	3,5	4	3,6	4,1
McSundae® Original mit Karamell-Sauce	186	286	35	53	3	4,7	3,9	6,1
McSundae® Original mit Schoko-Sauce	188	285	31	46	3,6	5,5	5,5	8,4
Milchshake Erdbeergeschmack 0,25 l	114	197	21	36	3	5,1	2,1	3,7
Milchshake Erdbeergeschmack 0,4 l	114	316	21	58	2,9	8,1	2,1	5,9
Milchshake Schokogeschmack 0,25 l	118	203	21	36	3,2	5,6	2,3	4
Milchshake Schokogeschmack 0,4 l	118	325	21	57	3,2	8,9	2,3	6,4
Milchshake Vanillegeschmack 0,25 l	113	196	21	36	3	5,1	2,1	3,7
Milchshake Vanillegeschmack 0,4 l	113	313	21	57	2,9	8,1	2,1	5,9
Wahlzutat Karamell-Sauce	325	133	69	28	1,8	0,7	4,7	1,9
Wahlzutat LION®	471	127	67	18	5,6	1,5	19	5,2
Wahlzutat OREO®	476	114	68	16	5,1	1,2	20	4,8
Wahlzutat Schokolinsen	477	172	69	25	4,1	1,5	20	7,2
Wahlzutat Schoko-Sauce	333	127	53	20	4,2	1,6	11	4,2

GETRÄNKE

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Adelholzener Apfelschorle 0,5 l	25	128	6,1	31	0	0	0	0
Coca-Cola Classic 0,25 l	40	100	10	25	0	0	0	0
Coca-Cola Classic 0,4 l	40	160	10	40	0	0	0	0
Coca-Cola Classic 0,5 l	40	200	10	50	0	0	0	0
Coca-Cola Light Taste 0,25 l	0	1	0	0	0	0	0	0
Coca-Cola Light Taste 0,4 l	0	1	0	0	0	0	0	0
Coca-Cola Light Taste 0,5 l	0	1	0	0	0	0	0	0
Coca-Cola Zero Sugar 0,25 l	0	0	0	0	0	0	0	0
Coca-Cola Zero Sugar 0,4 l	0	0	0	0	0	0	0	0
Coca-Cola Zero Sugar 0,5 l	0	0	0	0	0	0	0	0
Fanta 0,25 l	37	93	8,9	22	0	0	0	0
Fanta 0,4 l	38	148	8,9	36	0	0	0	0
Fanta 0,5 l	37	185	8,9	45	0	0	0	0
Lipton Ice Tea Peach 0,25 l	19	48	4,6	12	0	0	0	0
Lipton Ice Tea Peach 0,4 l	19	76	4,6	18	0	0	0	0
Lipton Ice Tea Peach 0,5 l	19	95	4,6	23	0	0	0	0

GETRÄNKE (FORTSETZUNG)

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Orangensaft 0,25 l	41	107	9,3	24	0,8	2,1	0	0
Red Bull 0,25 l	46	115	11	28	0	0	0	0
Sprite 0,25 l	32	80	7,7	19	0	0	0	0
Sprite 0,4 l	32	128	7,7	31	0	0	0	0
Sprite 0,5 l	32	159	7,7	38	0	0	0	0
ViO Mineralwasser Still 0,5 l	0	0	0	0	0	0	0	0

MCCAFÉ GETRÄNKE*

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Café Grande	0	2	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0
Café Regular	1	1	0,1	0,2	0	0,1	0	0
Café Small	1	1	0,1	0,2	0,1	0,1	0	0
Cappuccino Grande	29	82	2,2	6,1	1,5	4,3	1,6	4,4
Cappuccino Regular	32	65	2,4	4,9	1,7	3,4	1,7	3,5
Cappuccino Small	30	41	2,2	3,1	1,6	2,2	3,0	4,1
Caramel Macchiato Grande	78	237	13	40	1,9	5,7	2	6
Caramel Macchiato Regular	72	164	12	27	1,8	4,2	1,9	4,3
Chai Latte Grande	94	297	14	44	2,8	8,8	2,9	9,3
Chai Latte Regular	92	207	13	30	2,8	6,3	3	6,7
Dark Chocolate grande	115	356	14	43	4	12	4,2	13
Dark Chocolate regular	115	267	14	33	4	9,3	4,2	9,9
Dark Chocolate small	115	179	14	22	4	6,2	4,2	6,6
Earl Grey Tee Regular	0	0	0	0	0	0	0	0
Espresso Grande	2	1	0,3	0,2	0,1	0,1	0	0
Espresso Macchiato grande	38	33	0,8	0,7	0,6	0,5	0,5	0,4
Espresso Macchiato small	11	7	0,9	0,6	0,6	0,4	0,6	0,4
Espresso Small	2	1	0,4	0,2	0,2	0,1	0	0
Fresh Mint Tee Regular	0	0	0	0	0	0	0	0
Grüner Tee Regular	0	0	0	0	0	0	0	0
Heißes Kakaogetränk Grande	109	386	13	46	4,1	14	4,1	15
Heißes Kakaogetränk Small	127	163	16	21	4,5	5,7	4,4	5,6
Latte Macchiato Grande	42	110	3,1	8,1	2,2	5,7	2,3	6
Latte Macchiato Regular	40	80	2,9	5,9	2,1	4,2	2,1	4,3

*Die Kalorienangaben beziehen sich auf die Zubereitung der Kaffeespezialitäten mit Vollmilch. Daneben kann der Kaffee auch mit laktosefreier Milch oder Haferdrink bestellt werden.

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
Vollmilch (3,5 % Fett)	64	54	4,7	4	3,3	2,8	3,5	3
Laktosefreie Milch (1,5 % Fett)	46	39	4,8	4	3,4	2,9	1,5	1,3
Haferdrink	59	50	6,7	5,7	0,8	0,7	3	2,5

MCCAFÉ KUCHEN & CO.

Produkt	Brennwert (kcal)		KH (g)		Eiweiß (g)		Fett (g)	
	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion	100 g	Portion
N.Y. Style Cheesecake, OREO®, Schoko-Sauce	351	710	39	78	5,3	11	19	39
Blaubeer Muffin	411	534	45,4	59	5,2	6,8	23,3	30
Cookie Dough Donut	448	354	46	36	6,1	4,8	26	21
Erdbeerkuchen mit Buttermilchcreme	191	319	26	43	2,7	4,5	8,3	14
Pecan Nut Cookie	459	353	56	43	5	3,9	23	18
Rainbow Donut	421	244	40	23	6,2	3,6	26	15
Schoko Muffin	442	508	43	49	6	6,9	27	31
Schokoladenkuchen	512	1.075	49	103	4,5	9,5	33	69
Triple Choc Cookie	453	349	61	47	5,7	4,4	20	15
Sahne Portion	222	50	11	2,5	2,5	0,6	19	4,3

Quelle Nährwerte: McDonald's Deutschland LLC (o. J.). Beliebte Produkte. McDonald's Deutschland LLC.
<https://www.mcdonalds.com/de/de-de/produkte/alle-produkte.html>. Stand: 24.10.2023.