

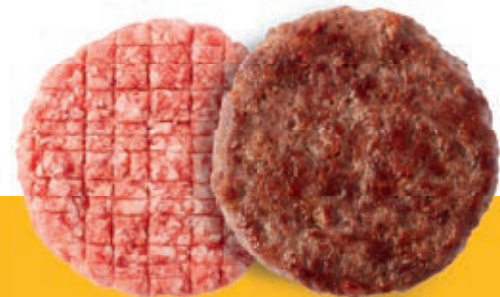


**Отдадени на  
качеството**



## Съдържание

Стандартите на Макдоналдс™	4
Биг Мак™	6
Телешкото ни месо	7
Филе-о-фиш™	8
МакЧикън™	9
Пържени картофки	10
Градинска салата	11
Сладолед с топинг	12
McSafe™ и нашето кафе	13
Хранителен баланс и активност	14
Качество за най-малките	16
Устойчиво развитие и качество	18
Хранителни стойности и алергени	19



## Стандартите на Макдоналдс™

Името ни е символ на успеха. Заг него стои нашият основател и визионер Рей Крок. Той си е представял ресторант, където всеки ще може да се наслади на бързо и приветливо обслужване, неустоим вкус и достъпни цени. Едно чаровно местенце, което ще накара всеки да се почувства специален.



„Усмивката на лицето на гостите ни е най-голямата награда за нас“ казва Рей Крок, който вярва, че освен клиентите, Макдоналдс трябва да впечатли служителите си, както и общността, в която работи и се развива.

Рей Крок определи ключовите стандарти, които ни водят и днес. За него формулата за успех е комбинацията от бързо и приятелско обслужване, чиста среда и чудесна храна. Всичко поръсено с щедра доза перфекционизъм. Докато другите вярваха в късмета си, Рей Крок се отдаде на упоритата работа.



И днес следваме стандартите, завещани от Рей Крок, за да продължим да се гордеем с успехи – днес, утре и винаги.



## Биг Мак™ – най-известният в света

Биг Мак е легендата сред бургерите ни заради уникалния вкус на най-качествените съставки: 100% телешко месо, пухкава питка със сусам, Вкусно сирене чедър, кисели крас-тавички, ситно нарязан лук и уникалния Биг Мак сос.



100%  
винаги свежа  
Айсберг салатата



\* = препоръчителна ежедневна  
консумация за възрастни



Хелбчетата се правят по оригинална рецепта. Разбира се, основната съставка е пшеницата, като работим само с най-добрите производители в света. Този факт определя високото им качество.



НАССР  
Утвърдената система за контрол и превенция на риска - НАССР гарантира безопасността на продуктите при всички етапи на производство и доставка. Тази система дава сигурност, че продуктите винаги се приготвят по най-добрия и сигурен начин.

## Телешкото ни месо

За приготвянето на телешкото ни месо се използват единствено плешки и гърди. Месото се пече на грил без допълнителна мазнина, а оттам го добавяме директно към бургерите, като единствено овкусяваме със сол и черен пипер.



Използваме само висококачествено месо без кости, произведено от одобрен доставчик на Макдоналдс. Суровото мляно месо съдържа около 20% естествена мазнина и е без изкуствени добавки или консерванти.



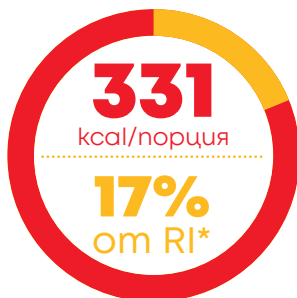
Хранителната сигурност на всички етапи на производство и транспортиране се постига чрез прилагане на системата за контрол и превенция на риска НАССР.

## Филе-о-фиш™

Важно е да консумираме риба най-малко два пъти седмично, защото тя е източник на здравословни мазнини, протеини и минерали. Фината бяла риба от Северно море, която ползваме, е изключително здравословен и вкусен избор. За финал добавихме разтопено сирене чедър и специален сос тартар.



Сос Тартар



\* = препоръчителна ежедневна консумация за възрастни



Бяла риба



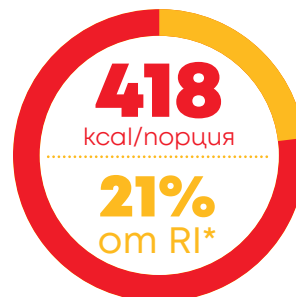
Сирене чедър



Всички рибни продукти в Макдоналдс идват с MSC (Marine Stewardship Council) сертифициране, което гарантира проследяемостта на продукта и хранителната му безопасност.

## МакЧикън™

Пилешкото месо, което слагаме в нашите продукти (Чикън МакНагетс, МакЧикън и Пилешка салата) е от пилешки гърди с отстранена кожа. Обръщаме особено внимание на избягването на месо с хрущял или кост. Заслужава да отбележим, че не използваме механичен процес за премахване на костите. Всичко се случва ръчно.



\* = препоръчителна ежедневна консумация за възрастни



Пилешко месо



## Нашите картофки

Златисти, хрупкави, горещи и пухкави. Тези думи възплъщават емблематичните ни картофки. За да запазим това реноме, следим постоянно високото качество на картофите и ползваните сортове. Затова си партнираме само с най-добрите производители в Европа. С известната си форма и отличен вкус, без изкуствени добавки и оцветители, картофките ни имат нужда само от щипка сол преди да стигнат до вас.



\* = препоръчителна ежедневна консумация за възрастни



100% природни сортове картофи: Ръсет Бърбанк, Иноватор и други.



3 минути са достатъчни на картофките ни да се превърнат в класика.

## Градинска салата

В бургерите добавяме свежа салата Батавия или Айсберг, а в салатите – голямо разнообразие от сортове зелена салата: Лоло Бланко, Батавия, Лоло Росо, Радичио, Фризе ендивия и моркови. Подбираме ги според сезона, за да ви предлагаме винаги най-свежите зеленчуци. Лукът, гоматите и салатите се избират много внимателно. Всеки процес е съобразен с високите ни стандарти за качество.



С прясно приготвена салата изберете салатен гресинг според вашия вкус: Балсамов гресинг, 1000 острова, Винегрет, синьо сирене или млечен сос.



гомати



айсберг



фризе ендивия



лоло росо



моркови



красавица



радичио



лоло бланко



\* = препоръчителна ежедневна консумация за възрастни

\*\*Градинска салата без сос

## Сладолед с топинг

Всеки обича да подслади деня си. Ето защо предлагаме голямо разнообразие от десерти, а сладоледът с топинг със сигурност е най-добре познат и обичан.



Можете да изберете един от трите вида топинг (шоколад, карамел или ягода) и е важно да знаете, че са без консерванти и изкуствени оцветители.



Млякото, което използваме, се приготвя по УНТ (ултра висока температура) технология, която гарантира сигурност и качество на продуктите.

Нашите сладоледи, МакФлъри™ и шейкове се приготвят от висококачествени прясно мляко и сметана. За да сме сигурни в качеството на млякото, което предлагаме в ресторантите си, извършваме лабораторни анализи по целия път на получаване на млечните смеси, от стопанството до нас.

## McCafe™ и нашето кафе

Кафето, което предлагаме в Макдоналдс, е 100% Арабика със сертификат на Rainforest Alliance, който важи за социално отговорен бизнес. Сертификатът гарантира, че кафето във всички ресторанти идва от стопанства, които отговарят на строги екологични, икономически и социални стандарти. С всяка чаша кафе вие допринасяте за устойчивото развитие и опазване на околната среда.

Пряното мляко, което използваме, е разбира се с български произход.

Кафето се смела непосредствено след вашата поръчка, като по този начин получавате отличен вкус.



**-100%-  
ARABICA**

*McCafe*

В България McCafe съществува от 2007 г. Концепцията допълва обичайната оферта на Макдоналдс с кафе и топли напитки, торти и десерти, както и студени и ледени напитки, създавайки място, където стресът не съществува.



## Хранителен баланс и активност

Първостепенно значение в нашата философия имат отговорната консумация на храна в комбинация със здравословния и активен начин на живот. Стараем се нашите предложения да се вписват в концепцията за балансирана диета, основана на разнообразие от хранителни стойности, вкусове и качество.

Всяка физическа активност се базира на консумация на калории, а приемът им зависи от интензивността, продължителността на натоварването и телесното тегло. Изгаряме най-малко количество калории, когато седим или стоим на едно място и повече, когато се движим, бягаме, плуваме или извършваме друга физическа активност.



Метаболитният еквивалент или MET представлява съотношението между степента на метаболизма на човек, извършващ активна дейност спрямо степента на остатъчния метаболизъм (когато не е в активно състояние). Една MET мярка се определя като 1 ккал/кг/час и е калорийната консумацията на човека през останалото време. Това е основната единица, която отличава един човек от друг. MET може да се приеме като основната единица за количеството енергия, която ни е необходима в състояние на покой.

### Консумация на калории за 1 минута на телесно тегло

	мъж kcal / min / 65 kg	жена kcal / min / 55 kg
лека работа	2.94	2.02
умерена работа	5.20	3.78
упорита работа	7.30	5.46
тежка работа	9.40	7.14

Примери за средна консумация на калории по време на физическата активност:

### Меню 1



МакЧикън™



Градинска салата



Портокалов сок 0.4L

**618**  
kcal

### Меню 2



Биг Мак™



Средни картофки



минерална вода 0.5L

**833**  
kcal

### 30 минути физическа активност

50kg	65kg	80kg
Тичане по стълби	Плуване	Кръгова тренировка
Бягане 13 км/ч	Планинарство	Крос бягане в природата
Интензивно скачане на въже	Интензивно колоездене	Тренировка с боксова круша

### 45 минути физическа активност

50kg	65kg	80kg
Тичане по стълби	Плуване	Кръгова тренировка
Бягане 13 км/ч	Планинарство	Крос бягане в природата
Интензивно скачане на въже	Интензивно колоездене	Тренировка с боксова круша

### 60 минути физическа активност

50kg	65kg	80kg
Бягане 16 км/ч	Колоездене 30 км/ч	Бягане с 10 км/ч
Кростренажор 70 оборота в минута	Бягане 13 км/ч	Планинарство
Плуване с интервали	Хандбал	Скуош
Водна топка	Скачане на въже	Ръгби



## Качество за най-малките



Децата по света обожават Макдоналдс. За нас това е голяма отговорност. Всекидневието ни става все по-забързано, а това неминуемо наклонява везните в полза на бързото хапване на крак.

За децата здравословно и забавно е идеалната комбинация. Тъкмо към това се стремим в Макдоналдс. Когато говорим за забавно хранене, мислим за вълнението и магическата сила на изненадите. Любителите на всички играчки, идващи с всеки Хару Мейл и ориентирани към семейни филми, сериали или събития, са доказателство за това колко важни са за нас усмивките на най-малките.

Питате се какво сме приготвили за децата? Вкусна храна и качествени съставки с всеки Хару Мейл. Вашите малчугани са една от основните причини да приемаме качеството и безопасността на храната ни много сериозно.



Хамбургер



Градинска салата



Портокалов сок 0.18L

**356**  
kcal



Чикън МакНагетс 4 бр.



Градинска салата



минерална вода 0.33L

**199**  
kcal



## Устойчиво развитие и качество

Всекидневната ни отгаденост на качеството и произхода на храната, която предлагаме на нашите гости, удовлетворява високите международни стандарти за здраве и безопасност, както и устойчиво развитие.

**Всички рибни продукти** в McDonald's имат сертификат **MSC (Marine Stewardship Council)**. Сертификатът MSC е признат за най-надеждния начин да се оцени степента на загриженост на фирмите, предлагащи продукти с морски произход, за опазването на морското биоразнообразие. Той потвърждава, че рибните продукти в Макдоналдс са изцяло съобразени с международните изисквания за контрол на добива. MSC показва, че не е нарушена популацията на видовете и не е застрашено равновесието в морската екосистема.

**Кафето на McDonald's** също е част от една от програмите за качество. Гордеем се с традициите ни в използването на кафе със сертификация от организацията **Rainforest Alliance**.

**Декларацията за екологични продукти на телешкото ни месо** (EPD) е резултат от независими проверки и свидетелства за прозрачна и сравнима информация относно екологичното въздействие на продуктите, които използваме.

**IFS за телешкото ни месо** - международните препоръчителни стандарти (IFS) включват осем различни хранителни и нехранителни стандарти, обхващащи процесите по веригата на доставка.

**ССРВ** е документ от орган за сертифициране и контрол на селскостопанските храни и продукти.



## Хранителни стойности и алергени

Изражихте желанието си за по-обстойна информация относно хранителните стойности на продуктите ни. Чухме ви. След много усилена работа постигнахме резултат – храна, която е не само вкусна, но и която няма какво да крие. Пълната информация относно хранителните стойности и алергенните данни за всеки продукт можете да намерите на сайта ни [mcdonalds.bg](http://mcdonalds.bg) и на място във всеки наш ресторант.



Това е само началото. Ние вярваме в постоянното усъвършенстване и затова продължаваме да бъдем ангажирани с нашата мисия да ви гарантираме богат избор от продукти, който ще ви накара да се чувствате щастливи от живота.



[mcdonalds.bg](https://mcdonalds.bg)

