



**FÜR ALLE, DIE'S  
GANZ GENAU  
WISSEN WOLLEN:  
DIE NÄHRWERTE**

So, jetzt wissen Sie alles,  
was Sie schon immer  
über BURGER KING®  
wissen wollten. Und noch  
ein bisschen mehr.

Bitte berücksichtigen Sie hinsichtlich der Angabe von Allergenen und Nährwerten folgende Zusatzinformation: Die Informationen gelten nur für die Schweiz. Die Angaben wurden auf der Grundlage von lebensmittelanalytischen Daten der Lieferanten erstellt. Burger King hat diese Angaben nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, kann jedoch für ihre Richtigkeit und Vollständigkeit keine Gewähr übernehmen. Die Daten basieren auf Standardrezepturen. Variationen im Produktionsprozess innerhalb eines spezifizierten Toleranzbereiches und kleine Differenzen im Produktzusammenbau können zu geringfügigen Abweichungen führen. Kreuzkontaminationen durch gemeinsame Zubereitungsprozesse sowie technologisch unvermeidbare Verunreinigungen einzelner Produkte können nicht ausgeschlossen werden. Die Schweizer Standardprodukte sind in diesen Tabellen aufgeführt. Jedoch ist es möglich, dass manche Produkte nicht in allen Restaurants erhältlich sind. Abweichungen können auch entstehen, wenn Daten für neue Produkte oder Produktänderungen noch nicht miteinbezogen werden konnten. Weiterhin stehen Angaben für Testprodukte, regional angebotene Produkte und Promotionprodukte nicht immer zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an unseren Kundenservice, falls Sie Informationen zu Produkten benötigen, die nicht in diesen Listen enthalten sind.

\* Diese Produktangaben beziehen sich auf 100g/100ml.

© 2009 Burger King Schweiz GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

KING Delight		Portionsgrösse (g)	Energie (kcal) pro Portion	Energie (kcal)* pro 100g	Energie (kJ)* pro 100g	Eiweiss (g)* pro 100g	Kohlenhydrate (g)* pro 100g	davon Zucker (g)*	Fett (g)* pro 100g	davon gesättigte Fettsäuren (g)*	Ballaststoffe (g)* pro 100g	Natrium (mg)* pro 100g
Delight Salat (ohne Dressing)		203	38	19	80	1	4	2	0	0	1	33
Grillad Chicken Delight Salat (o. D.)		275	128	47	196	8	2	1	1	0	1	311
Salatstraße (ohne Dressing)		69	21	30	129	2	5	2	0	0	1	72
Tenderloin Mezzarolle Delight Salat (o. D.)		320	286	90	374	5	4	3	5	3	1	259
Chicken Wrap		195	314	161	676	13	9	2	4	2	2	651
Jooghurt Dressing (im Beutel)		25	53	213	892	2	8	6	19	2	0	609
Kräuter Dressing (im Beutel)		25	7	26	111	0	5	5	0	0	0	1179
Balsamico Vinaigrette (im Becher)		75	73	97	407	0	11	10	5	0	1	1020
Delight Jooghurt Dressing (im Becher)		75	113	151	630	1	14	7	10	1	0	720

\* Angaben beziehen sich auf 100g/100ml.

**Unsere Delight Produkte sind knackfrisch und schmecken richtig lecker. Jetzt fragen Sie sich bestimmt, wo der Haken ist? Es gibt keinen Haken, wir haben nur an den Kalorien gespart.**

# 100% BEEF

Nichts schmeckt so fantastisch wie 100% flame-grilled Beef. Deshalb ist das alles, was wir für unseren Burger verwenden.

Abgesehen vom Brötchen natürlich. Und von Gurken und Zwiebeln und Ketchup. Und allem anderen, was Sie noch gerne auf Ihrem Burger hätten.

Snacks & Beilagen		Portionsgrösse (g)	Energie (kcal) pro Portion	Energie (kcal)* pro 100g	Energie (kJ)* pro 100g	Eiweiss (g)* pro 100g	Kohlenhydrate (g)* pro 100g	davon Zucker (g)*	Fett (g)* pro 100g	davon gesättigte Fettsäuren (g)*	Ballaststoffe (g)* pro 100g	Natrium (mg)* pro 100g
KING Nuggets (6 Stück) <sup>1</sup>		96	264	275	1149	16	15	1	17	5	1	520
KING Nuggets (9 Stück) <sup>1</sup>		144	396	275	1149	16	15	1	17	5	1	520
KING Wings (6 Stück) <sup>1</sup>		172	380	221	922	22	3	1	14	4	1	800
KING Wings (9 Stück) <sup>1</sup>		258	570	221	922	22	3	1	14	4	1	800
Onion Rings (6 Stück)		126	369	293	1227	5	38	5	13	1	4	0
KING Pommes (small) <sup>2</sup>		74	195	264	1106	3	35	1	13	5	3	540
KING Pommes (medium) <sup>2</sup>		116	306	264	1106	3	35	1	13	5	3	540
KING Pommes (large) <sup>2</sup>		142	375	264	1106	3	35	1	13	5	3	540
KING Pommes (XXL) <sup>2</sup>		170	449	264	1106	3	35	1	13	5	3	540
Dip Barbeque Sauce		25	30	120	507	1	28	25	0	0	1	1271
Dip Barbeque Sauce		25	22	89	377	1	21	19	0	0	1	1023
Dip Mild Curry Sauce		25	42	167	711	0	41	37	0	0	0	791
Dip Sweet and Sour Sauce		25	40	158	669	1	38	34	0	0	1	472
Frites Sauce (im Beutel)		20	57	285	1181	1	12	7	26	2	0	733
Ketchup (im Beutel)		20	20	102	432	1	24	24	0	0	1	1200

\* Angaben beziehen sich auf 100g/100ml. | <sup>1</sup>Fisch und Geflügel werden im selben Öl frittiert. | <sup>2</sup>Kernsüssen von Glukose ableiten.

# BBQ FOREVER

Was gibt es Schöneres als einen Grillabend?  
Ein Restaurant, wo den ganzen Tag gegrillt wird.

Beef Burger & Extras		Portionsgrösse (g)	Energie (kcal) pro Portion	Energie (kcal)* pro 100g	Energie (kJ)* pro 100g	Eiweiss (g)* pro 100g	Kohlenhydrate (g)* pro 100g	davon Zucker (g)*	Fett (g)* pro 100g	davon gesättigte Fettsäuren (g)*	Ballaststoffe (g)* pro 100g	Natrium (mg)* pro 100g
WHOPPER®		274	626	229	957	11	17	4	13	3	1	312
WHOPPER IR.®		153	360	235	985	11	19	4	13	3	1	309
Double WHOPPER®		355	864	243	1017	15	13	3	15	5	1	240
Triple WHOPPER®		486	1101	253	1054	17	11	2	16	5	1	196
Hamburgurger		115	291	253	1062	15	25	5	11	4	2	394
Cheeseburger		127	333	262	1093	15	23	5	12	5	1	481
Double Cheeseburger		182	498	274	1142	18	16	4	15	7	1	426
BIG KING		209	579	278	1153	16	15	4	17	6	1	424
BIG KING XXL		369	1003	272	1128	17	13	3	17	7	1	414
Käse (Schmelzkäse, pro Scheibe)		12	42	341	1390	20	4	4	27	18	0	1300
Bacon** (für gr. Sandwich)		9	42	451	1879	38	3	2	32	8	1	2527
Double Bacon Cheeseburger*		191	540	283	1178	19	16	4	16	7	1	527

\* Angaben beziehen sich auf 100g/100ml. \*\* aus Schweinefleisch

Bei uns gibt es zehn Beef Burger. Einen für jeden Tag. Und noch drei Weitere. Das Leben kann so grossartig sein.

Wenn wir sagen „Für alle, die's ganz genau wissen wollen“, meinen wir das mit vollem Ernst. Sie haben ein Recht darauf, wirklich alles über unsere Produkte zu erfahren. Lesen Sie alles sorgfältig durch. Beim nächsten Mal fragen wir Sie ab.

Alle, die's noch genauer als ganz genau wissen wollen, besuchen uns im Internet auf [www.burger-king.ch](http://www.burger-king.ch) – für noch mehr Infos rund ums Thema Nährwerte.

# WARUM UNSERE ZUTATEN IMMER SO FRISCH SIND?

Angenommen Sie wären eine Tomate, die ein Date mit einem tollen Stück Beef hat, wollten Sie da nicht appetitlich und frisch und saftig-rot herausgeputzt ankommen?

Natürlich wollten Sie das! Jetzt wissen Sie, wie gut es allen Zutaten bei BURGER KING® geht.

Shakes	Portionsgrösse (g)	Brennwert (kcal) pro Portion	Brennwert* (kcal) pro 100g	Brennwert (kJ)* pro 100g	Eiweiss (g)* pro 100g	Kohlenhydrate (g)* pro 100g	davon Zucker (g)*	Fett (g)* pro 100g	davon gesättigte Fettsäuren (g)*	Ballaststoffe (g)* pro 100g	Natrium (mg)* pro 100g
Shake Vanille (small)	132	132	100	422	3	16	16	3	2	0	66
Shake Vanille (medium)	235	235	100	422	3	16	16	3	2	0	66
Shake Vanille (large)	293	293	100	422	3	16	16	3	2	0	66
Shake Erdbeer (small)	156	181	116	490	3	22	22	2	2	0	61
Shake Erdbeer (medium)	281	329	117	495	3	22	22	2	2	0	61
Shake Erdbeer (large)	351	411	117	496	3	22	22	2	2	0	61
Shake Schokolade (small)	156	199	128	544	3	24	24	2	2	0	70
Shake Schokolade (medium)	281	363	129	552	3	24	24	2	2	0	70
Shake Schokolade (large)	351	455	130	553	3	25	24	2	2	0	70
Shake Cappuccino (small)	156	184	118	500	3	22	22	2	2	0	57
Shake Cappuccino (medium)	281	335	119	505	3	23	22	2	2	0	57
Shake Cappuccino (large)	351	419	120	506	3	23	22	2	2	0	56
X-Cream Shake Cappuccino (small)	189	348	184	774	3	26	26	8	5	1	53
X-Cream Shake Cappuccino (medium)	355	629	177	746	3	26	26	7	5	1	53
X-Cream Shake Cappuccino (large)	423	707	167	704	3	26	25	6	4	1	54
X-Cream Shake Choco Cookie (small)	189	350	185	782	3	27	23	25	5	1	118
X-Cream Shake Choco Cookie (medium)	345	589	171	723	3	26	23	21	4	1	110
X-Cream Shake Choco Cookie (large)	413	672	163	688	3	26	23	18	3	1	103

\* Angaben beziehen sich auf 100g/100ml.

# FRAGEN ÜBER FRAGEN

Wollen Sie Käse auf Ihren Burger? Oder Bacon? Oder Urlaub?\*

Fragen Sie einfach danach!

\*Wenn Sie nicht hier arbeiten, können wir Ihren Urlaubsantrag leider nicht entgegennehmen. Trotzdem danke fürs Fragen.

Getränke	Portionsgrösse (ml)	Energie (kcal) pro Portion	Energie (kcal)* pro 100ml	Energie (kJ)* pro 100ml	Eiweiss (g)* pro 100ml	Kohlenhydrate (g)* pro 100ml	davon Zucker (g)*	Fett (g)* pro 100ml	davon gesättigte Fettsäuren (g)*	Ballaststoffe (g)* pro 100ml	Natrium (mg)* pro 100ml
Coor-Cola®	-	-	42	180	0	11	11	0	0	0	0
Coor-Cola light®	-	-	0	1	0	0	0	0	0	0	30
Fanta®	-	-	39	166	0	10	9	0	0	0	30
Sprite®	-	-	37	159	0	9	9	-	-	0	30
Orangensaft	-	-	43	185	1	-	9	1	-	-	-
KING Pommes (klein)	74	195	264	1106	3	35	1	13	5	3	540
Hamburger	115	291	253	1062	15	25	5	11	4	2	394
Cheeseburger	127	333	282	1093	15	23	5	12	5	1	481
King Nuggets (4 Stück)	64	176	275	1149	16	15	1	17	5	1	520

\* Angaben beziehen sich auf 100g/100ml.

# IM LEBEN KANN MAN NICHT IMMER WÄHLEN

Oder haben Sie schon mal versucht, Ihre Tante zu tauschen? Bei BURGER KING® können Sie wählen. Zum Beispiel zwischen den Menu-Beilagen: Möchten Sie eine Salatschale oder KING Pommes zum Burger? Sie und auch Ihre Tante sind herzlich zum Wählen eingeladen.

Chicken, Fisch & Vegetarisch	Portionsgrösse (g)	Energie (kcal) pro Portion	Energie (kcal)* pro 100g	Energie (kJ)* pro 100g	Eiweiss (g)* pro 100g	Kohlenhydrate (g)* pro 100g	davon Zucker (g)*	Fett (g)* pro 100g	davon gesättigte Fettsäuren (g)*	Ballaststoffe (g)* pro 100g	Natrium (mg)* pro 100g
Long Chicken <sup>1</sup>	209	589	282	1184	11	23	3	16	2	2	668
Crispy Chicken <sup>1</sup>	183	497	271	1137	10	20	3	17	3	1	484
Chicken Wrap	195	314	161	676	13	9	2	4	2	2	651
Veggie KING	232	537	232	967	7	31	6	11	2	2	578
Fish KING	185	455	246	1031	9	23	3	13	3	2	412

\* Angaben beziehen sich auf 100g/100ml. | <sup>1</sup> Fisch und Geflügel werden im selben Öl frittiert.

Viele sagen, bei BURGER KING® gibt es zu einem leckeren Beef Burger keine Alternative. Stimmt aber nicht. Probieren Sie mal unsere Chicken Burger. Genauso frisch, genauso lecker. Nur eben Chicken.

# HAVE IT YOUR WAY®

Sie haben das Recht, das zu kriegen, was Sie wollen. Wann immer Sie wollen. Heute und morgen. Und übermorgen und überübermorgen und ... Ok, Sie wissen, was wir meinen. Ja, so ist es. Wir sind zwar BURGER KING®. Aber Sie sind unser KING.

Desserts	Portionsgrösse (g)	Energie (kcal) pro Portion	Energie (kcal)* pro 100g	Energie (kJ)* pro 100g	Eiweiss (g)* pro 100g	Kohlenhydrate (g)* pro 100g	davon Zucker (g)*	Fett (g)* pro 100g	davon gesättigte Fettsäuren (g)*	Ballaststoffe (g)* pro 100g	Natrium (mg)* pro 100g
KING Sundae mit Karamellsauce	145	247	171	714	3	26	26	6	4	0	84
KING Sundae mit Schokosauce	145	231	159	668	3	26	26	5	3	1	69
KING Sundae mit Erdbeersauce	145	219	151	633	3	24	24	5	3	0	72
X-Cream Sundae Cappuccino Crunch	180	359	199	837	3	32	31	7	4	1	63
X-Cream Sundae Choco Cookies	180	293	163	767	3	27	23	28	4	1	139
X-Cream Sundae Strawberry Crunch	180	338	188	789	3	30	25	6	4	1	99
Donut Vanille	54	237	439	1833	7	43	15	27	13	1	0
Donut Chocolate	54	236	437	1824	7	41	13	27	13	2	0
Hot Brownie	100	456	456	1903	6	39	29	31	23	2	41
Hot Brownie mit Eis	160	544	340	1419	5	33	26	21	16	1	54
Hot Muffin Caramel Crisp	72	343	476	1988	6	44	22	31	7	-	-
Hot Muffin Caramel Crisp mit Eis	122	416	341	1424	5	35	22	20	6	-	-
Hot Muffin Chocolate Chili	77	317	412	1721	6	37	27	27	5	-	-
Hot Muffin Chocolate Chili mit Eis	127	390	307	1284	5	31	25	19	5	-	-
Muffin Blueberry	100	398	398	1661	4	44	22	21	3	0	310
Muffin Double Chocolate	100	442	442	1845	6	45	28	27	6	0	540

\* Angaben beziehen sich auf 100g/100ml.