

Wartości odżywcze PH Polska 01/2019 - dane na podstawie badań w akredytowanym laboratorium lub obliczone z tablic wartości odżywczej.

Produkt	Średnia waga porcji (g/mi)	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA					TŁUSZCZ			NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE			WĘGLOWODANY			CUKRY			BIAŁKO			SÓL		
		Wartość kaloryczna porcji [kcal]	Wartość kaloryczna porcji [KJ]	RWS*	Wartość kaloryczna [kcal/100 g]	Wartość kaloryczna [KJ/100 g]	Zawartość tłuszczu w porcji [g]	RWS	Zawartość tłuszczu [g/100 g]	Zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych w porcji [g]	RWS	Zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych [g/100 g]	Zawartość węglowodanów ogółem w porcji [g]	RWS	Zawartość węglowodanów ogółem [g/100 g]	Zawartość cukrów w porcji [g]	RWS	Zawartość cukrów ogółem [g/100 g]	Zawartość białka w porcji [g]	RWS	Zawartość białka [g/100 g]	Zawartość soli w porcji [g]	RWS	Zawartość soli [g/100 g]
		2000					70			20			260			90			50			6		
PIZZA HUT DI I 2.0																								
Przystawki																								
Pieczyczo czosnkowe z serem (2szt.)	66	238	997	12%	360	1511	10,6	15%	16,1	7,9	39%	11,9	23,6	9%	35,8	0,6	0%	0,9	9,4	19%	14,2	1,6	26%	2,40
Pieczyczo czosnkowe bez sera (2 szt.)	54	181	760	9%	335	1408	7,4	11%	13,7	5,0	25%	9,2	24,9	10%	46,1	0,6	0%	1,2	3,7	7%	6,9	1,3	22%	2,40
Pieczarki faserowane	247	368	1529	18%	149	619	27,4	39%	11,1	12,8	64%	5,2	8,9	3%	3,6	0,2	0%	0,1	21,5	43%	8,7	2,0	33%	0,80
Skrzydełka kurczaka (6 szt.)	278	512	2138	26%	184	769	32,8	47%	11,8	9,7	49%	3,5	4,7	2%	1,7	0,6	0%	0,2	43,6	87%	15,7	3,1	51%	1,10
Rolsy prowansalskie	298	566	2003	28%	190	672	25,3	36%	8,5	10,7	54%	3,6	43,5	17%	14,6	8,0	3%	2,7	25,0	50%	8,4	3,0	50%	1,00
Rolsy z zrynką	232	782	3264	39%	337	1407	48,3	69%	20,8	18,8	94%	8,1	48,5	19%	20,9	6,3	2%	2,7	36,9	74%	15,9	4,9	81%	2,10
Rolsy z grillowanym kurczakiem	217	640	2676	32%	295	1233	47,7	68%	22,0	10,4	52%	4,8	36,2	14%	16,7	3,0	1%	1,4	19,1	38%	8,8	3,7	61%	1,70
Frytki z pieca	198	273	1142	14%	138	577	8,9	13%	4,5	1,0	5%	0,5	39,6	15%	20,0	0,2	0%	0,1	5,0	10%	2,5	0,1	1%	0,04
Chipsy ziemniaczane z pieca	198	244	1020	12%	123	515	11,3	16%	5,7	8,3	42%	4,2	26,1	10%	13,2	22,0	8%	11,1	11,7	23%	5,9	1,5	26%	0,78
Flatbread Fresh Chicken	186	420	1767	21%	226	950	12,6	18%	6,8	4,8	24%	2,6	52,1	20%	28,0	7,3	3%	3,9	0,0	0%	12,1	0,0	0%	1,42
Flatbread Viva Italia!	170	468	1960	23%	275	1153	21,4	31%	12,6	7,3	37%	4,3	44,0	17%	25,9	5,3	2%	3,1	0,0	0%	13,4	0,0	0%	1,62
Flatbread Veggie	172	430	1811	22%	250	1053	11,5	16%	6,7	5,3	27%	3,1	60,4	23%	35,1	8,8	3%	5,1	0,0	0%	11,1	0,0	0%	1,20
Podwójnie serowe pieczywo czosnkowe	227	787	3284	39%	347	1447	49,9	71%	22,0	21,2	106%	9,3	63,3	24%	27,9	3,3	1%	1,4	15,4	31%	6,8	4,9	81%	2,14
Zupy																								
Cebulowa	251	110,4	464,4	6%	44	185	6,8	10%	2,7	2,5	13%	1,0	6,5	3%	2,6	6,0	7%	2,4	3,5	7%	1,4	2,5	42%	1,00
Krem pomidorowy	246	93	391	5%	38	159	4,2	6%	1,7	1,0	5%	0,4	10,3	4%	4,2	1,7	1%	0,7	2,5	5%	1,0	3,0	49%	1,20
Salatki																								
Cezar	313	516	2163	26%	165	691	30,0	43%	9,6	8,1	41%	2,6	29,1	11%	9,3	1,9	1%	0,6	31,3	63%	10,0	3,2	54%	1,03
Cezar wege	227	454	1891	23%	200	833	32,2	46%	14,2	8,6	43%	3,8	33,1	13%	14,6	2,0	1%	0,9	6,1	12%	2,7	1,5	26%	0,68
Śródziemnomorska (bez paluchów)	313	100	423	5%	32	135	5,3	8%	1,7	2,5	13%	0,8	9,7	4%	3,1	1,3	0%	0,4	5,6	11%	1,8	0,8	13%	0,24
Makarony																								
Tagliatelle Funghi Con Pollo	341	1078	4526	54%	316	1327	63,8	91%	18,7	24,2	121%	7,1	68,5	26%	20,1	9,9	4%	2,9	25,9	52%	7,6	2,7	45%	0,80
Spaghetti Bolognese	364	608	2559	30%	167	703	26,9	38%	7,4	10,6	53%	2,9	64,8	25%	17,8	9,1	4%	2,5	26,9	54%	7,4	3,6	61%	1,00
Tagliatelle Molto Bene	407	916	3814	46%	225	937	60,6	87%	14,9	30,1	151%	7,4	74,1	28%	18,2	9,8	4%	2,4	18,7	37%	4,6	2,4	41%	0,60
Farfalle di Concreto	422	701	2950	35%	166	699	26,2	37%	6,2	10,7	63%	3,0	73,0	28%	17,3	9,3	4%	2,2	43,5	87%	10,3	4,2	70%	1,00
Farfalle di Pollo	384	730	3072	36%	190	800	30,3	43%	7,9	11,9	60%	3,1	74,5	29%	19,4	9,6	4%	2,5	40,3	81%	10,5	2,3	38%	0,60
Lasagne Rolls	424	585	2434	29%	138	574	46,2	66%	10,9	20,8	104%	4,9	46,2	18%	10,9	6,8	3%	1,6	27,1	54%	6,4	3,8	64%	0,90
Lasagne Rolls Spinachi	425	510	2138	26%	120	503	25,5	36%	6,0	5,1	26%	1,2	37,4	14%	8,8	4,7	2%	1,1	28,1	56%	6,6	4,3	71%	1,00
Pizza Pan																								
Pepperoni	554	1612,1	6736,6	81%	291	1216	79,2	113%	14,3	33,8	169%	6,1	153,5	59%	27,7	12,2	5%	2,2	70,4	141%	12,7	8,3	139%	1,50
Margherita	550	1408,0	5913,6	70%	256	1075	62,7	90%	11,4	22,6	113%	4,1	162,3	62%	29,5	16,0	6%	2,9	61,6	123%	11,2	6,1	101%	1,10
Americana	551	1300,4	5454,9	65%	236	990	58,4	83%	10,6	24,2	121%	4,4	137,8	53%	25,0	18,2	7%	3,3	57,3	115%	10,4	6,1	101%	1,10
Hawajska	597	1414,9	5928,2	71%	237	993	60,9	87%	10,2	25,1	125%	4,2	149,3	57%	25,0	25,1	10%	4,2	67,5	135%	11,3	7,8	129%	1,30
Supreme	577	1534,8	6433,6	77%	266	1115	79,0	113%	13,7	34,6	173%	6,0	135,6	52%	23,5	11,0	4%	1,9	71,0	142%	12,3	8,1	135%	1,40
Super Supreme	654	1615,4	6755,8	81%	247	1033	83,7	120%	12,8	36,6	183%	5,6	128,8	50%	19,7	10,5	4%	1,6	85,7	171%	13,1	10,5	174%	1,60
Hot Pepperoni	518	1352,0	5651,4	68%	261	1091	66,8	95%	12,9	28,5	142%	5,5	127,9	49%	24,7	10,4	4%	2,0	59,1	118%	11,4	6,7	112%	1,30
Mięsna	594	1669,1	6979,5	83%	281	1175	87,3	125%	14,7	39,2	196%	6,6	137,2	53%	23,1	10,7	4%	1,8	82,0	164%	13,8	8,9	149%	1,50
Europejska	584	1465,8	6137,8	73%	251	1051	68,9	98%	11,8	29,8	149%	5,1	137,2	53%	23,5	23,1	9%	3,9	73,0	146%	12,5	8,2	136%	1,40
Farmerka	658	1592,4	6659,0	80%	242	1012	70,4	101%	10,7	29,0	145%	4,4	161,9	62%	24,6	21,1	8%	3,2	77,0	154%	11,7	7,9	132%	1,20
Teksas	598	1363,4	5740,8	68%	228	960	60,4	86%	10,1	26,9	135%	4,5	147,1	57%	24,6	12,4	9%	2,1	58,6	117%	9,8	8,4	140%	1,40
Quattro Formaggi	642	1611,4	6734,6	81%	251	1049	86,0	123%	13,4	39,2	196%	6,1	139,3	54%	21,7	13,7	5%	2,1	69,3	139%	10,8	9,0	150%	1,40
Carbonara	588	1334,8	5591,9	67%	227	951	59,4	85%	10,1	31,8	159%	5,4	139,9	54%	23,8	13,7	5%	2,3	60,0	120%	10,2	7,6	127%	1,30
Capricciosa	674	1388,4	5803,1	69%	206	861	65,4	93%	9,7	28,3	142%	4,2	133,5	51%	19,8	13,5	5%	2,0	64,7	129%	9,6	9,3	155%	1,38
Prowansalska	616	1323,4	5551,6	66%	215	901	53,5	76%	8,7	31,9	159%	5,2	122,0	47%	19,8	18,9	7%	3,1	80,8	162%	13,1	7,4	124%	1,20
Classica	569	1297,3	5451,0	65%	228	958	56,9	81%	10,0	20,5	102%	3,6	144,0	55%	25,3	14,2	5%	2,5	64,0	128%	11,3	6,6	110%	1,16
Primavera	566	1188,6	4980,8	59%	210	880	54,9	78%	9,7	19,8	99%	3,5	132,4	51%	23,4	18,1	7%	3,2	52,1	104%	9,2	5,2	87%	0,92
Prosciutto e Rucola	576	1198,1	5034,2	60%	208	874	53,6	77%	9,3	20,2	101%	3,5	136,5	53%	23,7	13,8	5%	2,4	68,5	137%	11,9	5,0	84%	0,87
Ucztą Barbarzyńcy	591	1187,9	5005,8	59%	201	847	52,6	75%	8,9	14,8	74%	2,5	144,8	56%	24,5	14,8	6%	2,5	60,3	121%	10,2	7,0	117%	1,19
Hiszpański lotr	480	1156,8	4876,8	58%	241	1016	49,4	71%	10,3	13,9	70%	2,9	147,8	57%	30,8	15,4	6%	3,2	57,1	114%	11,9	5,0	84%	1,05
Król Kebabów	648	1302,5	5488,6	65%	201	847	53,8	77%	8,3	14,3	71%	2,2	156,2	60%	24,1	16,2	6%	2,5	82,3	165%	12,7	7,8	130%	1,20
Pizza tradycyjna																								
Margherita	504	1426,3	5987,5	71%	283	1188	49,2	70%	9,8	29,4	147%	5,8	158,6	61%	31,5	18,3	7%	3,6	77,4	155%	15,4	6,0	101%	1,20
Americana	502	1199,8	5060,2	60%	239	1008	32,1	46%	6,4	17,2	86%	3,4	170,1	65%	33,9	21,7	8%	4,3	51,6	103%	10,3	5,4	90%	1,08
Pepperoni	519	1634,9	6850,8	82%	315	1320	65,5	94%	12,6	33,7	168%	6,5	156,9	60%	30,2	18,6	7%	3,6	95,3	191%	18,4	7,1	118%	1,36
Hawajska	550	1419,0	5956,5	71%	258	1083	42,9	61%	7,8	24,4	122%	4,4	183,1	70%	33,3	30,9	12%	5,6	65,5	131%	11,9	7,0	117%	1,28
Hot Pepperoni	572	1464,3	6143,3	73%	256	1074	49,9	71%	8,7	25,3	127%	4,4	178,0	68%	31,1	18,5	7%	3,2	66,8	134%	11,7	8,2	136%	1,43
Mięsna	552	1589,8	6651,6	79%	288	1205	67,2	96%	12,2	33,1	166%	6,0	148,2	57%	26,9	19,8	8%	3,6	86,8	174%	15,7	8,3	138%	1,50
Europejska	587	1537,9	6462,9	77%	262	1101	51,0	73%	8,7	28,0	140%	4,8	162,5	63%	30,7	18,6	7%	3,2	96,5	193%	16,4	7,5	124%	1,27
Farmerka	564	1455,1	6119,4	73%	258	1085	45,2	65%	8,0	25,3	12													

Classica	557	1364,7	5737,1	68%	245	1030	46,8	67%	8,4	27,3	136%	4,9	145,9	56%	26,2	17,3	7%	3,1	81,9	164%	14,7	7,0	116%	1,25
Primavera	579	1285,4	5390,5	64%	222	931	48,1	69%	8,3	26,6	133%	4,6	138,4	53%	23,9	22,0	8%	3,8	68,9	138%	11,9	5,6	94%	0,97
Prosciutto e Rucola	555	1221,0	5128,2	61%	220	924	45,0	64%	8,1	27,8	139%	5,0	128,2	49%	23,1	15,0	6%	2,7	69,9	140%	12,6	5,2	86%	0,93
Uczta Barbarzyńcy	629	1339,8	5610,7	67%	213	892	47,8	68%	7,6	23,9	120%	3,8	151,6	58%	24,1	17,6	7%	2,8	66,7	133%	10,6	8,2	136%	1,30
Hiszpański Łotr	565	1502,9	6299,8	75%	266	1115	50,9	73%	9,0	26,6	133%	4,7	178,5	69%	31,6	21,5	8%	3,8	72,9	146%	12,9	6,7	111%	1,18
Król Kebabów	556	1184,3	4965,1	59%	213	893	38,4	55%	6,9	189,0	945%	34,0	131,2	50%	23,6	16,1	6%	2,9	71,2	142%	12,8	7,2	120%	1,30
Pizza tradycyjna z serem w brzegach																								
Margherita	724	2103,7	8800,5	105%	291	1216	96,2	137%	13,3	60,0	300%	8,3	170,4	66%	23,5	19,4	7%	2,7	126,7	253%	17,5	9,1	151%	1,25
Americana	738	1890,3	7934,4	95%	256	1075	76,0	109%	10,3	45,5	227%	6,2	194,2	75%	26,3	24,5	9%	3,3	98,7	197%	13,4	8,5	142%	1,16
Pepperoni	709	2226,0	9303,5	111%	314	1312	108,2	155%	15,3	61,5	308%	8,7	162,5	62%	22,9	19,0	7%	2,7	139,3	279%	19,6	9,7	162%	1,37
Hawajska	753	2037,7	8526,0	102%	271	1132	85,6	122%	11,4	52,1	261%	6,9	194,8	75%	25,9	32,4	12%	4,3	110,1	220%	14,6	9,9	164%	1,31
Hot Pepperoni	737	1980,0	8281,5	99%	269	1124	88,1	126%	12,0	50,4	252%	6,8	180,2	69%	24,4	18,6	7%	2,5	105,7	211%	14,3	10,5	175%	1,42
Mięsna	737	2159,9	9018,7	108%	293	1224	106,9	153%	14,5	58,7	293%	8,0	157,8	61%	21,4	20,8	8%	2,8	128,1	256%	17,4	10,9	182%	1,48
Europejska	809	2206,8	9243,5	110%	273	1143	95,4	136%	11,8	56,6	283%	7,0	178,5	69%	22,1	20,2	8%	2,5	145,2	290%	17,9	10,5	175%	1,30
Farmerka	800	2157,3	9040,8	108%	270	1130	90,2	129%	11,3	54,2	271%	6,8	195,5	75%	24,4	25,0	10%	3,1	128,8	258%	16,1	10,4	173%	1,30
Teksas	737	1995,1	8360,3	100%	271	1134	81,3	116%	11,0	47,7	239%	6,5	195,8	75%	26,6	36,8	14%	5,0	109,8	220%	14,9	10,6	177%	1,44
Carbonara	781	2245,5	9404,3	112%	288	1204	110,6	158%	14,2	62,0	310%	7,9	188,4	72%	24,1	17,9	7%	2,3	114,3	229%	14,6	9,7	161%	1,24
Quattro Formaggi	816	2379,1	9964,6	119%	292	1221	115,2	165%	14,1	72,7	363%	8,9	201,3	77%	24,7	23,0	9%	2,8	123,0	246%	15,1	11,3	188%	1,38
Supreme	786	2248,3	9416,0	112%	286	1198	105,6	151%	13,4	59,0	295%	7,5	189,3	73%	24,1	22,0	8%	2,8	124,5	249%	15,8	10,2	170%	1,30
Super Supreme	861	2449,4	10254,0	122%	284	1191	113,0	161%	13,1	61,1	315%	7,3	202,5	78%	23,5	21,1	8%	2,4	141,4	283%	16,4	12,9	215%	1,50
Capricciosa	857	2134,6	8920,3	107%	249	1041	100,9	144%	11,8	61,1	305%	7,1	164,7	63%	19,2	20,4	8%	2,4	129,1	258%	15,1	10,4	174%	1,22
Prowansalska	816	1803,4	7538,0	90%	221	924	63,6	91%	7,8	33,5	167%	4,1	151,8	58%	18,6	25,3	10%	3,1	100,4	201%	12,3	10,0	167%	1,23
Classica	727	1882,9	7895,2	94%	259	1086	85,1	122%	11,7	53,1	265%	7,3	149,8	58%	20,6	17,4	7%	2,4	120,0	240%	16,5	9,1	151%	1,25
Primavera	706	1750,9	7314,2	88%	248	1036	81,9	117%	11,6	49,4	247%	7,0	140,5	54%	19,9	21,0	8%	3,0	103,8	208%	14,7	7,7	128%	1,09
Prosciutto e Rucola	769	1876,4	7836,1	94%	244	1019	90,7	130%	11,8	57,7	288%	7,5	137,7	53%	17,9	20,0	8%	2,6	120,7	241%	15,7	8,1	135%	1,05
Uczta Barbarzyńcy	691	1644,6	6688,5	82%	238	994	78,8	113%	11,4	45,6	228%	6,6	128,5	49%	18,6	18,0	7%	2,6	98,1	196%	14,2	9,2	153%	1,33
Hiszpański Łotr	675	1896,8	7931,3	95%	281	1175	89,8	128%	13,3	53,3	267%	7,9	151,2	58%	22,4	22,3	9%	3,3	112,1	224%	16,6	8,4	140%	1,24
Król Kebabów	783	1871,4	7822,2	94%	239	999	86,1	123%	11,0	50,1	251%	6,4	142,5	55%	18,2	21,1	8%	2,7	124,5	249%	15,9	10,6	176%	1,35
Stone baked pizza																								
Queen Margherita	426	941,5	3953,3	47%	221	928	29,0	41%	6,8	16,2	81%	3,8	129,1	50%	30,3	17,9	7%	4,2	37,5	75%	8,8	5,0	84%	1,18
Prosciutto e Rucola	421	871,5	3671,1	44%	207	872	28,2	40%	6,7	14,3	72%	3,4	102,7	40%	24,4	13,9	5%	3,3	48,8	98%	11,6	5,3	88%	1,25
Kurczak w ogrodzie	548	1145,3	4811,4	57%	209	878	40,6	58%	7,4	24,1	121%	4,4	115,6	44%	21,1	14,2	5%	2,6	76,2	152%	13,9	6,5	108%	1,18
Boxkiem na szpinaku	442	1405,6	5887,4	70%	318	1332	71,6	102%	16,2	30,5	152%	6,9	122,4	47%	27,7	7,1	3%	1,6	65,0	130%	14,7	6,7	112%	1,52
Włoski Diabeł	457	1288,7	5397,2	64%	282	1181	62,2	89%	13,6	30,6	153%	6,7	98,7	38%	21,6	10,5	4%	2,3	78,6	157%	17,2	7,8	129%	1,70
Desery																								
Lava cake	211	822,9	3456,2	41%	390	1638	46,4	66%	22,0	27,4	137%	13,0	90,7	35%	43,0	86,3	33%	40,9	12,7	25%	6,0	0,6	11%	0,30
Hot chocolate cookie	269	979,2	4096,9	49%	364	1523	50,7	72%	18,8	12,1	61%	4,5	116,3	45%	43,3	110,6	43%	41,1	14,5	29%	5,4	1,3	22%	0,50
Owoce pod kruszonką - truskawki	160	308,8	1296,0	15%	193	810	17,0	24%	10,6	6,1	30%	3,8	35,7	14%	22,3	33,9	13%	21,2	2,9	6%	1,8	0,3	5%	0,20
Owoce pod kruszonką - jabłka	178	434,3	1820,9	22%	244	1023	19,2	27%	10,8	6,8	34%	3,8	61,2	24%	34,4	58,2	22%	32,7	3,6	7%	2,0	0,7	12%	0,40
Vanilla Cream	86	175,4	735,3	9%	204	855	10,1	14%	11,7	7,7	38%	8,9	18,5	7%	21,5	18,0	7%	20,9	1,5	3%	1,7	0,2	3%	0,19
Chocolate Flan	93	200,0	837,9	10%	215	901	11,6	17%	12,5	6,5	33%	7,0	13,9	5%	14,9	13,5	5%	14,5	2,3	5%	2,5	0,3	4%	0,28
Panna Cotta	83	238,2	990,2	12%	287	1193	19,4	28%	23,4	15,4	77%	18,5	14,0	5%	16,9	13,5	5%	16,3	1,4	3%	1,7	0,2	3%	0,18
Crazy Shake Sweet Strawberry	363	559,0	2334,1	28%	154	643	28,0	40%	7,7	21,8	109%	6,0	66,4	26%	18,3	54,5	21%	15,0	9,3	19%	2,55	0,4	6%	0,10
Crazy Shake Caramel Crush	379	678,4	2804,6	34%	179	740	29,6	42%	7,8	23,9	119%	6,3	90,6	35%	23,9	72,4	28%	19,1	10,0	20%	2,63	0,5	8%	0,13
Crazy Shake Chocolate Power	428	577,8	2413,9	29%	135	564	28,7	41%	6,7	23,1	116%	5,4	68,1	26%	15,9	60,3	23%	14,1	8,9	18%	2,09	0,3	5%	0,07
Crazy Shake Apple Pie Joy	405	518,4	2170,8	26%	128	536	23,9	34%	5,9	18,6	93%	4,6	68,4	26%	16,9	57,1	22%	14,1	7,3	15%	1,8	0,3	5%	0,08
Napoje																								
Herbata	220	2,2	9,2	0%	1	4	0,0	0%	0,0	0,0	0%	0,0	0,0	0%	0,0	0,0	0%	0,0	0,2	0%	0,1	0,0	0%	0,00
Kawa espresso	40	0,8	3,3	0%	2	8	0,0	0%	0,0	0,0	0%	0,0	0,1	0%	0,3	0,0	0%	0,0	0,0	0%	0,1	0,0	0%	0,00
Kawa klasyczna czarna	120	2,4	9,6	0%	2	8	0,0	0%	0,0	0,0	0%	0,0	0,4	0%	0,3	0,0	0%	0,0	0,1	0%	0,1	0,0	0%	0,00
Kawa klasyczna z mlekiem	140	19,6	81,2	1%	14	58	0,9	1%	0,64	0,6	3%	0,4	1,3	1%	0,94	1,3	1%	0,94	0,9	2%	0,64	0,0	1%	0,03
Cappuccino	140	70,0	291,2	4%	50	208	3,5	5%	2,5	2,2	11%	1,6	5,6	2%	4,0	5,6	2%	4,0	3,6	7%	2,6	0,2	3%	0,13
Latte	220	228,8	954,8	11%	104	434	11,9	17%	5,4	7,5	37%	3,4	18,0	7%	8,2	18,0	7%	8,2	12,1	24%	5,5	0,6	10%	0,28
Pepsi	400	172,0	728,0	9%	43	182	0,0	0%	0	0,0	0%	0	44,0	17%	11	44,0	17%	11	0,0	0%	0	0,0	0%	0
Pepsi Max	400	168,0	702,2	8%	42	176	0,0	0%	0,0	0,0	0%	0	44,0	17%	11,0	44,0	17%	11,0	0,0	0%	0	0,0	0%	0
Mirinda	400	128,0	532,0	6%	32	133	0,0	0%	0	0,0	0%	0	31,2	12%	7,8	31,2	12%	7,8	0,0	0%	0	0,0	0%	0
7UP	400	176,0	748,0	9%	44	187	0,0	0%	0	0,0	0%	0	44,0	17%	11	44,0	17%	11	0,0	0%	0	0,0	0%	0
Świeżo wyciskany sok z pomarańczy	300	129,0	540,0	6%	43	180	0,3	0%	0,1	0,0	0%	0	30,6	12%	10,2	25,5	10%	8,5	3,3	7%	1,1	0,0	0%	0
Sok jabłkowy	400	180,0	764,0	9%	45	191	0,8	1%	0,2	0,8	4%	0,2	39,2	15%	9,8	39,2	15%	9,8	0,8	2%	0,2	0,1	2%	0,025
Sok pomarańczowy	400	172,0	720,0	9%	43	180	0,0	0%	0	0,0	0%	0	38,4	15%	9,6	38,0	15%	9,5	2,4	5%	0,6	0,1	2%	0,025
Inne																								