

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

KFC ist eine der beliebtesten Fast-Food-Ketten in Deutschland. Wer bewusst isst, sollte den genauen Kaloriengehalt seiner KFC-Mahlzeiten kennen. Dieser Guide liefert vollständige Nährwertinformationen für alle Kategorien des deutschen KFC-Menüs – von Kalorien und Fett bis hin zu Protein und Kohlenhydraten. So lässt sich jeder Restaurantbesuch effektiv planen, ohne auf Lieblingsgerichte verzichten zu müssen.

Inhalt dieser Guide

1. KFC Highlights & Zinger
2. KFC Deals & Angebote
3. KFC Buckets
4. KFC Boxen
5. KFC Burger
6. KFC Hähnchen
7. KFC Menüs
8. KFC Veggie
9. KFC Wraps
10. KFC Salate
11. KFC Desserts & Getränke
12. KFC Beilagen & Saucen
13. Low & High Calorie Übersicht
14. Häufig gestellte Fragen (FAQ)

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

1. KFC Highlights & Zinger

Die Highlights-Kategorie umfasst die beliebtesten KFC-Neuheiten und Signature-Produkte. Der Zinger Dunked Burger ist mit seiner würzigen Panade und der einzigartigen Sauce eines der meistgekauften Produkte. Die Dunked-Varianten sind generell etwas kalorienärmer als die klassischen Hot Wings.

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
Zinger Dunked Burger	240,5 g	571	24	7	54	10	32	3,1
Zinger Dunked Menü	ca. 550 g	980	38	10	110	18	42	4,5
Zinger Dunked Burger Box	ca. 450 g	850	35	9	85	14	38	4,0
Zinger Dunked Bundle HW Dunked	ca. 700 g	1.380	62	16	112	20	68	6,8
Zinger Dunked Bundle Hot Wings	ca. 680 g	1.320	58	14	108	18	64	6,4
3 Hot Wings Dunked	108 g	294	19	6	14	5	16	2,1
2 Crispy Dunked	112 g	226	12	1	13	5	16	1,9
DAIM Milkshake 0,3L	310 g	476	16	11	74	69	8	0,3

GFS = Gesättigte Fettsäuren · KH = Kohlenhydrate · HW = Hot Wings

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

2. KFC Deals & Angebote

Die Deal-Kategorie bietet besonders attraktive Kombi-Angebote für Einzelpersonen und Gruppen. Vom günstigen Crispy Cheese Burger bis zum umfangreichen Match Day Bucket ist für jeden Bedarf etwas dabei. Das C&C; Deal 11 eignet sich ideal zum Teilen, während Super Deal Boxen perfekte Einzelportionen darstellen.

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
Twister Duo	ca. 460 g	866	38	8	90	8	36	3,8
C&C Deal 11	ca. 900 g	1.820	78	18	168	22	86	7,2
C&C Deal 11 + 2 Getränke	ca. 1.500 g	2.120	80	18	230	68	88	7,4
C&C Deal 11 + 2 Dips	ca. 950 g	1.920	84	19	172	26	88	7,6
Spicy Teriyaki Double Crispy	ca. 220 g	468	22	5	44	8	24	2,4
Gamer Deal	ca. 480 g	920	40	10	96	14	44	4,2
Super Deal Menü	ca. 350 g	680	28	6	72	10	32	2,8
Super Deal Box	ca. 420 g	780	32	7	82	12	36	3,2
Super Deal Box XL	ca. 520 g	960	40	9	98	14	44	3,8
Super Deal Bucket	ca. 650 g	1.240	54	12	118	16	58	5,0
Super Deal Bucket + 2 Drinks	ca. 1.250 g	1.540	56	12	178	76	60	5,2
Match Day Bucket	ca. 800 g	1.480	64	14	136	18	68	5,8
Crispy Cheese Burger	116 g	277	12	4	28	4	14	1,6
Crispy Chili Cheese Burger	ca. 125 g	295	13	4	30	5	14	1,8
Double Crispy Classic Burger	ca. 200 g	430	20	5	40	6	22	2,2
Spicy Teriyaki Twister	ca. 240 g	490	20	5	52	10	22	2,6
Spicy Teriyaki Twister Menü	ca. 540 g	890	34	8	108	22	36	3,8
Spicy Teriyaki Twister Box	ca. 650 g	1.080	44	10	124	26	48	4,6

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

3. KFC Buckets

Die Bucket-Kategorie ist ideal für Familien und Gruppen. Von klassischen Original-Hähnchenstücken bis hin zu Hot Wings-Varianten bieten die Buckets für jeden Geschmack die richtige Auswahl. Der Kentucky Bucket ist mit 3.036 kcal das kalorienreichste Angebot im gesamten Menü.

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
Kentucky Bucket	1.324 g	3.036	168	46	148	6	198	8,4
Original Bucket	ca. 900 g	1.869	109	36	70	4	151	6,2
Bites & Crispy Bucket	ca. 650 g	1.420	62	14	124	8	82	4,8
18 Hot Wings Chick & Share	ca. 648 g	1.620	102	28	72	4	96	6,6
10 Crispy Chick & Share	ca. 400 g	960	56	16	40	4	76	5,2
Veggie Chick N Share	ca. 380 g	820	38	6	82	6	32	3,4

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

4. KFC Boxen

KFC-Boxen sind vollständige Mahlzeiten für eine Person – mit Hauptgericht, Beilage und Getränk. Von der Classic Veggie Box (990 kcal) bis zur Double Cheese & Bacon Box (1.508 kcal) decken sie alle Geschmacksrichtungen ab.

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
Zinger Dunked Bundle HW Dunked	ca. 700 g	1.380	62	16	112	20	68	6,8
Zinger Dunked Bundle Hot Wings	ca. 680 g	1.320	58	14	108	18	64	6,4
Zinger Dunked Burger Box	ca. 450 g	850	35	9	85	14	38	4,0
3-Pack	ca. 550 g	1.050	46	11	96	8	58	4,4
Box mit 9 Hot Wings	ca. 480 g	1.296	81	22	54	0	72	5,4
Combo Box	ca. 977 g	1.480	66	14	128	18	72	5,6
Colonel Original Box	ca. 580 g	1.180	48	14	110	16	56	5,2
Colonel Veggie Box	ca. 560 g	1.060	40	10	118	18	38	4,6
Classic Zinger Box	ca. 530 g	1.100	44	11	106	14	48	4,6
Classic Original Box	ca. 535 g	1.110	44	12	108	14	50	4,8
Classic Veggie Box	ca. 520 g	990	36	9	114	14	36	4,2
Kentucky BBQ Original Box	ca. 568 g	1.160	46	12	114	22	52	5,2
Kentucky BBQ Zinger Box	ca. 563 g	1.148	45	12	111	22	52	5,0
Cheese & Bacon Burger Box	ca. 569 g	1.240	54	18	103	16	58	5,6
Double Cheese & Bacon Box	ca. 676 g	1.508	68	24	113	18	74	6,8
Crispy Twister Box	ca. 553 g	1.080	42	10	112	12	44	4,8
Crispy Veggie Twister Box	ca. 544 g	1.020	38	8	116	14	38	4,4

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

5. KFC Burger

Die Burger-Kategorie ist das Herzstück des KFC-Menüs. Von leichten Optionen wie dem Crispy Cheese Burger (277 kcal) bis hin zum sättigenden Double Cheese & Bacon Burger (861 kcal) ist für jeden Appetit die richtige Wahl dabei.

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
Crispy Cheese Burger	116 g	277	12	2	36	5	13	1,9
Crispy Chili Cheese Burger	116 g	329	16	1	34	4	12	1,7
Double Crispy Classic Burger	167 g	399	18	2	38	4	20	2,2
Classic Veggie Burger	191 g	433	18	2	48	6	16	2,1
Classic Zinger Burger	200 g	490	22	5	46	6	27	2,1
Colonel Veggie Burger	229 g	506	24	4	50	9	19	2,7
Classic Original Burger	205 g	494	21	5	48	6	26	3,0
Kentucky BBQ Original Burger	238 g	521	21	6	53	13	29	3,9
Kentucky BBQ Zinger Burger	233 g	518	21	7	51	13	29	3,0
Colonel Original Burger	243 g	567	28	7	49	9	29	3,6
Cheese & Bacon Burger	239 g	593	29	10	47	8	34	4,0
Double Crispy Classic Burger	200 g	430	20	5	40	6	22	2,2
Double Kentucky BBQ Zinger	335 g	782	37	13	59	14	52	4,6
Double Kentucky BBQ Original	345 g	789	36	12	63	14	51	6,4
Double Colonel Original Burger	339 g	797	40	11	59	10	49	5,7
Double Cheese & Bacon Burger	346 g	861	44	16	57	9	56	6,5

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

6. KFC Hähnchen

Ob Original-Hähnchenstücke, knusprige Bites oder würzige Hot Wings – die Hähnchen-Kategorie bietet die größte Auswahl. Einzelne Hähnchenstücke und Bites eignen sich als proteinreiche Snacks, während größere Portionen sättigende Hauptmahlzeiten bilden.

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
3 Original Bites	75 g	174	9	2	9	0	15	1,8
2 Crispy Dunked	112 g	226	12	1	13	5	16	1,9
3 Hot Wings Dunked	108 g	294	19	6	14	5	16	2,1
1 Hähnchenstück	ca. 97 g	264	18	6	11	1	16	1,6
2 Hähnchenstücke	ca. 207 g	528	28	8	16	1	40	2,6
3 Hähnchenstücke	ca. 315 g	801	43	11	25	2	60	4,3
3 Crispy Snacks + 1 Dip	ca. 146 g	380	22	4	20	5	24	1,8
6 Original Bites + 1 Dip	ca. 173 g	437	24	4	26	6	30	2,2
3 Hot Wings	156 g	498	33	9	18	0	30	1,8
6 Crispy Snacks + 2 Dips	ca. 292 g	760	46	8	40	10	48	3,8
9 Original Bites + 2 Dips	ca. 271 g	696	38	7	42	12	45	3,6
6 Hot Wings	ca. 312 g	996	66	18	36	0	60	3,6
4 Crispy's Menü	ca. 421 g	786	30	6	96	6	36	2,8
6 Original Bites Menü	ca. 446 g	786	30	7	98	6	38	3,2
6 Hot Wings Menü	ca. 421 g	892	46	10	88	6	42	3,8
15 Orig. Bites + 3 Dips	ca. 444 g	1.065	54	10	72	18	75	5,0
Chicken Mix Meal	ca. 600 g	1.050	44	10	108	10	52	4,6
11 Hot Wings	ca. 572 g	1.826	121	33	66	0	110	6,6

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

7. KFC Menüs

Die KFC-Menükombinationen umfassen Burger oder Hähnchen mit Pommes und einem Getränk. Sie sind bequem und preislich attraktiv. Die Kalorienwerte variieren je nach Hauptgericht erheblich.

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
Super Deal Menü	ca. 350 g	680	28	6	72	10	32	2,8
4-teiliges Veggie Menü	ca. 420 g	760	28	5	100	8	28	2,6
4 Crispy's Menü	ca. 421 g	786	30	6	96	6	36	2,8
6 Original Bites Menü	ca. 446 g	786	30	7	98	6	38	3,2
Classic Veggie Burger Menü	ca. 490 g	833	30	6	106	14	27	3,0
6 Hot Wings Menü	ca. 421 g	892	46	10	88	6	42	3,8
Crispy Twister Menü	ca. 500 g	900	36	8	106	10	38	3,6
Crispy Veggie Twister Menü	ca. 490 g	860	32	6	108	12	30	3,2
Classic Zinger Burger Menü	ca. 500 g	890	36	8	100	14	38	3,4
Classic Original Burger Menü	ca. 505 g	894	35	8	102	14	37	3,3
Colonel Veggie Burger Menü	ca. 529 g	906	36	7	108	15	30	3,0
Kentucky BBQ Zinger Menü	ca. 533 g	918	33	10	109	19	40	3,3
Kentucky BBQ Original Menü	ca. 538 g	921	33	9	111	19	40	4,2
Cheese & Bacon Burger Menü	ca. 539 g	993	41	13	105	14	45	4,3
Colonel Original Burger Menü	ca. 543 g	967	40	10	107	15	40	3,9
Double Kentucky BBQ Zinger	ca. 635 g	1.182	49	16	117	20	63	4,9
Double Kentucky BBQ Original	ca. 645 g	1.189	48	15	121	20	62	5,7
Double Colonel Original Menü	ca. 639 g	1.197	52	14	117	16	60	5,0
Double Cheese & Bacon Menü	ca. 646 g	1.261	56	19	115	15	67	6,1

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

8. KFC Veggie

KFC Deutschland bietet ein breites vegetarisches Sortiment. Von leichten Veggie Tender Salaten bis hin zu vollständigen Veggie-Menüs und -Boxen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Veggie-Optionen sind häufig kalorienärmer und fettarmer als ihre Fleisch-Pendants.

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
Veggie Tender Salat	ca. 250 g	320	14	2	28	6	16	1,4
3 Veggie Tenders + Dip	ca. 145 g	300	13	2	30	4	14	1,2
6 Veggie Tenders + 2 Dips	ca. 280 g	580	26	4	58	8	28	2,4
Crispy Veggie Twister	ca. 220 g	460	18	3	56	6	16	2,2
Kids Menü (Veggie)	ca. 300 g	520	20	4	66	8	18	2,0
Classic Veggie Burger	191 g	433	18	2	48	6	16	2,1
Colonel Veggie Burger	229 g	506	24	4	50	9	19	2,7
Classic Veggie Burger Menü	ca. 490 g	833	30	6	106	14	27	3,0
Colonel Veggie Burger Menü	ca. 529 g	906	36	7	108	15	30	3,0
Crispy Veggie Twister Box	ca. 544 g	1.020	38	8	116	14	38	4,4
Crispy Veggie Twister Menü	ca. 490 g	860	32	6	108	12	30	3,2
Classic Veggie Box	ca. 520 g	990	36	9	114	14	36	4,2
Colonel Veggie Box	ca. 560 g	1.060	40	10	118	18	38	4,6
Veggie Chick N Share	ca. 380 g	820	38	6	82	6	32	3,4
4-teiliges Veggie Menü	ca. 420 g	760	28	5	100	8	28	2,6

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

9. KFC Wraps

Der Crispy Twister ist KFCs beliebte Wrap-Option – mit knusprigem Hähnchen oder vegetarischer Füllung. Als Einzel-Wrap, Menü oder Box erhältlich.

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
Crispy Twister	ca. 230 g	500	22	5	54	5	22	2,4
Crispy Veggie Twister	ca. 220 g	460	18	3	56	6	16	2,2
Crispy Twister Menü	ca. 500 g	900	36	8	106	10	38	3,6
Crispy Veggie Twister Menü	ca. 490 g	860	32	6	108	12	30	3,2
Crispy Twister Box	ca. 553 g	1.080	42	10	112	12	44	4,8
Crispy Veggie Twister Box	ca. 544 g	1.020	38	8	116	14	38	4,4

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

10. KFC Salate

Die Salat-Kategorie ist die kalorienärmste Option bei KFC. Besonders der KFC Salat mit nur 45 kcal ist ideal als leichte Beilage. Der Original Bites Salat bietet zusätzlich 20 g Protein für eine ausgewogene Mahlzeit.

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
KFC Salat	197 g	45	1	0	6	5	2	0,1
Veggie Tender Salat	279 g	213	9	1	17	5	12	1,2
Original Bites Salat	296 g	275	12	4	19	5	20	2,5
Original Bites Salat Menü	ca. 470 g	ca. 550	ca. 18	ca. 5	ca. 55	ca. 18	ca. 22	ca. 3,5

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

11. KFC Desserts & Getränke

Milkshakes und Cookies runden das KFC-Erlebnis ab. Achtung: Milkshakes enthalten viel Zucker – bis zu 119 g im 0,5-l-Toffee-Milkshake. Zuckerfreie Getränke wie Pepsi Zero, 7Up Free und alle Tee- und Kaffeesorten haben praktisch 0 kcal.

Desserts

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
DAIM Milkshake 0,3L	310 g	476	16	11	74	69	8	0,4
LION Milkshake 0,3L	300 ml	ca. 460	ca. 15	ca. 10	ca. 72	ca. 65	ca. 8	ca. 0,3
LION Milkshake 0,5L	500 ml	ca. 760	ca. 25	ca. 16	ca. 120	ca. 108	ca. 13	ca. 0,5
Erdbeer-Milkshake 0,3L	300 ml	420	12	8	71	63	7	0,3
Erdbeer-Milkshake 0,5L	500 ml	696	19	14	117	104	12	0,5
Classic Milkshake 0,3L	300 ml	ca. 430	ca. 12	ca. 8	ca. 70	ca. 63	ca. 8	ca. 0,3
Classic Milkshake 0,5L	500 ml	ca. 720	ca. 20	ca. 13	ca. 116	ca. 104	ca. 13	ca. 0,5
Toffee Milkshake 0,3L	300 ml	454	12	9	78	73	8	0,3
Toffee Milkshake 0,5L	500 ml	751	21	15	128	119	13	0,5
Schoko-Milkshake 0,3L	300 ml	469	21	11	60	53	9	0,3
Schoko-Milkshake 0,5L	500 ml	780	36	18	100	87	14	0,5
Chocolate Cookie	72 g	352	17	10	46	28	4	0,4
Double Chocolate Cookie	72 g	346	17	10	44	27	4	0,4

Getränke

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
Pepsi 0,3L	300 ml	54	0	0	14	14	0	0
Pepsi 0,5L	500 ml	90	0	0	23	23	0	0,1
Pepsi Zero Sugar 0,3L	300 ml	1	0	0	0	0	0	0,1
Pepsi Zero Sugar 0,5L	500 ml	1	0	0	0	0	0	0,1
7Up Free 0,3L	300 ml	2	0	0	0	0	0	0,1
7Up Free 0,5L	500 ml	3	0	0	1	0	0	0,1
Punica Apfelschorle 0,3L	300 ml	75	0	0	18	17	0	0

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
Punica Apfelschorle 0,5L	500 ml	125	1	0	31	29	1	0,1
Pfirsich Eistee 0,3L	300 ml	57	2	0	13	13	2	0,1
Pfirsich Eistee 0,5L	500 ml	95	3	1	22	22	3	0,2
Aquacon Wasser 0,3L	300 ml	0	0	0	0	0	0	0
Kaffee / Espresso	–	0	0	0	0	0	0	0
Cappuccino	300 ml	98	3	2	10	10	7	0,3
Latte Macchiato	300 ml	110	3	2	11	11	8	0,3
Latte	300 ml	74	2	2	7	7	5	0,2
Tee (alle Sorten)	300 ml	0	0	0	0	0	0	0
Capri-Sun Orange	200 ml	66	1	0	16	16	1	0

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

12. KFC Beilagen & Saucen

Beilagen und Saucen können den Kaloriengehalt einer Mahlzeit erheblich beeinflussen. Während Mashed Potatoes mit Gravy (112 kcal) und der Maiskolben (139 kcal) kalorienarme Optionen sind, bringen Cheese & Bacon Fries satte 544 kcal auf die Waage.

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
Gravy (Sauce)	30 g	13	0	0	2	0	0	0,3
Mashed Potatoes mit Gravy	200 g	112	1	0	23	1	3	1,1
Halber Maiskolben	125 g	139	3	0	24	3	5	0
Kleine Pommes	108 g	239	11	1	30	0	3	0,5
Coleslaw	150 g	255	20	2	16	15	2	1,1
Große Pommes	157 g	347	16	2	44	0	4	0,7
Cheese Fries Veggie	207 g	475	24	8	59	3	9	2,6
Cheese & Bacon Fries	222 g	544	30	10	60	3	12	2,9
Heinz Tomaten Ketchup	17 ml	18	0	0	4	4	0	0,3
Heinz Pommes-Sauce	17 ml	63	6	0	2	1	0	0,3
Sweet & Sour Dip	23 g	33	0	0	8	7	0	0,3
Smoky BBQ Dip	25 g	41	0	0	10	7	0	0,6
Gravy Dip	30 g	13	0	0	2	0	0	0,3
Knoblauch Sauce Dip	23 g	79	7	1	4	2	0	0,4
Creamy Curry Dip	23 g	93	8	1	4	3	1	0,5
Spicy Creamy Dip	23 g	110	11	1	3	2	1	0,3
3er Dip-Box	ca. 69 g	ca. 150	ca. 9	ca. 1	ca. 19	ca. 14	ca. 1	ca. 0,9
French Salat-Dressing	75 ml	142	12	1	8	6	0	1,5
Joghurt Salat-Dressing	75 ml	158	15	1	5	3	1	1,0
Balsam Salat-Dressing	75 ml	67	2	0	10	10	0	2,5

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

13. KFC Kindermenüs

Die Kindermenüs kombinieren kindgerechte Portionen mit Pommes und einem Getränk. Sie sind kalorienärmer als Erwachsenenmenüs und ideal für Kinder abgestimmt.

Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	GFS(g)	KH(g)	Zucker(g)	Prot.(g)	Salz(g)
Kids Menü Chicken (4 Nuggets + kl. Pommes + Drink)	ca. 350 g	ca. 530	ca. 16	ca. 2	ca. 55	ca. 5	ca. 23	ca. 1,4
Kids Menü Crispy Burger (Crispy Cheese Burger + Pommes + Drink)	ca. 390 g	ca. 580	ca. 20	ca. 3	ca. 66	ca. 10	ca. 16	ca. 2,4
Kids Menü Veggie (Veggie Tender + Pommes + Drink)	ca. 310 g	ca. 490	ca. 16	ca. 3	ca. 63	ca. 5	ca. 9	ca. 1,1

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

14. Low & High Calorie Übersicht

Wer bei KFC bewusst essen möchte, sollte die Kalorienwerte der einzelnen Gerichte kennen. Die folgende Tabelle zeigt auf einen Blick die besten kalorienarmen und kalorienreichen Optionen im deutschen KFC-Menü.

Kategorie	Produkt	Portion	kcal	Fett(g)	Prot.(g)	Empfehlung
Wenig	KFC Salat	197 g	45	1	2	Ideal als Beilage
Wenig	Gravy	30 g	13	0	0	Kalorienarme Sauce
Wenig	Mashed Potatoes m. Gravy	200 g	112	1	3	Saettigend & leicht
Wenig	Veggie Tender Salat	279 g	213	9	12	Beste Veggie-Wahl
Wenig	2 Crispy Dunked	112 g	226	12	16	Proteinreich & leicht
Wenig	Original Bites Salat	296 g	275	12	20	Bester Salat m. Protein
Wenig	Crispy Cheese Burger	116 g	277	12	13	Leichtester Burger
Wenig	Halber Maiskolben	125 g	139	3	5	Natuerliche Beilage
Wenig	Kleine Pommes	108 g	239	11	3	Kleinste Pommes
Wenig	3 Hot Wings Dunked	108 g	294	19	16	Leichter Snack
Viel	Double Cheese & Bacon Burger	346 g	861	44	56	Max. Burger-Genuss
Viel	Zinger Dunked Bundle HW	ca. 700 g	1.380	62	68	Fuer grossen Hunger
Viel	Bites & Crispy Bucket	ca. 650 g	1.420	62	82	Zum Teilen
Viel	18 Hot Wings Chick & Share	ca. 648 g	1.620	102	96	Gruppen-Favorit
Viel	Original Bucket	ca. 900 g	1.869	109	151	Klassischer Familien-Bucket
Viel	Kentucky Bucket	1.324 g	3.036	168	198	Groesster KFC Bucket

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

15. Häufig gestellte Fragen (FAQ)

F: Wie viele Kalorien hat ein KFC-Menue im Durchschnitt?

A: Ein typisches KFC-Menue mit Burger, Pommes und Getraenk enthaelt zwischen 680 und 1.200 kcal. Das Super Deal Menue beginnt bei 680 kcal, das Double Cheese & Bacon Burger Menue erreicht 1.261 kcal.

F: Welches KFC-Gericht hat die meisten Kalorien?

A: Der Kentucky Bucket ist mit 3.036 kcal das kalorienreichste Angebot im gesamten KFC-Menue. Er enthaelt 168 g Fett und 198 g Protein und ist fuer mehrere Personen gedacht.

F: Was ist die kalorienarmsste Option bei KFC?

A: Der KFC Salat hat nur 45 kcal und ist damit die leichteste Wahl. Auch Mashed Potatoes with Gravy (112 kcal) und der Crispy Cheese Burger (277 kcal) gehoeren zu den kalorienarmen Optionen.

F: Wie viele Kalorien hat der Zinger Dunked Burger?

A: Der Zinger Dunked Burger hat 571 kcal. Als Menue mit Pommes und Getraenk steigt der Wert auf 980 kcal, die Box-Variante enthaelt 850 kcal.

F: Wie viele Kalorien haben KFC Hot Wings?

A: 3 Hot Wings enthalten 498 kcal, 6 Hot Wings 996 kcal und 11 Hot Wings 1.826 kcal. Die Dunked-Variante ist deutlich leichter: 3 Hot Wings Dunked haben nur 294 kcal.

F: Wie viele Kalorien hat der Crispy Cheese Burger?

A: Der Crispy Cheese Burger enthaelt 277 kcal bei 116 g – er ist damit der kalorienarmsste Burger im KFC-Menue.

F: Welches KFC-Gericht hat den hoechsten Proteingehalt?

A: Der Kentucky Bucket fuehrt mit 198 g Protein. Bei Einzelportionen liefern 15 Original Bites with 3 Dips (75 g Protein) und der Double Cheese & Bacon Burger (56 g Protein) die meisten Proteine.

F: Wie viele Kalorien haben KFC Pommes?

A: Kleine Pommes enthalten 239 kcal, grosse Pommes 347 kcal. Cheese & Bacon Fries kommen auf 544 kcal. Eine kalorienarme Alternative sind Mashed Potatoes with Gravy mit nur 112 kcal.

F: Sind die KFC Veggie-Optionen kalorienarmer als die Haehnchen-Optionen?

A: Nicht immer. Der Classic Veggie Burger hat 433 kcal, der Classic Original Burger 494 kcal – der Unterschied ist gering. Die kalorienarmsste Veggie-Option ist der Veggie Tender Salat mit 213 kcal.

F: Wie viel Zucker steckt in KFC-Getraenken?

A: Pepsi 0,5 l enthaelt 23 g Zucker (90 kcal). Zuckerfreie Alternativen wie Pepsi Zero Sugar und 7Up Free haben fast 0 kcal. Milkshakes sind besonders zuckerreich – der DAIM Milkshake (0,3 l) enthaelt 69 g Zucker und 476 kcal.

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

F: Wie viel Salz enthalten KFC-Gerichte?

A: Der Kentucky Bucket enthält 8,4 g Salz – deutlich ueber dem WHO-Tagesrichtwert von 5 g. Kalorienarme und salzarme Optionen sind der KFC Salat (0,1 g), der Maiskolben (0 g) und alle Kaffee- und Teesorten (0 g).

F: Gibt es bei KFC eine offizielle Kalorienliste als PDF?

A: Ja. KFC Deutschland stellt eine kostenlose Kalorienliste als PDF zur Verfuegung, die alle Naehrwertangaben zu jedem Menuepunkt enthaelt. Sie basiert auf den offiziellen Standardrezepten und wird regelmaessig aktualisiert.

KFC Kalorien & Nährwertguide

Vollständige Nährwertinformationen für Deutschland

kfcmenu.de · Stand 2026

Hinweis zu den Nährwertangaben

Alle in diesem Guide enthaltenen Nährwertangaben basieren auf den offiziellen Standardrezepten von KFC Deutschland und werden regelmäßig aktualisiert. Die tatsächlichen Werte können je nach Zubereitung, Portionsgröße und saisonalen Änderungen leicht abweichen. Angaben mit 'ca.' sind Schätzwerte. Für allergene Informationen und die aktuellsten Daten empfehlen wir den Besuch der offiziellen KFC-Website oder die direkte Nachfrage im Restaurant.

GFS = Gesättigte Fettsäure · KH = Kohlenhydrate · Prot. = Protein · HW = Hot Wings · Alle Angaben pro Portion

Quelle: kfcmenu.de · Stand: 2026 · Alle Rechte vorbehalten