

TACO BELL NUTRITIONAL INFORMATION / 100 G

MENU ITEM	SERVING SIZE (G)	CALORIES (KCAL)	KILOJOULES (KJ)	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (MG)	CARBOHYDRATES (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
CRUNCHY TACO SUPREME									
Crunchy Taco Supreme - Seasoned beef	106	218	905	16,6	6,8	311,6	10,3	1,2	10,8
Crunchy Taco Supreme - Grilled chicken	106	193	799	13,1	5,1	250,3	9,1	1,1	13,2
Crunchy Taco Supreme - Pulled Oats®	106	227	940	14,0	4,9	60,5	12,5	1,6	16,0
SOFT TACO SUPREME									
Soft Taco Supreme - Seasoned beef	125	258	1071	15,6	8,1	443,2	17,8	1,6	12,8
Soft Taco Supreme - Grilled chicken	125	233	965	12,0	6,4	381,9	16,6	1,5	15,1
Soft Taco Supreme - Crispy chicken	138	362	1500	17,5	9,9	554,6	45,7	1,7	8,2
Soft Taco Supreme - Pulled Oats®	125	267	1106	13,0	6,2	192,1	20,1	2,0	18,0
QUESADILLA									
Quesadilla - Seasoned beef	171	507	2105	27,0	15,4	966,6	36,9	1,1	28,0
Quesadilla - Grilled chicken	171	482	1999	23,4	13,7	905,3	35,7	1,6	30,3
Quesadilla - Crispy chicken	239	791	3280	35,3	21,0	1441,0	93,8	1,6	26,2
Quesadilla - Pulled Oats®	171	516	2140	24,4	13,5	715,4	39,1	1,5	33,2
CRUNCHWRAP SUPREME									
Crunchwrap Supreme - Seasoned beef	224	526	2182	26,1	12,3	724,4	56,2	3,4	19,2
Crunchwrap Supreme - Grilled chicken	224	500	2076	22,5	10,6	663,1	55,0	3,3	21,6
Crunchwrap Supreme - Crispy chicken	292	809	3357	34,4	17,9	1198,9	113,1	3,8	17,4
Crunchwrap Supreme - Pulled Oats®	224	534	2217	23,5	10,4	473,3	58,4	3,8	24,4
NAKED BURRITO BOWL									
Naked Burrito Bowl - Seasoned beef	311	497	2062	24,5	10,0	898,8	18,8	18,8	28,1
Naked Burrito Bowl - Grilled chicken	311	446	1849	17,4	6,5	776,2	16,5	18,5	32,9
Naked Burrito Bowl - Crispy chicken	282	524	2174	22,0	9,8	758,6	45,5	18,8	16,1
Naked Burrito Bowl - Pulled Oats®	311	514	2131	19,3	6,1	396,5	23,3	19,5	38,5

MENU ITEM	SERVING SIZE (G)	CALORIES (KCAL)	KILOJOULES (KJ)	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (MG)	CARBOHYDRATES (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
FRESH BURRITO									
Fresh Burrito - Seasoned beef	254	431	1788	18,3	7,6	834,7	41,6	5,2	19,9
Fresh burrito - Grilled chicken	254	406	1682	14,7	5,8	773,4	40,4	5,1	22,3
Fresh burrito - Crispy chicken	267	535	2217	20,2	9,3	946,1	69,4	5,3	15,3
Fresh burrito - Pulled Oats®	254	440	1823	15,7	5,6	583,6	43,8	5,6	25,1
VEGAN BURRITO									
Vegan Burrito - Pulled Oats®	247	450	1868	14,6	4,6	482,5	48,4	11,0	23,8
GRILLED STUFF BURRITO									
Grilled Stuft Burrito - Seasoned beef	251	587	2434	22,8	11,5	1097,3	53,0	8,2	30,3
Grilled Stuft Burrito - Grilled chicken	251	536	2222	15,7	7,9	974,7	50,7	8,0	35,0
Grilled Stuft Burrito - Crispy chicken	277	794	3292	26,6	15,0	1320,2	108,8	8,5	21,0
Grilled Stuft Burrito - Pulled Oats®	251	604	2504	17,6	7,5	595	57,5	9,0	40,6
CHALUPA SUPREME									
Chalupa Supreme - Seasoned beef	149	400	1674	24,0	6,8	1300	32,0	3,5	14,0
Chalupa Supreme - Grilled chicken	149	359	1501	17,0	4,4	1100	28,0	3,5	16,4
Chalupa Supreme - Crispy chicken	162	431	1804	29,3	7,0	1400	28,4	3,5	14,0
Chalupa Supreme - Pulled Oats®	149	443	1731	18,9	4,1	600	39,6	3,6	19,2
CHEESY GORDITA CRUNCH									
Cheesy Gordita Crunch - Seasoned beef	172	290	1215	17,0	5,8	1200	24,0	2,0	12,0
Cheesy Gordita Crunch - Grilled chicken	172	260	1090	12,0	3,8	1000	21,0	2,0	14,0
Cheesy Gordita Crunch - Crispy chicken	185	348	1460	29,3	9,3	1500	24,4	2,0	10,3
Cheesy Gordita Crunch - Pulled Oats®	172	298	1165	11,0	3,4	500	33,4	2,1	16,4
NACHOS SUPREME									
Nachos Supreme	273	775	3213	51,5	13,4	492,4	123,8	10,2	22,7
Nachos Supreme - Seasoned beef	315	851	3530	56,0	15,4	743,9	125,0	10,3	30,1
Nachos Supremet - Grilled chicken	315	825	3425	52,4	13,7	682,6	123,8	10,2	32,5
Nachos Supreme - Crispy chicken	328	954	3959	57,9	17,2	855,4	152,9	10,5	25,5
Nachos Supreme - Pulled Oats®	315	859	3565	53,4	13,5	492,8	127,2	10,7	35,3
FULLY LOADED FRIES									
Fully Loaded Fries - Seasoned beef	429	883	3664	51,7	18,5	1653,7	77,1	7,4	27,9
Fully Loaded Fries - Grilled chicken	429	832	3451	44,5	15,0	1531,0	74,8	7,1	32,7
Fully loaded Fries - Crispy chicken	455	1090	4522	55,5	22,1	1876,5	132,9	7,6	18,7
Fully loaded Fries - Pulled Oats®	429	900	3734	46,5	14,6	1151,4	81,6	8,1	38,3

MENU ITEM	SERVING SIZE (G)	CALORIES (KCAL)	KILOJOULES (KJ)	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (MG)	CARBOHYDRATES (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
CRAVINGS MENU									
Churro with chocolate sauce	65	131	544	2,3	1,8	26,3	36,7	33,1	2,7
Churro	51	68	284	1,5	1,5	2,2	13,8	13,6	2,4
Cinnamon Twist	35	170	705	6,0	0,0	0,2	27,0	13,0	1,0
Cheesy Roll Up	59	198	823	17,0	10,0	333,7	28,0	1,2	9,0
Spicy Chicken Griller	164	330	1390	8,0	3,9	729,5	28,0	2,1	9,0
Beefy Nacho Griller	121	398	1666	16,0	6,0	900	33,0	1,9	9,0
Vegan Griller	135	389	1629	14,0	5,4	500	53,0	4,0	14,0
Mexi Melt	122	282	1170	15,2	8,4	586,0	18,0	1,8	17,3
Cheesy Topped Fries	215	460	1907	27,5	9,7	746,1	45,0	4,6	9,1
Cheesy Topped Nachos	166	537	2229	34,7	8,9	316,7	90,9	5,3	17,1
Crispy Chicken 1 pc + CaliRanch sauce	83	420	1749	28,7	6,4	437,6	38,0	2,5	4,2
Crispy Chicken 1 pc	55	327	1375	11,6	6,9	660,0	52,8	0,5	5,1
Crispy Chicken 3 pcs + CaliRanch sauce	193	367	1536	18,9	6,7	564,4	46,4	1,4	4,7
Crunchy Taco									
Crunchy Taco - Seasoned beef	75	168	698	11,8	3,8	306,2	9,2	0,3	10,3
Crunchy Taco - Grilled chicken	75	143	591	8,3	2,0	244,9	8,0	0,2	12,7
Crunchy Taco - Pulled Oats®	75	177	733	9,2	1,8	55,1	11,4	0,7	15,5
Soft Taco									
Soft Taco - Seasoned beef	94	208	864	10,8	5,1	437,8	16,7	0,7	12,3
Soft Taco - Grilled chicken	94	183	757	7,2	3,3	376,5	15,5	0,6	14,6
Soft Taco - Crispy chicken	107	312	1292	12,7	6,9	549,2	44,6	0,9	7,6
Soft Taco - Pulled Oats®	94	217	898	8,2	3,1	186,6	18,9	1,1	17,4
SIDES									
Seasoned nachos	56	258	1069	14,6	1,1	100,8	56,3	1,3	8,6
Seasoned fries	110	259	1074	12,4	2,1	476,5	33,2	1,0	4,1
Side salad	98	22	91	4,0	0,1	13,3	3,3	3,1	1,0
SAUCES									
Sauce sachet (mild/fire)	7	2	10	0,6	0,1	200	0,5	0,5	0,5
Sour cream	34	94	388	9,5	6,1	10,2	1,3	0,9	0,8
Guacamole	42	59	244	5,0	0,9	121,8	3,8	2,5	0,8
Pico de gallo	42	15	61	0,1	0,0	1,6	2,7	2,5	0,4
Nacho cheese sauce	42	88	364	7,5	4,1	155,4	2,4	1,6	3,4
Ketchup	11	12	52	0,01	0,01	0,2	2,8	2,7	0,2

MENU ITEM	SERVING SIZE (G)	CALORIES (KCAL)	KILOJOULES (KJ)	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (MG)	CARBOHYDRATES (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
EXTRAS									
Mexican rice	70	144	595	2,7	0,9	182,0	7,7	9,1	5,8
Jalapeñot	24	6	23	0,0	0,0	0,5	1,1	0,1	0,2
Black beans	84	92	383	0,4	0,0	319,2	0,0	0,0	5,9
Seasoned beef	70	76	317	4,5	2,0	251,6	1,2	0,1	7,4
Grilled Chicken	42	51	211	0,9	0,3	190,3	0,0	0,0	9,8
Crispy Chicken	55	180	746	6,4	3,8	363,0	29,0	0,3	2,8
Pulled Oats®	42	85	352	1,8	0,0	400	3,4	0,5	12,6
JUOMAT									
Soft drink - Coca Cola	100	42	180	0,0	0,0	0,0	10,6	10,6	0
Soft drink - Coca Cola Zero	100	0,3	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Soft drink - Coca Cola Zero Lemon	100	1	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Soft drink - Fanta Zero	100	3	14	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0
Soft drink - Sprite Zero	100	1,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Soft drink - Bonaqua Explore Strawberry-Kiwi	100	10,0	41,0	0,0	0,0	0,0	2,2	2,2	0,0
Freeze (all flavors)	400	19	80	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	0,0
Corona	330	42,0	176,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,3
Somersby Apple	330	55	240	0,0	0,0	0,0	8,5	7,5	0,0
Apple juice	200	43	178	0,1	0,1	0,1	10,2	9,7	0,3
Orange juice	200	43	178	0,2	0,1	0,1	8,8	8,8	0,2
Milk	200	47	195	1,5	1,0	0,0	4,8	4,8	3,5
Coffee	150	2	8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tea	150	2	8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

The information in the table is valid only in Finland. Taco Bell Finland has compiled the information based on the information provided by suppliers and publications, and is not liable for any inaccuracies or omissions in the information. The information is based on standard products. Variation may occur due to slight differences in the production methods and product assembly. All standard products on the menu are included.

All products are not available in all restaurants. Most campaign, regional or test market products are not included in the list. Contact our restaurant staff if you wish to receive information on excluded products.

The product information is based on up-to-date information at the time of publishing. New or altered products may differ from the information given in the list.

The information in this table is based on the information provided by the suppliers of Taco Bell Corporation. Our kitchens and food preparation methods have been designed with your health and safety in mind.

We keep different food types carefully separated so that they are not exposed to allergens. However, we cannot guarantee a completely allergen-free environment or products. All fried products may be prepared with the same oil as chicken, cheese and fish products. Therefore, all fried products may contain small amounts of allergens from other fried products. If you wish to receive more information about certain products, you can read the allergen chart with more detailed information about allergens in the restaurant, or ask the restaurant employees.