

TACO BELL NUTRITIONAL INFORMATION

1/2020

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 Sauce, Fire	117	225	932	16,7	6,9	372,1	11,8	2,1	10,9
Crunchy Taco Supreme Seasoned Beef Sauce, Medium	117	222	920	16,7	6,9	423,6	11,0	1,6	11,0
Crunchy Taco Supreme Seasoned Beef Sauce, Mild	117	220	913	16,7	6,8	374,1	10,6	1,4	10,9
Crunchy Taco Supreme Grilled Chicken Sauce, Fire	117	199	826	13,1	5,1	310,8	10,7	2,0	13,3
Crunchy Taco Supreme Grilled Chicken Sauce, Medium	117	196	814	13,1	5,1	362,3	9,8	1,4	13,3
Crunchy Taco Supreme Grilled Chicken Sauce, Mild	117	195	807	13,1	5,1	312,7	9,4	1,2	13,3
Crunchy Taco Supreme Pulled Pork Sauce, Fire	117	244	1012	19,4	7,0	394,8	10,8	2,1	10,9
Crunchy Taco Supreme Pulled Pork Sauce, Medium	117	241	1000	19,4	7,0	446,3	9,9	1,6	10,9
Crunchy Taco Supreme Pulled Pork Sauce, Mild	117	240	994	19,4	7,0	396,7	9,6	1,4	10,9
Crunchy Taco Supreme Pulled Oats® Spicy Sauce, Fire	117	233	967	14,1	4,9	121,0	14,1	2,5	16,1
Crunchy Taco Supreme Pulled Oats® Spicy Sauce, Medium	117	230	955	14,1	4,9	172,4	13,2	1,9	16,1
Crunchy Taco Supreme Pulled Oats® Spicy Sauce, Mild	117	229	948	14,1	4,9	122,9	12,8	1,7	16,1
SOFT TACO SUPREME									
Soft Taco Supreme Seasoned Beef Sauce, Fire	136	265	1098	15,6	8,2	503,7	19,4	2,5	12,9
Soft Taco Supreme Seasoned Beef Sauce, Medium	136	262	1086	15,6	8,2	555,2	18,5	1,9	12,9
Soft Taco Supreme Seasoned Beef Sauce, Mild	136	260	1079	15,6	8,2	505,6	18,1	1,7	12,9
Soft Taco Supreme Grilled Chicken Sauce, Fire	136	239	992	12,1	6,4	442,4	18,2	2,4	15,3
Soft Taco Supreme Grilled Chicken Sauce, Medium	136	236	980	12,1	6,4	493,9	17,3	1,8	15,3
Soft Taco Supreme Grilled Chicken Sauce, Mild	136	235	973	12,1	6,4	444,3	17,0	1,6	15,2
Soft Taco Supreme Pulled Pork Sauce, Fire	136	284	1178	18,3	8,3	526,4	18,3	2,5	12,9
Soft Taco Supreme Pulled Pork Sauce, Medium	136	281	1166	18,3	8,3	577,9	17,5	1,9	12,9
Soft Taco Supreme Pulled Pork Sauce, Mild	136	279	1159	18,3	8,3	528,3	17,1	1,7	12,9
Soft Taco Supreme Pulled Oats® Spicy Sauce, Fire	136	273	1133	13,0	6,2	252,6	21,6	2,9	18,1
Soft Taco Supreme Pulled Oats® Spicy Sauce, Medium	136	270	1121	13,0	6,2	304,0	20,7	2,3	18,1
Soft Taco Supreme Pulled Oats® Spicy Sauce, Mild	136	269	1114	13,0	6,2	254,5	20,4	2,1	18,1

MENU ITEM	SERVING SIZE (G)	CALORIES (KCAL)	KILOJOULES (KJ)	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (MG)	CARBOHYDRATES (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
QUESADILLA									
Quesadilla - Seasoned Beef	192	511	2121	27,1	15,5	1085,7	37,5	1,4	28,2
Quesadilla - Grilled Chicken	192	486	2014	23,5	13,7	1024,4	36,3	1,2	30,5
Quesadilla - Pulled Pork	192	531	2201	29,8	15,6	1108,4	36,4	1,4	28,2
Quesadilla - Pulled Oats® Spicy	192	520	2156	24,5	13,5	834,6	39,7	1,8	33,3
CRUNCHWRAP SUPREME									
Crunchwrap Supreme - Seasoned Beef	287	621	2575	31,9	15,1	1121,1	58,4	4,1	27,4
Crunchwrap Supreme - Grilled Chicken	287	570	2363	24,7	11,5	998,5	56,1	3,8	32,2
Crunchwrap Supreme - Pulled Pork	287	660	2736	37,2	15,4	1166,5	56,3	4,1	27,4
Crunchwrap Supreme - Pulled Oats® Spicy	287	638	2645	26,7	11,1	618,8	62,9	4,8	37,8
NAKED BURRITO BOWL									
Naked Burrito Bowl - Seasoned Beef	332	501	2077	24,6	10,0	1018,0	19,4	19,0	28,3
Naked Burrito Bowl - Grilled Chicken	332	450	1865	17,5	6,5	895,3	17,1	18,8	33,0
Naked Burrito Bowl - Pulled Pork	332	539	2238	30,0	10,4	1063,3	17,3	19,0	28,3
Naked Burrito Bowl - Pulled Oats® Spicy	332	518	2147	19,4	6,1	515,7	23,9	19,8	38,7
FRESH BURRITO									
Fresh Burrito - Seasoned Beef	275	435	1804	18,4	7,6	953,9	42,2	5,4	20,1
Fresh burrito - Grilled Chicken	275	409	1698	14,8	5,8	892,6	41,0	5,3	22,4
Fresh burrito - Pulled Pork	275	454	1884	21,1	7,7	976,6	41,1	5,4	20,1
Fresh burrito - Pulled Oats® Spicy	275	443	1839	15,8	5,6	702,7	44,4	5,8	25,2
GRILLED STUFF BURRITO									
Grilled Stuft Burrito - Seasoned Beef	272	591	2450	22,9	11,5	1216,5	53,7	8,5	30,5
Grilled Stuft Burrito - Grilled Chicken	272	539	2238	15,8	7,9	1093,9	51,3	8,2	35,2
Grilled Stuft Burrito - Pulled Pork	272	629	2610	28,3	11,8	1261,9	51,6	8,5	30,4
Grilled Stuft Burrito - Pulled Oats® Spicy	272	607	2520	17,7	7,5	714,2	58,1	9,2	40,8
CHALUPA SUPREME									
Chalupa Supreme I Seasoned Beef	176	402	1683	24,0	6,8	540,0	32,0	3,5	14,0
Chalupa Supreme I Grilled Chicken	176	387	1619	21,0	5,2	420,0	33,0	3,3	9,9
Chalupa Supreme I Pulled Pork	176	431	1802	24,0	6,0	510,0	33,0	4,0	14,0
Chalupa Supreme I Pulled Oats® Spicy	176	443	1839	15,8	5,6	702,7	44,4	5,8	25,2

MENU ITEM	SERVING SIZE (G)	CALORIES (KCAL)	KILOJOULES (KJ)	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (MG)	CARBOHYDRATES (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
VEGAN BURRITO									
Vegan Burrito - Pulled Oats® Spicy	289	444	1840	15,9	4,5	713,0	46,3	7,1	23,9
NIGHT VEGAN BURRITO									
Night Vegan Burrito - Pulled Oats® Spicy	274	462	1918	15,5	4,8	619,9	49,4	11,7	24,1
NACHOS SUPREME									
Nachos Supreme	273	775	3213	51,5	13,4	492,2	123,8	10,2	22,7
Nachos Supreme - Seasoned Beef	273	851	3530	56,0	15,4	743,9	125,0	10,3	30,1
Nachos Supreme - Grilled Chicken	273	825	3425	52,4	13,7	682,6	123,8	10,2	32,5
Nachos Supreme - Pulled Pork	273	870	3610	58,7	15,6	766,6	123,9	10,3	30,1
Nachos Supreme - Pulled Oats® Spicy	273	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 Pulled Pork	429	922	3824	57,0	18,9	1699,0	75,0	7,4	27,9
Fully loaded Fries Pulled Oats® Spicy	429	900	3734	46,5	14,6	1151,4	81,6	8,1	38,3
SNACKS									
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	23,6	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	10,7	6,4	333,7	15,5	0,4	9,7
Spicy Chicken Griller	221	389	1629	14	5,4	2,6	53	4	14
Beefy Nacho Griller	221	442	1847	18	8,8	2,4	52	3,6	17
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
Crunchy Taco									
Crunchy Taco Seasoned Beef Sauce, Fire	86	175	725	11,9	3,8	366,7	10,7	1,2	10,4
Crunchy Taco Seasoned Beef Sauce, Medium	86	172	713	11,9	3,8	418,2	9,8	0,7	10,4
Crunchy Taco Seasoned Beef Sauce, Mild	86	170	706	11,9	3,8	368,6	9,5	0,5	10,4
Crunchy Taco Grilled Chicken Sauce, Fire	86	149	618	8,3	2,0	305,4	9,5	1,1	12,8
Crunchy Taco Grilled Chicken Sauce, Medium	86	146	607	8,3	2,0	356,9	8,7	0,5	12,8
Crunchy Taco Grilled Chicken Sauce, Mild	86	145	600	8,3	2,0	307,3	8,3	0,3	12,8

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									
Crunchy Taco I Pulled Pork I Sauce, Fire	86	194	805	14,6	4,0	389,4	9,7	1,2	10,4
Crunchy Taco I Pulled Pork I Sauce, Medium	86	191	793	14,6	4,0	440,9	8,8	0,7	10,4
Crunchy Taco I Pulled Pork I Sauce, Mild	86	190	786	14,6	3,9	391,3	8,4	0,5	10,4
Crunchy Taco I Pulled Oats® Spicy I Sauce, Fire	86	183	760	9,3	1,8	115,6	12,9	1,6	15,6
Crunchy Taco I Pulled Oats® Spicy I Sauce, Medium	86	180	748	9,3	1,8	167,0	12,1	1,0	15,6
Crunchy Taco I Pulled Oats® Spicy I Sauce, Mild	86	179	741	9,3	1,8	117,5	11,7	0,8	15,6
Soft Taco									
Soft Taco I Seasoned Beef I Sauce, Fire	105	215	890	10,8	5,1	498,3	18,3	1,6	12,4
Soft Taco I Seasoned Beef I Sauce, Medium	105	212	879	10,8	5,1	549,8	17,4	1,0	12,4
Soft Taco I Seasoned Beef I Sauce, Mild	105	210	872	10,8	5,1	500,2	17,0	0,8	12,4
Soft Taco I Grilled Chicken I Sauce, Fire	105	189	784	7,3	3,3	437,0	17,1	1,5	14,8
Soft Taco I Grilled Chicken I Sauce, Medium	105	186	772	7,3	3,3	488,5	16,2	0,9	14,8
Soft Taco I Grilled Chicken I Sauce, Mild	105	185	765	7,3	3,3	438,9	15,8	0,7	14,7
Soft Taco I Pulled Pork I Sauce, Fire	105	234	971	13,5	5,3	521,0	17,2	1,6	12,4
Soft Taco I Pulled Pork I Sauce, Medium	105	231	959	13,5	5,3	572,5	16,3	1,0	12,4
Soft Taco I Pulled Pork I Sauce, Mild	105	229	952	13,5	5,3	522,9	16,0	0,8	12,3
Soft Taco I Pulled Oats® Spicy I Sauce, Fire	86	223	925	8,2	3,1	247,1	20,5	2,0	17,6
Soft Taco I Pulled Oats® Spicy I Sauce, Medium	86	220	913	8,2	3,1	298,6	19,6	1,4	17,6
Soft Taco I Pulled Oats® Spicy I Sauce, Mild	86	219	907	8,2	3,1	249,1	19,3	1,2	17,5
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									
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
Jalapeños	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
Pulled Pork	42	96	397	7,1	2,2	274,3	0,1	0,1	7,4
Pulled Oats® Spicy	42	85	352	1,8	0,0	0,4	3,4	0,5	12,6
DRINKS									
Soft Drink - Coca Cola	100	42	180	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	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 Mansikka-Kiiwi	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	100	42,0	176,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,3
Somersby Apple	100	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.