Wartości odżywcze PH Polska 03/2017 - dane na podstawie badań w akredytowanym laboratorium lub obliczone z tablic wartości odżywczej.

		WARTOŚĆ ENERGETYCZNA					TŁUSZCZ			NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE			WĘGLOWODANY			CUKRY			BIAŁKO			SÓL		
Produkt	Średnia waga porcji (g)	Wartość kaloryczna porcji [kcal]	Wartość kaloryczna porcji [KJ]	RWS*	Wartość kaloryczna [kcal/100 g]	Wartość energetyczna [KJ/100 g]	Zawartość tłuszczu w porcji [g]	RWS	Zawartość tłuszczu [g/100 g]	Zawartosc kwasów tłuszczowych nasyconych w porcji [g]	RWS	Zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych [g/100 g]	Zawartość węglowodanów ogółem w porcji [g]	RWS	Zawartość weglowodanów 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	
Przystawki																								
Pieczywo czosnkowe z serem (2 szt.)	58	209	876	10%	360	1511	9,3	13%	16,1	6,9	35%	11,9	20,8	8%	35,8	0,5	0%	0,9	8,2	16%	14,2	1,4	23%	2,40
Pieczywo czosnkowe bez sera (2 szt.)	34	114	479	6%	335	1408	4,7	7%	13,7	3,1	16%	9,2	15,7	6%	46,1	0,4	0%	1,2	2,3	5%	6,9	0,8	14%	2,40
Bruschetta	153	209	876	10%	136	573	8,3	12%	5,4	3,8	19%	2,5	28,9	11%	18,9	1,4	1%	0,9	4,4	9%	2,9	0,6	10%	0,40
Pieczarki faszerowane	233	347	1442	17%	149	619	25,9	37%	11,1	12,1	61%	5,2	8,4	3%	3,6	0,2	0%	0,1	20,3	41%	8,7	1,9	31%	0,80
Skrzydełka kurczaka (6 szt.)	211	413	1722	21%	184	769	26,5	38%	11,8	7,8	39%	3,5	3,9	2%	1,7	0,4	0%	0,2	33,1	66%	15,7	2,4	40%	1,10
Rolsy prowansalskie	264	502	1774	25%	190	672	22,4	32%	8,5	9,5	48%	3,6	38,5	15%	14,6	7,1	3%	2,7	22,2	44%	8,4	2,6	44%	1,00
Rolsy z szynką	247	832	3475	42%	337	1407	51,4	73%	20,8	20,0	100%	8,1	51,6	20%	20,9	6,7	3%	2,7	39,3	79%	15,9	5,2	86%	2,10
Rolsy z grillowanym kurczakiem	220	649	2713	32%	295	1233	48,4	69%	22,0	10,6	53%	4,8	36,7	14%	16,7	3,1	1%	1,4	19,4	39%	8,8	3,7	62%	1,70
Frytki z pieca	200	276	1154	14%	138	577	9,0	13%	4,5	1,0	5%	0,5	40,0	15%	20,0	0,2	0%	0,1	5,0	10%	2,5	0,1	1%	0,04
Chipsy ziemniaczane z pieca	200	246	1030	12%	123	515	11,4	16%	5,7	8,4	42%	4,2	26,4	10%	13,2	22,2	9%	11,1	11,8	24%	5,9	1,6	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	22,5	45%	12,1	2,6	44%	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	22,8	46%	13,4	2,8	46%	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	19,1	38%	11,1	2,1	34%	1,20
Zupy																								
Krem pomidorowy	248	94	394	5%	38	159	4,2	6%	1,7	1,0	5%	0,4	10,4	4%	4,2	1,7	1%	0,7	2,5	5%	1,0	3,0	50%	1,20
Krem brokułowy	246	57	232	3%	21	86	2,4	3%	0,9	0,8	4%	0,3	2,7	1%	1,0	0,3	0%	0,1	5,1	190%	3,2	0,1	120%	1,70
Sałatki																								
Parma	239	433	1788	22%	181	748	35,1	50%	14,7	6,0	30%	2,5	5,7	2%	2,4	2,2	1%	0,9	20,1	40%	8,4	1,9	32%	0,80
Cezar	366	794	3323	40%	217	908	45,8	65%	12,5	13,2	66%	3,6	52,7	20%	14,4	7,0	3%	1,9	36,2	72%	9,9	4,0	67%	1,10
Cezar Vege	226	547	2294	27%	242	1015	35,9	51%	15,9	10,4	52%	4,6	41,6	16%	18,4	5,4	2%	2,4	9,7	19%	4,3	2,9	49%	1,30
Śródziemnomorska	460	244	1017	12%	53	221	16,1	23%	3,5	8,3	41%	1,8	14,3	5%	3,1	2,3	1%	0,5	10,6	21%	2,3	3,7	61%	0,80
Makarony																								
Tagliatelle Funghi Con Pollo	375	1185	4977	59%	316	1327	70,1	100%	18,7	26,6	133%	7,1	75,4	29%	20,1	10,9	4%	2,9	28,5	57%	7,6	3,0	50%	0,80
Spaghetti Bolognese	374	625	2629	31%	167	703	27,7	40%	7,4	10,8	54%	2,9	66,6	26%	17,8	9,4	4%	2,5	27,7	55%	7,4	3,7	62%	1,00
Tagliatelle Molto Bene	408	918	3823	46%	225	937	60,8	87%	14,9	30,2	151%	7,4	74,3	29%	18,2	9,8	4%	2,4	18,8	38%	4,6	2,4	41%	0,60
Farfalle di Concretto	572	950	3998	47%	166	699	35,5	51%	6,2	17,2	86%	3,0	99,0	38%	17,3	12,6	5%	2,2	58,9	118%	10,3	5,7	95%	1,00
Farfalle di Pollo	428	813	3424	41%	190	800	33,8	48%	7,9	13,3	66%	3,1	83,0	32%	19,4	10,7	4%	2,5	44,9	90%	10,5	2,6	43%	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 Tuscani																								
Prosciutto e rucola	328	935	3916	47%	285	1194	42,3	60%	12,9	23,9	120%	7,3	80,4	31%	24,5	8,6	3%	2,6	54,4	109%	16,6	5,1	85%	1,55
Caprese	365	810,3	3387,2	41%	222	928	45,0	64%	12,3	27,9	140%	7,7	44,6	17%	12,2	10,6	12%	2,9	49,2	98%	13,49	3,5	59%	0,97
Pizza Pan																								
Pepperoni	429	1248,4	5216,6	62%	291	1216	61,3	88%	14,3	26,2	131%	6,1	118,8	46%	27,7	9,4	4%	2,2	54,5	109%	12,7	6,4	107%	1,50
Pepperoni Lovers	465	1404,3	5868,3	70%	302	1262	75,3	108%	16,2	32,6	163%	7,0	120,4	46%	25,9	9,8	4%	2,1	60,9	122%	13,1	7,2	120%	1,55
Margherita	463	1185,3	4978,2	59%	256	1075	52,8	75%	11,4	19,0	95%	4,1	136,6	53%	29,5	13,4	5%	2,9	51,9	104%	11,2	5,1	85%	1,10
Americana	503	1187,1	4979,7	59%	236	990	53,3	76%	10,6	22,1	111%	4,4	125,8	48%	25,0	16,6	6%	3,3	52,3	105%	10,4	5,5	92%	1,10
Hawajska	510	1208,7	5064,3	60%	237	993	52,0	74%	10,2	21,4	107%	4,2	127,5	49%	25,0	21,4	8%	4,2	57,6	115%	11,3	6,6	111%	1,30
Wegetariańska	567	1122,7	4711,8	56%	198	831	49,3	70%	8,7	20,4	102%	3,6	118,5	46%	20,9	15,3	6%	2,7	51,0	102%	9,0	6,8	113%	1,20
Supreme	484	1287,4	5396,6	64%	266	1115	66,3	95%	13,7	29,0	145%	6,0	113,7	44%	23,5	9,2	4%	1,9	59,5	119%	12,3	6,8	113%	1,40
Super Supreme	549	1356,0	5671,2	68%	247	1033	70,3	100%	12,8	30,7	154%	5,6	108,2	42%	19,7	8,8	3%	1,6	71,9	144%	13,1	8,8	146%	1,60
Hot Pepperoni	491	1281,5	5356,8	64%	261	1091	63,3	90%	12,9	27,0	135%	5,5	121,3	47%	24,7	9,8	4%	2,0	56,0	112%	11,4	6,4	106%	1,30
Mięsna	521	1464,0	6121,8	73%	281	1175	76,6	109%	14,7	34,4	172%	6,6	120,4	46%	23,1	9,4	4%	1,8	71,9	144%	13,8	7,8	130%	1,50
Europejska	486	1219,9	5107,9	61%	251	1051	57,3	82%	11,8	24,8	124%	5,1	114,2	44%	23,5	19,2	7%	3,9	60,8	122%	12,5	6,8	113%	1,40
Farmerska	503	1217,3	5090,4	61%	242	1012	53,8	77%	10,7	22,1	111%	4,4	123,7	48%	24,6	16,1	6%	3,2	58,9	118%	11,7	6,0	101%	1,20
Teksas	500	1140,0	4800,0	57%	228	960	50,5	72%	10,1	22,5	113%	4,5	123,0	47%	24,6	10,3	4%	2,1	49,0	98%	9,8	7,0	117%	1,40
Quattro Formaggi	576	1445,8	6042,2	72%	251	1049	77,2	110%	13,4	35,1	176%	6,1	125,0	48%	21,7	12,2	5%	2,1	62,2	124%	10,8	8,1	134%	1,40
Carbonara	553	1255,3	5259,0	63%	227	951	55,9	80%	10,1	29,9	149%	5,4	131,6	51%	23,8	12,9	5%	2,3	56,4	113%	10,2	7,2	120%	1,30
Marrakesz	553	1432,3	6000,1	72%	259	1085	70,8	101%	12,8	31,5	158%	5,7	132,2	51%	23,9	13,0	5%	2,3	66,9	134%	12,1	7,7	129%	1,40
Capricciosa	423	871,4	3642,0	44%	206	861	41,0	59%	9,7	17,8	89%	4,2	83,8	32%	19,8	8,5	3%	2,0	40,6	81%	9,6	5,8	97%	1,38
Prowansalska	572	1119,1	4710,7	56%	196	824	30,0	43%	5,2	14,9	75%	2,6	146,8	56%	25,7	22,0	8%	3,8	56,1	112%	9,8	6,2	103%	1,08
Hell's Chicken	474	1151,7	4848,3	58%	243	1023	38,1	54%	8,0	19,0	95%	4,0	144,1	55%	30,4	12,4	5%	2,6	52,6	105%	11,1	5,7	94%	1,19
Letnia Cukiniada	543	1509,5	6342,2	75%	278	1168	64,1	92%	11,8	31,5	157%	5,8	177,0	68%	32,6	8,1	3%	1,5	55,4	111%	10,2	6,1	101%	1,12
Wieprzowinka na BBQ	530	1521,1	6402,4	76%	287	1208	43,7	62%	8,2	15,9	80%	3,0	206,7	80%	39,0	23,9	9%	4,5	53,0	106%	10,0	16,2	269%	3,05
Vege Deluxe	572	1430,0	6011,7	72%	250	1051	61,2	87%	10,7	26,1	131%	4,6	170,5	66%	29,8	4,0	2%	0,7	49,8	100%	8,7	4,9	81%	0,85
Pizza tradycyjna																								
Margherita	381	1078,2	4526,3	54%	283	1188	37,2	53%	9,8	22,3	111%	5,8	119,9	46%	31,5	13,8	5%	3,6	58,5	117%	15,4	4,6	76%	1,20
Americana	391	934,5	3941,3	47%	239	1008	25,0	36%	6,4	13,4	67%	3,4	132,5	51%	33,9	16,9	7%	4,3	40,2	80%	10,3	4,2	70%	1,08
Pepperoni	335	1055,3	4422,0	53%	315	1320	42,3	60%	12,6	21,7	109%	6,5	101,3	39%	30,2	12,0	5%	3,6	61,5	123%	18,4	4,6	76%	1,36
Pepperoni Lovers	371	1213,2	5075,3	61%	327	1368	56,0	80%	15,1	28,2	141%	7,6	102,8	40%	27,7	12,2	5%	3,3	68,6	137%	18,5	5,3	89%	1,44
Hawajska	400	1032,0	4332,0	52%	258	1083	31,2	45%	7,8	17,7	89%	4,4	133,2	51%	33,3	22,4	9%	5,6	47,6	95%	11,9	5,1	85%	1,28
Wegetariańska	474	1028,6	4332,4	51%	217	914	30,7	44%	6,5	16,7	83%	3,5	127,8	49%	27,0	18,8	7%	4,0	53,6	107%	11,3	4,6	77%	0,97
Hot Pepperoni	383	980,5	4113,4	49%	256	1074	33,4	48%	8,7	17,0	85%	4,4	119,2	46%	31,1	12,4	5%	3,2	44,7	89%	11,7	5,5	91%	1,43
Mięsna	423	1218,2	5097,2	61%	288	1205	51,5	74%	12,2	25,4	127%	6,0	113,6	44%	26,9	15,2	6%	3,6	66,5	133%	15,7	6,3	106%	1,50
Europejska	388	1016,6	4271,9	51%	262	1101	33,7	48%	8,7	18,5	93%	4,8	107,4	41%	27,7	12,3	5%	3,2	63,8	128%	16,4	4,9	82%	1,27
Marrakesz	395	1090,2	4582,0	55%	276	1160	39,8	57%	10,1	22,6	113%	5,7	124,3	48%	31,5	13,4	5%	3,4	51,7	103%	13,1	5,9	98%	1,49
Farmerska	422	1088,8	4578,7	54%	258	1085	33,8	48%	8,0	18,9	95%	4,5	129,7	50%	30,7	16,8	6%	4,0	59,4	119%	14,1	5,4	89%	1,27
Teksas	430	1118,0	4699,9	56%	260	1093	34,0	49%	7,9	18,2	91%	4,2	142,2	55%	33,1	27,1	10%	6,3	54,4	109%	12,7	6,2	104%	1,45
Carbonara	432	1218,2	5114,9	61%	282	1184	52,4	75%	12,1	27,3	136%	6,3	126,5	49%	29,3	12,1	5%	2,8	54,4	109%	12,6	5,2	86%	1,20

Quattro Formaggi	439	1259,9	5290,0	63%	287	1205	53,0	76%	12,1	32,9	165%	7,5	131,6	51%	30,0	15,1	6%	3,5	57,7	115%	13,1	6,1	101%	1,38
Supreme	418	1166,2	4899,0	58%	279	1172	45,1	64%	10,8	22,7	113%	5,42	126,6	49%	30,29	14,9	6%	3,6	57,4	115%	13,74	5,3	88%	1,27
Super Supreme	502	1390,5	5838,3	70%	277	1163	52,2	75%	10,4	26,1	130%	5,19	148,4	57%	29,56	15,6	6%	3,1	72,7	145%	14,48	7,7	128%	1,53
Capricciosa	542	1219,5	5116,5	61%	225	944	40,5	58%	7,5	22,2	111%	4,1	140,3	54%	25,9	17,7	7%	3,3	64,3	129%	11,9	6,2	104%	1,15
Prowansalska	562	1208,3	5086,1	60%	215	905	32,4	46%	5,8	16,1	81%	2,9	158,5	61%	28,2	23,7	9%	4,2	60,6	121%	10,8	6,7	111%	1,19
Hell's Chicken	402	1073,3	4518,5	54%	267	1124	35,5	51%	8,8	17,8	89%	4,4	134,3	52%	33,4	11,5	4%	2,9	49,0	98%	12,2	5,3	88%	1,31
Letnia Cukiniada	555	1237,7	5200,4	62%	223	937	41,1	59%	7,4	22,9	114%	4,1	167,6	64%	30,2	7,2	3%	1,3	48,7	97%	8,8	5,7	95%	1,03
Wieprzowinka na BBQ	545	1482,4	6229,4	74%	272	1143	32,2	46%	5,9	16,0	80%	2,9	213,6	82%	39,2	26,1	10%	4,8	58,3	117%	10,7	18,1	302%	3,32
Vege Deluxe	584	1214,7	5110,0	61%	208	875	44,4	63%	7,6	22,1	111%	3,8	158,8	61%	27,2	6,0	2%	1,0	45,8	92%	7,9	4,4	73%	0,75
Pizza tradycyjna z serem w brzegach																								
Margherita	638	1853,8	7755,1	93%	291	1216	84,7	121%	13,3	52,9	264%	8,3	150,2	58%	23,5	17,1	7%	2,7	111,7	223%	17,5	8,0	133%	1,25
Americana	650	1664,9	6988,3	83%	256	1075	67,0	96%	10,3	40,0	200%	6,2	171,1	66%	26,3	21,6	8%	3,3	86,9	174%	13,4	7,5	125%	1,16
Pepperoni	652	2047,0	8555,5	102%	314	1312	99,5	142%	15,3	56,6	283%	8,7	149,4	57%	22,9	17,5	7%	2,7	128,1	256%	19,6	8,9	149%	1,37
Pepperoni Lovers	688	2105,3	8813,3	105%	306	1281	113,5	162%	16,5	40,6	203%	5,9	135,5	52%	19,7	16,4	6%	2,4	134,2	268%	19,5	11,4	190%	1,66
Hawajska	682	1845,6	7722,1	92%	271	1132	77,5	111%	11,4	47,2	236%	6,9	176,4	68%	25,9	29,3	11%	4,3	99,7	199%	14,6	8,9	149%	1,31
Wegetariańska	752	1766,1	7410,5	88%	235	985	72,0	103%	9,6	42,7	214%	5,7	167,2	64%	22,2	24,3	9%	3,2	102,1	204%	13,6	7,9	132%	1,05
Hot Pepperoni	692	1859,1	7775,9	93%	269	1124	82,8	118%	12,0	47,3	237%	6,8	169,2	65%	24,4	17,4	7%	2,5	99,3	199%	14,3	9,8	164%	1,42
Mięsna	762	2233,1	9324,6	112%	293	1224	110,6	158%	14,5	60,6	303%	8,0	163,1	63%	21,4	21,5	8%	2,8	132,5	265%	17,4	11,3	188%	1,48
Europejska	696	1898,5	7952,4	95%	273	1143	82,0	117%	11,8	48,7	244%	7,0	153,5	59%	22,1	17,4	7%	2,5	124,9	250%	17,9	9,0	151%	1,30
Marrakesz	698	1980,2	8296,4	99%	284	1189	89,9	128%	12,9	54,0	270%	7,7	174,5	67%	25,0	18,6	7%	2,7	107,1	214%	15,3	10,3	171%	1,47
Farmerska	726	1957,7	8204,5	98%	270	1130	81,8	117%	11,3	49,2	246%	6,8	177,4	68%	24,4	22,7	9%	3,1	116,9	234%	16,1	9,4	157%	1,30
Teksas	686	1857,1	7781,8	93%	271	1134	75,7	108%	11,0	44,4	222%	6,5	182,2	70%	26,6	34,3	13%	5,0	102,2	204%	14,9	9,9	165%	1,44
Carbonara	696	2001,1	8380,8	100%	288	1204	98,5	141%	14,2	55,3	276%	7,9	167,9	65%	24,1	16,0	6%	2,3	101,8	204%	14,6	8,6	144%	1,24
Quattro Formaggi	840	2449,1	10257,7	122%	292	1221	118,6	169%	14,1	74,8	374%	8,9	207,3	80%	24,7	23,6	9%	2,8	126,6	253%	15,1	11,6	194%	1,38
Supreme	706	2019,4	8457,6	101%	286	1198	94,9	136%	13,4	53,0	265%	7,5	170,1	65%	24,1	19,8	8%	2,8	111,9	224%	15,8	9,2	153%	1,30
Super Supreme	804	2287,2	9575,2	114%	284	1191	105,5	151%	13,1	58,9	295%	7,3	189,1	73%	23,5	19,7	8%	2,4	132,0	264%	16,4	12,1	201%	1,50
Capricciosa	682	1698,7	7098,8	85%	249	1041	80,3	115%	11,8	48,6	243%	7,1	131,1	50%	19,2	16,2	6%	2,4	102,7	205%	15,1	8,3	138%	1,22
Prowansalska	713	1575,7	6586,6	79%	221	924	55,6	79%	7,8	29,2	146%	4,1	132,6	51%	18,6	22,1	9%	3,1	87,7	175%	12,3	8,8	146%	1,23
Letnia Cukiniada	725	1798,0	7547,3	90%	248	1041	81,1	116%	11,2	25,7	128%	3,5	169,6	65%	23,4	5,3	2%	0,7	96,7	193%	13,3	10,7	178%	1,47
Wieprzowinka na BBQ	715	2145,0	9001,9	107%	300	1259	82,6	118%	11,6	20,2	101%	2,8	212,9	82%	29,8	22,7	9%	3,2	113,0	226%	15,8	23,0	384%	3,22
Vege Deluxe	754	1892,5	7909,5	95%	251	1049	101,5	145%	13,5	27,3	136%	3,6	155,9	60%	20,7	4,1	2%	0,6	88,5	177%	11,7	8,8	147%	1,17
Desery																								
Lava cake	182	709,8	2981,2	35%	390	1638	40,0	57%	22,0	23,7	118%	13,0	78,3	30%	43,0	74,4	29%	40,9	10,9	22%	6,0	0,5	9%	0,30
Hot Chocolate Cookie	257	935,5	3914,1	47%	364	1523	48,4	69%	18,8	11,6	58%	4,5	111,2	43%	43,3	105,6	41%	41,1	13,8	28%	5,4	1,3	21%	0,50
Sos o smaku czekoladowym	20	60,2	255,0	3%	301	1275	0,8	1%	4,0	0,3	2%	1,7	12,4	5%	62,0	12,0	5%	60,0	0,6	1%	3,1	0,1	2%	0,5
Kulka lodów śmietankowo-waniliowych	50	91,5	383,0	5%	183	766	4,2	6%	8,4	3,8	19%	7,5	12,3	5%	24,6	9,7	4%	19,4	1,1	2%	2,2	0,1	1%	0,11
Owoce pod kruszonką - truskawki	140	375,0	1571,0	19%	193	810	20,6	29%	10,6	7,3	37%	3,8	43,3	17%	22,3	29,7	11%	21,2	2,5	5%	1,8	0,4	7%	0,20
Owoce pod kruszonką - jabłka	140	341,6	2078,0	17%	244	1023	15,1	22%	10,8	5,3	27%	3,8	48,2	19%	34,4	45,8	18%	32,7	2,8	6%	2,0	0,6	9%	0,40
Vanilla Cream	70	142,8	598,5	7%	204	855	7,8	11%	11,7	6,2	31%	8,9	14,4	6%	21,5	14,6	6%	20,9	1,2	2%	1,7	0,1	2%	0,19
Chocolate Flan	67	144,0	604,0	7%	215	901	8,4	12%	12,5	4,7	23%	7,0	10,0	4%	14,9	9,7	4%	14,5	1,7	3%	2,5	0,2	3%	0,28
Panna Cotta	63	192,0	799,0	10%	287	1193	15,6	22%	23,4	11,7	58%	18,5	11,3	4%	16,9	10,3	4%	16,3	1,1	2%	1,7	0,1	2%	0,18
Crazy Shake Sweet Strawberry	390	600,6	2507,7	30%	154	643	30,0	43%	7,7	23,4	117%	6,0	71,4	27%	18,3	58,5	23%	15,0	9,9	20%	2,55	0,4	7%	0,10
Crazy Shake Caramel Crush	415	742,9	3071,0	37%	179	740	32,4	46%	7,8	26,1	131%	6,3	99,2	38%	23,9	79,3	30%	19,1	10,9	22%	2,63	0,5	9%	0,13
Crazy Shake Chocolate Power	470	634,5	2650,8	32%	135	564	31,5	45%	6,7	25,4	127%	5,4	74,7	29%	15,9	66,3	25%	14,1	9,8	20%	2,09	0,3	5%	0,07
Menu dla dzieci																								
Zupa pomidorowa z makaronem tagliatelle	258	198,7	835,9	10%	77	324	2,1	3%	0,8	0,5	3%	0,2	36,1	14%	14	4,4	2%	1,7	7,0	14%	2,7	1,4	24%	0,55
Makaron spaghetti z sosem pomidorowym	276	248,4	1051,6	12%	90	381	3,9	6%	1,4	1,7	8%	0,6	36,4	14%	13,2	6,9	3%	2,5	13,8	28%	5	0,9	15%	0,32
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
Syrop waniliowy	10	34,0	142,4	2%	340	1424	0,0	0%	0	0,0	0%	0,0	8,4	3%	84,4	8,4	3%	84,4	0,0	0%	0	0,0	0%	0,03
Syrop karmelowy	10	37,1	155,1	2%	371	1551	0,5	1%	4,7	0,3	2%	3,1	7,9	3%	78,9	6,9	3%	68,5	0,3	1%	3,4	0,0	0%	0,22
Syrop kokosowy	10	33,5	140,3	2%	335	1403	0,0	0%	0	0,0	0%	0,0	8,4	3%	83,5	8,4	3%	83,5	0,0	0%	0	0,0	0%	0,01
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
Świeżo wyciskany sok z grejfruta	300	108,0	456,0	5%	36	152	0,3	0%	0,1	0,0	0%	0	29,4	11%	9,8	11,1	4%	3,7	1,8	4%	0,6	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																								
Sos pomidorowy	50	25,0	107,0	1%	50	214	0,1	0%	0,2	0,0	0%	0,0	5,3	2%	10,5	0,0	0%	0,0	0,9	2%	1,7	0,7	12%	1,4
Sos czosnkowy	50	216	888	11%	431	1775	22,6	32%	45,2	1,7	8%	3,3	2,9	1%	5,7	2,3	1%	4,5	0,2	0%	0,4	1,1	18%	2,1
Sos pomidorowy pikantny	50	25,0	107,0	1%	50	214	0,1	0%	0,2	0,0	0%	0,0	5,3	2%	10,5	0,0	0%	0,0	0,9	2%	1,7	0,7	12%	1,4
Sos BBQ	50	51,0	217,0	3%	102	434	0,2	0%	0,4	0,1	0%	0,1	11,6	4%	23,2	10,0	4%	20,0	0,8	2%	1,6	1,1	18%	2,1
Sos miodowo-musztardowy	50	252,5	1043,5	13%	505	2087	24,4	35%	48,7	1,9	9%	3,7	7,8	3%	15,5	7,8	3%	15,5	0,7	1%	1,3	0,7	11%	1,3
Sos musztardowo-majonezowy	50	182,5	754,0	9%	365	1508	17,0	24%	34,0	1,2	6%	2,4	5,3	2%	10,6	3,9	2%	7,8	1,6	3%	3,2	1,2	20%	2,4
Sos słodkie chilli	50	98,5	416,5	5%	197	833	0,2	0%	0,3	0,0	0%	0,0	24,2	9%	48,4	11,6	4%	23,2	0,2	0%	0,4	1,1	18%	2,2
Sos teryaki z sezamem	50	99,5	422,0	5%	199	844	0,1	0%	0,2	0,0	0%	0,0	23,5	9%	47,0	18,5	7%	37,0	0,8	2%	1,6	2,0	33%	4,0
Ketchup	50	73,5	313,0	4%	147	626	0,1	0%	0,1	0,0	0%	0,0	17,4	7%	34,7	17,4	7%	34,7	1,0	2%	1,9	1,2	20%	2,4
Jogurt	50	44,5	185,0	2%	89	370	3,0	4%	6,0	1,8	9%	3,6	2,3	1%	4,6	2,3	1%	4,6	2,1	4%	4,1	0,1	1%	0,2
Sos francuski	50	198,0	816,0	10%	396	1632	19,4	28%	38,7	1,4	7%	2,8	5,1	2%	10,2	4,6	2%	9,1	0,2	0%	0,3	1,3	21%	2,5

*RWS - Referencyjne wartości spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal)

Przedstawione informacje o wartościach odżywczych produktów są możliwie pełne. Bazują one na badaniach wykonanych na zlecenie PH w akredytowanym laboratorium lub w niektórych przypadkach zostały obliczone nz bazie tablic wartości odżywczej. Niektóre produkty sprzedawane w PH nie są prezentowane w poniższym zestawieniu, dotyczy to zwłaszcza produktów sezonowych i promocyjnych. Ze względu na to iż restauracje PH korzystają z produktów naturalnych o znacznej zmienności składu wynikającej min. ze zmienności sezonowej podane wartości odżywcze mogą odbiegać od przedstawionych w tabeli. PH zastrzega sobie również możliwość wprowadzenia zmian w recepturach co w wpływa na zmianę wartości odżywczej. Produkty w PH są przygotowywane na miejscu w restauracjach co w naturalny sposób wpływa na wagę serwowanych porcji, a zatem wagi te mogą różnić sie od porcji stanowiących bazę analiz dokonanych na dla potrzeb niniejszego zestawienia. GDA jest zmienne i zależy min. od wieku płci, trybu życia inne dla osób w ciąży. Bazę porównawcza użytą w zestawieniu stanowią normy dla osób dorosłych. Informacje tu zawarte odpowiadają stanowi rzeczy na dzień oddania do druku - marzec 2017