

Wartości odżywcze PH Polska 10/2015 - dane na podstawie badań w akredytowanym laboratorium lub obliczone z tablic wartości odżywczej.

Produkt	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA						TŁUSZCZ				NASYCONY KWASY TŁUSZCZOWE		WĘGLOWODANY			CUKRY			BŁONNIK		BIAŁKO			SÓL			
	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]	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 błonnika w porcji [g]	Zawartość błonnika [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																											
Pieczyczo czosnkowe z serem (2 szt.)	72	259	1088	13%	360	1511	11,6	17%	16,1	8,6	43%	11,9	25,8	10%	35,8	0,6	0%	0,9	2,0	2,8	10,2	20%	14,2	1,7	29%	2,40	
Pieczyczo czosnkowe bez sera (2 szt.)	49	164	690	8%	335	1408	6,7	10%	13,7	4,5	23%	9,2	22,6	9%	46,1	0,6	0%	1,2	1,4	2,8	3,4	7%	6,9	1,2	20%	2,40	
Pieczarki faszerowane	200	298	1238	15%	149	619	22,2	32%	11,1	10,4	52%	5,2	7,2	3%	3,6	0,2	0%	0,1	4,4	2,2	17,4	35%	8,7	1,6	27%	0,80	
Skrzydółka kurczaka (6 szt.) bez sosu	236	413	1722	21%	184	769	26,5	38%	11,8	7,8	39%	3,5	3,9	2%	1,7	0,5	0%	0,2	3,5	1,6	37,1	74%	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	4,0	1,5	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	3,7	1,5	39,3	79%	15,9	5,2	86%	2,10	
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	7,0	3,5	5,0	10%	2,5	0,1	1%	0,04	
Zupy																											
Cebulowa	310	136,4	573,5	7%	44	185	8,4	12%	2,7	3,1	16%	1,0	8,1	3%	2,6	7,4	8%	2,4	0,0	0,0	4,3	9%	1,4	3,1	52%	1,00	
Krem pomidorowy	295	112	469	6%	38	159	5,0	7%	1,7	1,2	6%	0,4	12,4	5%	4,2	2,1	1%	0,7	2,7	0,9	3,0	6%	1,0	3,5	59%	1,20	
Salatki																											
Caprese	209	351	1453	18%	168	695	27,4	39%	13,1	17,3	87%	8,3	2,7	1%	1,3	0,2	0%	0,1	1,0	0,5	23,2	46%	11,1	1,3	21%	0,60	
Parma	239	433	1788	22%	181	748	35,1	50%	14,7	6,0	30%	2,5	2,4	2%	2,4	2,2	1%	0,9	6,0	2,5	20,1	40%	8,4	1,9	32%	0,80	
Z lososiem	240	187	775	9%	78	323	11,8	17%	4,9	1,2	6%	0,5	5,5	2%	2,3	1,7	1%	0,7	5,3	2,2	12,0	24%	5,0	2,2	36%	0,90	
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	5,9	1,6	36,2	72%	9,9	4,0	67%	1,10	
Pastas																											
Penne 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	7,9	2,1	28,5	57%	7,6	3,0	50%	0,80	
Spaghetti Bolognese	342	571	2404	29%	167	703	25,3	36%	7,4	9,9	50%	2,9	60,9	23%	17,8	8,6	3%	2,5	10,9	3,2	25,3	51%	7,4	3,4	57%	1,00	
Penne Salmone	376	786	3290	39%	209	875	49,6	71%	13,2	26,3	132%	7,0	62,4	24%	16,6	8,3	3%	2,2	6,0	1,6	22,9	46%	6,1	3,0	50%	0,80	
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	7,3	1,8	18,8	38%	4,6	2,4	41%	0,60	
Farfalle di Concetto	572	950	3998	47%	166	699	35,5	51%	6,2	17,2	86%	3,0	99,0	38%	2,2	12,6	5%	2,2	17,2	3,0	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	12,0	2,8	44,9	90%	10,5	2,6	43%	0,60	
Lasagne Classica	457	823	3437	41%	180	752	46,6	67%	10,2	26,5	133%	5,8	55,8	21%	12,2	8,2	3%	1,8	4,1	0,9	36,1	72%	7,9	0,5	8%	0,10	
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	9,3	2,2	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	10,2	2,4	28,1	56%	6,6	4,3	71%	1,00	
Pizza Toscani																											
PROSCIUTTO E RUCOLA	426	1214	5086	61%	285	1194	55,0	79%	12,9	31,1	155%	7,3	104,4	40%	24,5	11,2	4%	2,6	9,4	2,2	70,7	141%	16,6	6,6	110%	1,55	
CAPRESE	441	979,0	4092,5	49%	222	928	54,4	78%	12,3	33,7	169%	7,7	53,8	21%	12,2	12,8	14%	2,9	19,1	4,3	59,5	119%	13,49	4,3	71%	0,97	
PARMELONE	402	860,3	3610,0	43%	214	898	39,4	56%	9,8	21,4	107%	5,3	80,2	31%	20,0	11,9	13%	2,97	10,6	2,6	41,3	83%	10,28	4,7	78%	1,16	
Pizza Pan																											
Pepperoni	502	1460,8	6104,3	73%	291	1216	71,8	103%	14,3	30,6	153%	6,1	139,1	53%	27,7	11,0	4%	2,2	15,1	3,0	63,8	128%	12,7	7,5	126%	1,50	
Margherita	508	1300,5	5462,0	65%	256	1075	57,9	83%	11,4	20,8	104%	4,1	149,9	58%	29,5	14,7	6%	2,9	14,7	2,9	56,9	114%	11,2	5,6	93%	1,10	
Americana	546	1288,6	5405,4	64%	236	990	57,9	83%	10,6	24,0	120%	4,4	136,5	53%	25,0	18,0	7%	3,3	15,3	2,8	56,8	114%	10,4	6,0	100%	1,10	
Hawajska	586	1388,8	5819,0	69%	237	993	59,8	85%	10,2	24,6	123%	4,2	146,5	56%	25,0	24,6	9%	4,2	15,2	2,6	66,2	132%	11,3	7,6	127%	1,30	
Wegetariańska	594	1176,1	4936,1	59%	198	831	51,7	74%	8,7	21,4	107%	3,6	124,1	48%	20,9	16,0	6%	2,7	16,6	2,8	53,5	107%	9,0	7,1	119%	1,20	
Supreme	602	1601,3	6712,3	80%	266	1115	82,5	118%	13,7	36,1	181%	6,0	141,5	54%	23,5	11,4	4%	1,9	18,1	3,0	74,0	148%	12,3	8,4	140%	1,40	
Super Supreme	660	1630,2	6817,8	82%	247	1033	84,5	121%	12,8	37,0	185%	5,6	130,0	50%	19,7	10,6	4%	1,6	17,2	2,6	86,5	173%	13,1	10,6	176%	1,60	
Hot Pepperoni	504	1315,4	5498,6	66%	261	1091	65,0	93%	12,9	27,7	139%	5,5	124,5	48%	24,7	10,1	4%	2,0	15,6	3,1	57,5	115%	11,4	6,6	109%	1,30	
Mięsna	557	1565,2	6544,8	78%	281	1175	81,9	117%	14,7	36,8	184%	6,6	128,7	49%	23,1	10,0	4%	1,8	15,6	2,8	76,9	154%	13,8	8,4	139%	1,50	
Europejska	510	1280,1	5360,1	64%	251	1051	60,2	86%	11,8	26,0	130%	5,1	119,9	46%	23,5	20,1	8%	3,9	14,8	2,9	63,8	128%	12,5	7,1	119%	1,40	
Farmerska	645	1560,9	6527,4	78%	242	1012	69,0	99%	10,7	28,4	142%	4,4	158,7	61%	24,6	20,6	8%	3,2	17,4	2,7	75,5	151%	11,7	7,7	129%	1,20	
Teksas	562	1281,4	5395,2	64%	228	960	56,8	81%	10,1	25,3	126%	4,5	138,3	53%	24,6	11,6	4%	2,1	13,5	2,4	55,1	110%	9,8	7,9	131%	1,40	
Quatro Formaggi	670	1681,7	7028,3	84%	251	1049	89,8	128%	13,4	40,9	204%	6,1	145,4	56%	21,7	14,2	5%	2,1	16,1	2,4	72,4	145%	10,8	9,4	156%	1,40	
Carbonara	575	1305,3	5468,3	65%	227	951	58,1	83%	10,1	31,1	155%	5,4	136,9	53%	23,8	13,4	5%	2,3	12,1	2,1	58,7	117%	10,2	7,5	125%	1,30	
Marrakesz	506	1310,5	5490,1	66%	259	1085	64,8	93%	12,8	28,8	144%	5,7	120,9	47%	23,9	11,9	5%	2,3	14,2	2,8	61,2	122%	12,1	7,1	118%	1,40	
Capricciosa	594	1223,6	5114,3	61%	206	861	57,6	82%	9,7	24,9	125%	4,2	117,6	45%	19,8	11,9	5%	2,0	17,8	3,0	57,0	114%	9,6	8,2	137%	1,38	
Hot Bacon	586	1489,3	6314,6	74%	254	1078	70,4	101%	12,0	29,0	145%	5,0	150,2	58%	25,6	22,0	8%	3,8	20,1	3,4	67,2	134%	11,5	6,4	107%	1,10	
Hell's Chicken	512	1244,0	5236,9	62%	243	1023	41,1	59%	8,0	20,5	102%	4,0	155,6	60%	30,4	13,4	5%	2,6	13,0	2,5	56,8	114%	11,1	6,1	102%	1,19	
Prowansalska	624	1220,9	5139,0	61%	196	824	32,7	47%	5,2	16,3	81%	2,6	160,2	62%	25,7	24,0	9%	3,8	21,0	3,4	61,2	122%	9,8	6,8	113%	1,08	
Pizza tradycyjna																											
Margherita	491	1389,5	5833,1	69%	283	1188	47,9	68%																			

Marrakesz	706	2002,9	8391,5	100%	284	1189	90,9	130%	12,9	54,6	273%	7,7	176,5	68%	25,0	18,8	7%	2,7	22,9	3,2	108,3	217%	15,3	10,4	173%	1,47
Farmerska	716	1930,8	8091,5	97%	270	1130	80,7	115%	11,3	48,5	242%	6,8	174,9	67%	24,4	22,4	9%	3,1	21,1	2,9	115,3	231%	16,1	9,3	155%	1,30
Teksas	704	1905,8	7986,0	95%	271	1134	77,7	111%	11,0	45,6	228%	6,5	187,0	72%	26,6	35,2	14%	5,0	18,0	2,6	104,9	210%	14,9	10,1	169%	1,44
Carbonara	713	2049,9	8585,5	102%	288	1204	100,9	144%	14,2	56,6	283%	7,9	172,0	66%	24,1	16,4	6%	2,3	18,8	2,6	104,3	209%	14,6	8,8	147%	1,24
Quatro Formaggi	772	2250,8	9427,3	113%	292	1221	109,0	156%	14,1	68,8	344%	8,9	190,5	73%	24,7	21,7	8%	2,8	21,9	2,8	116,3	233%	15,1	10,7	178%	1,38
Supreme	773	2211,1	9260,2	111%	286	1198	103,9	148%	13,4	58,0	290%	7,5	186,2	72%	24,1	21,6	8%	2,8	20,6	2,7	122,5	245%	15,8	10,0	167%	1,30
Super Supreme	786	2236,0	9360,8	112%	284	1191	103,1	147%	13,1	57,6	288%	7,3	184,9	71%	23,5	19,2	7%	2,4	25,5	3,2	129,1	258%	16,4	11,8	197%	1,50
Alfredo	700	2063,8	8620,4	103%	295	1231	99,2	142%	14,2	48,4	242%	6,9	171,3	66%	24,5	14,6	6%	2,1	22,9	3,3	109,0	218%	15,6	9,3	155%	1,33
Capricciosa	734	1828,2	7640,1	91%	249	1041	86,4	123%	11,8	52,3	261%	7,1	141,1	54%	19,2	17,5	7%	2,4	20,1	2,7	110,6	221%	15,1	8,9	149%	1,22
Desery																										
Banana Twist	204	350,9	1481,0	18%	172	726	9,3	13%	3,1	3,9	20%	1,3	97,5	38%	32,7	63,4	24%	31,1	7,4	2,5	6,5	13%	3,2	1,1	18%	0,40
Lava cake	182	709,8	2811,2	35%	390	1638	40,0	57%	22,0	23,7	118%	13,0	78,3	30%	43,0	74,4	29%	40,9	3,6	2,0	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
Owocowe kruchości Truskawka	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	2,0	1,4	2,5	5%	1,8	0,4	7%	0,20
Owocowe kruchości Jablko	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	1,4	1,0	2,8	6%	2,0	0,6	9%	0,40
Sweet Shots																										
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	0,4	0,5	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	10,0	4%	14,9	9,7	4%	14,5	0,2	0,3	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	0,3	0,5	1,1	2%	1,7	0,1	2%	0,18
Kids Menu																										
Zupa pomidorowa z makaronem	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	3,4	1,3	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	6,9	2,5	13,8	28%	5	0,9	15%	0,32
Frytki z ketchupem	225	342,0	1433,3	17%	152	637	8,6	12%	3,8	0,9	5%	0,4	56,9	22%	25,3	56,7	22%	25,2	6,5	2,9	5,9	12%	2,6	1,6	26%	0,7
Ciasteczkowe cappuccino	210 ml	#ARG!	#ARG!	#ARG!	68	284	#ARG!	#ARG!	2,66	#ARG!	#ARG!	0,1	#ARG!	#ARG!	8,2	#ARG!	#ARG!	8		<0,5	#ARG!	#ARG!	2,6	#ARG!	#ARG!	0,16
Soczek Tymbark Jablko-Brzoskwinia	200 ml	#ARG!	#ARG!	#ARG!	44	187	#ARG!	#ARG!	0,1	#ARG!	#ARG!	0,01	#ARG!	#ARG!	10,4	#ARG!	#ARG!	10,4	#ARG!	0	#ARG!	#ARG!	0,3	#ARG!	#ARG!	0
Soczek Tymbark Multiwitamina	200 ml	#ARG!	#ARG!	#ARG!	50	212	#ARG!	#ARG!	0,1	#ARG!	#ARG!	0,02	#ARG!	#ARG!	11,9	#ARG!	#ARG!	11,9	#ARG!	0,2	#ARG!	#ARG!	0,3	#ARG!	#ARG!	0
Amerykańskie naleśniki z musem truskawkowym	197	679,7	2836,8	34%	345	1440	37,1	53%	18,81	16,7	84%	8,5	75,8	29%	38,5	38,4	15%	19,5	2,2	1,1	9,5	19%	4,8	1,8	30%	0,92
Amerykańskie naleśniki z sosem o smaku czekoladowym	165	620,4	2570,7	31%	376	1558	34,7	50%	21	15,2	76%	9,2	66,8	26%	40,5	33,8	13%	20,5	2,0	1,2	8,6	17%	5,2	0,8	14%	0,5
Amerykańskie naleśniki z cukrem pudrem	160	616,0	2544,0	31%	385	1590	36,6	52%	22,9	16,0	80%	10	61,0	23%	38,1	30,7	12%	19,2	1,8	1,1	8,6	17%	5,4	0,8	13%	0,5
Produkty sezonowe/ Produkty promocyjne																										
Rolsy carbonara	221	566	2362	28%	256	1069	39,6	57%	17,9	15,5	77%	7,0	34,3	13%	15,5	3,8	1%	1,7	3,1	1,4	19,7	39%	8,9	2,4	41%	1,10
Rolsy ze szpinakiem	237	621	2593	31%	262	1094	32,5	46%	13,7	17,5	88%	7,4	46,2	18%	19,5	5,9	2%	2,5	4,7	2,0	33,4	67%	14,1	2,5	41%	1,05
Rolsy meksykańskie	212	779	3252	39%	367	1534	17,8	25%	8,4	8,3	41%	3,9	40,5	16%	19,1	7,4	3%	3,5	3,2	1,5	19,9	40%	9,4	2,4	40%	1,13
Krem pietruszkowo-gruszkowy	244	170,8	714,9	9%	70	293	7,6	11%	3,1	2,0	10%	0,8	23,7	9%	9,7	13,9	15%	5,7	4,9	2,0	3,4	7%	1,4	0,49	8%	0,20
Krem z zielonych warzyw	248	133,7	547,3	7%	54	221	8,7	12%	3,5	3,4	17%	1,4	7,1	3%	2,9	2,9	3%	1,2	3,9	1,6	6,0	12%	2,4	2,0	33%	0,81
Krem marchewkowo-porowy	208	45,8	191,4	2%	22	92	3,1	4%	1,5	0,2	1%	0,1	7,0	3%	3,35	0,4	0%	0,2	2,9	1,4	3,1	6%	1,5	2,1	35%	1
Krem dyniowy ze śmietanką	208	79,0	330,7	4%	38	159	3,5	5%	1,7	0,8	4%	0,4	8,7	3%	4,2	1,5	2%	0,7	1,9	0,9	2,1	4%	1	2,5	42%	1,2
Salatka z serem lazur i grillowanymi warzywami(bez paluchów)	317	225,1	932,0	11%	71	294	14,6	21%	4,6	1,6	8%	0,5	12,0	5%	3,8	3,5	4%	1,1	4,8	1,5	13,9	28%	4,4	1,0	16%	0,3
Pizza tradycyjna gorący kozi ser z burakiem	600	1518,0	6378,0	76%	253	1063	45,6	65%	7,6	25,8	129%	4,3	190,2	73%	31,7	18,6	21%	3,1	13,8	2,3	78,0	156%	13	7,3	121%	1,21
Pizza tradycyjna bekon na dyni	602	1667,5	7007,3	83%	277	1164	59,0	84%	9,8	29,5	147%	4,9	188,4	72%	31,3	15,1	17%	2,5	14,4	2,4	87,9	176%	14,6	7,5	124%	1,24
Pizza tradycyjna boczek w ziemniaczkach	518	1460,8	6133,1	73%	282	1184	62,8	90%	12,1	32,7	163%	6,3	151,7	58%	29,3	14,6	16%	2,8	14,9	2,9	65,3	131%	12,6	6,2	104%	1,2
Pizza tradycyjna podwójne pepperoni na ostro	563	1773,5	7431,6	89%	315	1320	70,9	101%	12,6	36,6	183%	6,5	170,0	65%	30,2	20,3	23%	3,6	19,1	3,4	103,6	207%	18,4	7,7	128%	1,36
Pizza pan gorący kozi ser z burakiem	630	1434,5	5978,7	72%	227,7	949	55,4	79%	8,8	18,9	95%	3	185,9	71%	29,5	15,8	18%	2,5	10,7	1,7	58,6	117%	9,3	6,4	107%	1,02
Pizza pan bekon na dyni	632	1573,7	6566,5	79%	249	1039	71,4	102%	11,3	21,5	107%	3,4	183,9	71%	29,1	12,0	13%	1,9	10,7	1,7	66,4	133%	10,5	7,1	118%	1,12
Pizza pan boczek w ziemniaczkach	546	1239,4	5192,5	62%	227	951	55,1	79%	10,1	29,5	147%	5,4	129,9	50%	23,8	12,7	14%	2,3	11,5	2,1	55,7	111%	10,2	7,1	118%	1,3
Pizza pan podwójne pepperoni na ostro	595	1731,5	7235,2	87%	291	1216	85,1	122%	14,3	36,3	181%	6,1	164,8	63%	27,7	13,1	15%	2,2	17,9	3	75,6	151%	12,7	8,9	149%	1,5
Pizza tradycyjna z serem w brzegach gorący kozi ser z burakiem	735	1896,3	7908,6	95%	258	1076	75,7	108%	10,3	44,8	224%	6,1	172,7	66%	23,5	166,1	185%	22,6	14,0	1,9	108,0	216%	14,7	9,3	154%	1,26
Pizza tradycyjna z serem w brzegach bekon na dyni	733	2081,7	8678,7	104%	284	1184	97,5	139%	13,3	50,6	253%	6,9	169,3	65%	23,1	13,2	15%	1,8	14,7	2	121,7	243%	16,6	9,5	158%	1,29
Pizza tradycyjna z serem w brzegach boczek w ziemniaczkach	650	1868,8	7826,9	93%	288	1204	92,0	131%	14,2	51,6	258%	7,9	156,7	60%	24,1	15,0	17%	2,3	16,9	2,6	94,9	190%	14,6	8,1	134%	1,24
Pizza tradycyjna z serem w brzegach podwójne pepperoni na ostro	698	2191,4	9159,2	110%	314	1312	106,8	153%	15,3	60,7	304%	8,7	159,8	61%	22,9	18,8	21%	2,7	20,9	3	136,8	274%	19,6	9,6	159%	1,37
Tiramisu	90	205,2	862,2	10%	228	958	8,6	12%	9,6	6,9	35%	7,7	28,8	11%	32	19,8	22%	22	1,0	1,1	3,2	6%	3,5	0,4	6%	0,4
Ciasto marchewkowe	115	472,7	1971,1	24%	411	1714	31,1	44%	27	7,0	35%	6,1	43,7	17%	38	27,6	31%	24	1,2	1	5,2	10%	4,5	0,7	12%	0,62

*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 na podstawie tabel 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 waga te mogą różnić się 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 porównawczą użytą w zestawieniu stanowią normy dla osób dorosłych. Informacje tu zawarte odpowiadają stanowi rzeczy na dzień oddania do druku - listopad 2016