



WYKAZ WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ W PRODUKTACH

| Produkt | Średnia masa porcji [g] | Dla porcji produktu | | | | | | | | | | | | | | Dla 100 g produktu | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|----------------------|---------|---------|-----------------|---------|---------------------------|---------|--------------------|---------|-------|---------|--------|---------|------|--------------------|----------------------|--------|---------|-----------------|---------|---------------------------|---------|--------------------|---------|-------|---------|--------|---------|------|---------|
| | | Wartość energetyczna | | | Tłuszcze ogółem | | Kwasy tłuszczowe nasycone | | Węglowodany ogółem | | Cukry | | Białko | | Sól | | Wartość energetyczna | | | Tłuszcze ogółem | | Kwasy tłuszczowe nasycone | | Węglowodany ogółem | | Cukry | | Białko | | Sól | |
| | | kJ | kcal | RWS [%] | [g] | RWS [%] | [g] | RWS [%] | [g] | RWS [%] | [g] | RWS [%] | [g] | RWS [%] | [g] | RWS [%] | kJ | kcal | RWS [%] | [g] | RWS [%] | [g] | RWS [%] | [g] | RWS [%] | [g] | RWS [%] | [g] | RWS [%] | [g] | RWS [%] |
| STARTERY | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bocadillo z kurczakiem łagodnie | 258 | 2041,01 | 485,94 | 24,30 | 17,47 | 24,96 | 4,99 | 24,95 | 59,97 | 23,07 | 9,92 | 11,02 | 22,91 | 45,82 | 2,36 | 39,33 | 791,09 | 188,35 | 9,42 | 6,77 | 9,67 | 1,93 | 9,65 | 23,24 | 8,94 | 3,85 | 4,28 | 8,88 | 17,76 | 0,92 | 15,33 |
| Bocadillo z kurczakiem pikantnie | 258 | 2054,33 | 488,82 | 24,44 | 17,47 | 24,96 | 4,99 | 24,95 | 60,33 | 23,20 | 9,56 | 10,62 | 22,88 | 45,76 | 2,58 | 43,00 | 796,25 | 189,47 | 9,47 | 6,77 | 9,67 | 1,93 | 9,65 | 23,38 | 8,99 | 3,71 | 4,12 | 8,87 | 17,74 | 1,00 | 16,67 |
| Bocadillo z boczkiem łagodnie | 258 | 2179,61 | 520,14 | 26,01 | 22,69 | 32,41 | 7,80 | 39,00 | 59,97 | 23,07 | 9,92 | 11,02 | 19,67 | 39,34 | 2,36 | 39,33 | 844,81 | 201,60 | 10,08 | 8,79 | 12,56 | 3,02 | 15,10 | 23,24 | 8,94 | 3,85 | 4,28 | 7,62 | 15,24 | 0,92 | 15,33 |
| Bocadillo z boczkiem pikantnie | 258 | 2193,93 | 523,02 | 26,15 | 22,69 | 32,41 | 7,80 | 39,00 | 60,33 | 23,20 | 9,56 | 10,62 | 19,64 | 39,28 | 2,58 | 43,00 | 849,97 | 202,72 | 10,14 | 8,79 | 12,56 | 3,02 | 15,10 | 23,38 | 8,99 | 3,71 | 4,12 | 7,61 | 15,22 | 1,00 | 16,67 |
| Mini-Calzone z boczkiem | 181 | 1965,74 | 468,99 | 23,45 | 19,99 | 28,56 | 10,55 | 52,75 | 49,23 | 18,93 | 1,16 | 1,28 | 23,56 | 47,11 | 1,94 | 32,34 | 1056,85 | 252,15 | 12,61 | 10,75 | 15,35 | 5,67 | 28,36 | 26,47 | 10,18 | 0,62 | 0,69 | 12,67 | 25,33 | 1,04 | 17,33 |
| Mini-Calzone z szynką | 181 | 1662,54 | 394,99 | 19,75 | 11,59 | 16,56 | 6,59 | 32,95 | 49,75 | 19,13 | 1,16 | 1,28 | 23,56 | 47,11 | 2,42 | 40,34 | 893,84 | 212,36 | 10,62 | 6,23 | 8,90 | 3,54 | 17,72 | 26,75 | 10,29 | 0,62 | 0,69 | 12,67 | 25,33 | 1,30 | 21,67 |
| Mini-Calzone z salami | 181 | 2178,14 | 520,19 | 26,01 | 24,79 | 35,42 | 11,35 | 56,75 | 50,43 | 19,40 | 1,36 | 1,51 | 24,36 | 48,71 | 2,62 | 43,67 | 1171,04 | 279,67 | 13,98 | 13,33 | 19,04 | 6,10 | 30,51 | 27,11 | 10,13 | 0,73 | 0,81 | 13,10 | 26,19 | 1,41 | 23,50 |
| PizzaRolls Peperoni | 261 | 2602,37 | 617,28 | 30,86 | 13,73 | 19,61 | 6,62 | 33,10 | 98,44 | 37,86 | 2,88 | 3,20 | 26,31 | 52,62 | 2,49 | 41,50 | 1399,12 | 331,87 | 16,59 | 7,38 | 10,54 | 3,56 | 17,80 | 52,92 | 20,35 | 1,55 | 1,72 | 14,15 | 28,30 | 1,34 | 22,33 |
| PizzaRolls Jalapeño | 263 | 2349,11 | 556,12 | 27,81 | 7,97 | 11,39 | 4,54 | 22,70 | 98,15 | 37,75 | 2,95 | 3,28 | 24,04 | 48,08 | 2,26 | 37,67 | 1262,96 | 298,99 | 14,95 | 4,28 | 6,11 | 2,44 | 12,20 | 52,77 | 20,30 | 1,59 | 1,77 | 12,92 | 25,84 | 1,21 | 20,17 |
| PizzaRolls Kurczak Bbq | 263 | 2548,23 | 603,50 | 30,18 | 9,67 | 13,81 | 4,92 | 24,60 | 102,17 | 39,30 | 6,13 | 6,81 | 27,71 | 55,42 | 2,31 | 38,50 | 1370,02 | 324,46 | 16,22 | 5,20 | 7,43 | 2,64 | 13,20 | 54,93 | 21,13 | 3,29 | 3,66 | 14,90 | 29,80 | 1,24 | 20,67 |
| Pieczyczo czosnkowe | 111 | 1848,15 | 441,78 | 22,09 | 21,09 | 30,13 | 9,88 | 49,40 | 53,28 | 20,49 | 0,92 | 1,02 | 8,55 | 17,10 | 1,89 | 31,50 | 1665,00 | 398,00 | 19,90 | 19,00 | 27,14 | 8,90 | 44,50 | 48,00 | 18,46 | 0,83 | 0,92 | 7,70 | 15,40 | 1,70 | 28,33 |
| Pieczyczo czosnkowe z serem | 175 | 2610,39 | 624,82 | 31,24 | 33,89 | 48,41 | 18,84 | 94,20 | 54,88 | 21,11 | 1,24 | 1,38 | 23,91 | 47,82 | 2,78 | 46,33 | 1491,65 | 357,04 | 17,85 | 19,37 | 27,67 | 10,77 | 53,85 | 31,36 | 12,06 | 0,71 | 0,79 | 13,66 | 27,32 | 1,59 | 26,50 |
| Pieczyczo czosnkowe z salami | 191 | 2873,91 | 688,50 | 34,43 | 39,65 | 56,64 | 20,92 | 104,60 | 55,44 | 21,32 | 1,40 | 1,56 | 26,31 | 52,62 | 3,34 | 55,67 | 1504,66 | 360,47 | 18,02 | 20,76 | 29,66 | 10,95 | 54,75 | 29,03 | 11,17 | 0,73 | 0,81 | 13,77 | 27,54 | 1,75 | 29,17 |
| Skrzydółka z kurczaka barbecue 5 szt. | 200 | 1542,00 | 370,00 | 18,50 | 22,00 | 31,43 | 6,80 | 34,00 | 8,00 | 3,08 | 6,00 | 6,67 | 34,00 | 68,00 | 2,40 | 40,00 | 771,00 | 185,00 | 9,25 | 11,00 | 15,71 | 3,40 | 17,00 | 4,00 | 1,54 | 3,00 | 3,33 | 17,00 | 34,00 | 1,20 | 20,00 |
| Skrzydółka z kurczaka barbecue 8 szt. | 320 | 2467,20 | 592,00 | 29,60 | 35,20 | 50,29 | 10,88 | 54,40 | 12,80 | 4,92 | 9,00 | 10,67 | 54,00 | 108,80 | 3,84 | 64,00 | 771,00 | 185,00 | 9,25 | 11,00 | 15,71 | 3,40 | 17,00 | 4,00 | 1,54 | 3,00 | 3,33 | 17,00 | 34,00 | 1,20 | 20,00 |
| Skrzydółka z kurczaka pikantne 5 szt. | 200 | 1568,00 | 380,00 | 19,00 | 24,00 | 34,29 | 8,40 | 42,00 | 1,00 | 0,38 | 1,00 | 1,11 | 40,00 | 80,00 | 2,80 | 46,67 | 784,00 | 190,00 | 9,50 | 12,00 | 17,14 | 4,20 | 21,00 | 0,50 | 0,19 | 0,50 | 0,56 | 20,00 | 40,00 | 1,40 | 23,33 |
| Skrzydółka z kurczaka pikantne 8 szt. | 320 | 2508,80 | 608,00 | 30,40 | 38,40 | 54,86 | 13,44 | 67,20 | 1,60 | 0,62 | 1,60 | 1,78 | 64,00 | 128,00 | 4,48 | 74,67 | 784,00 | 190,00 | 9,50 | 12,00 | 17,14 | 4,20 | 21,00 | 0,50 | 0,19 | 0,50 | 0,56 | 20,00 | 40,00 | 1,40 | 23,33 |
| Stripsy z kurczaka łagodne 3 szt. | 150 | 1293,00 | 309,00 | 15,45 | 13,80 | 19,71 | 2,10 | 10,50 | 21,00 | 8,08 | 1,20 | 1,33 | 24,00 | 48,00 | 2,25 | 37,50 | 862,00 | 206,00 | 10,30 | 9,20 | 13,14 | 1,40 | 7,00 | 14,00 | 5,38 | 0,80 | 0,89 | 16,00 | 32,00 | 1,50 | 25,00 |
| Stripsy z kurczaka łagodne 5 szt. | 250 | 2155,00 | 515,00 | 25,75 | 23,00 | 32,86 | 3,50 | 17,50 | 35,00 | 13,46 | 2,00 | 2,22 | 40,00 | 80,00 | 3,75 | 62,50 | 862,00 | 206,00 | 10,30 | 9,20 | 13,14 | 1,40 | 7,00 | 14,00 | 5,38 | 0,80 | 0,89 | 16,00 | 32,00 | 1,50 | 25,00 |
| Stripsy z kurczaka łagodne 8 szt. | 400 | 3448,00 | 824,00 | 41,20 | 36,80 | 52,57 | 5,60 | 28,00 | 56,00 | 21,54 | 3,20 | 3,56 | 64,00 | 128,00 | 6,00 | 100,00 | 862,00 | 206,00 | 10,30 | 9,20 | 13,14 | 1,40 | 7,00 | 14,00 | 5,38 | 0,80 | 0,89 | 16,00 | 32,00 | 1,50 | 25,00 |
| Stripsy z kurczaka pikantne 3 szt. | 150 | 1272,00 | 303,00 | 15,15 | 13,20 | 18,86 | 1,80 | 9,00 | 21,00 | 8,08 | 1,20 | 1,33 | 24,00 | 48,00 | 2,25 | 37,50 | 848,00 | 202,00 | 10,10 | 8,80 | 12,57 | 1,20 | 6,00 | 14,00 | 5,38 | 0,80 | 0,89 | 16,00 | 32,00 | 1,50 | 25,00 |
| Stripsy z kurczaka pikantne 5 szt. | 250 | 2120,00 | 505,00 | 25,25 | 22,00 | 31,43 | 3,00 | 15,00 | 35,00 | 13,46 | 0,80 | 0,89 | 40,00 | 80,00 | 1,50 | 25,00 | 848,00 | 202,00 | 10,10 | 8,80 | 12,57 | 1,20 | 6,00 | 14,00 | 5,38 | 0,80 | 0,89 | 16,00 | 32,00 | 1,50 | 25,00 |
| Stripsy z kurczaka pikantne 8 szt. | 400 | 3392,00 | 808,00 | 40,40 | 35,20 | 50,29 | 4,80 | 24,00 | 56,00 | 21,54 | 3,20 | 3,56 | 64,00 | 128,00 | 6,00 | 100,00 | 848,00 | 202,00 | 10,10 | 8,80 | 12,57 | 1,20 | 6,00 | 14,00 | 5,38 | 0,80 | 0,89 | 16,00 | 32,00 | 1,50 | 25,00 |
| Kebab Stamboul Deluxe | 304 | 2610,29 | 623,95 | 31,20 | 32,55 | 46,50 | 9,07 | 45,35 | 56,78 | 21,84 | 5,89 | 6,54 | 25,90 | 51,80 | 3,71 | 61,83 | 858,65 | 205,25 | 10,26 | 10,71 | 15,30 | 2,98 | 14,90 | 18,68 | 7,18 | 1,94 | 2,16 | 8,52 | 17,04 | 1,22 | 20,33 |
| Lódzki ziemniaczany | 170 | 1116,90 | 657,00 | 32,85 | 9,35 | 13,36 | 9,35 | 46,75 | 39,10 | 15,04 | 0,85 | 0,94 | 3,40 | 6,80 | 0,40 | 6,67 | 657,00 | 157,00 | 7,85 | 5,50 | 7,86 | 0,60 | 3,00 | 23,00 | 8,85 | 0,50 | 0,56 | 2,00 | 4,00 | 0,40 | 6,67 |
| Nuggets | 144 | 1357,92 | 943,00 | 47,15 | 15,84 | 22,63 | 2,45 | 12,25 | 23,04 | 8,86 | 1,30 | 1,44 | 23,04 | 46,08 | 2,45 | 40,83 | 943,00 | 225,00 | 11,25 | 11,00 | 15,71 | 1,70 | 8,50 | 16,00 | 6,15 | 0,90 | 1,00 | 16,00 | 32,00 | 1,70 | 28,33 |
| SALATKI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Grecka z dressingiem winegret | 240 | 874,68 | 211,28 | 10,56 | 17,56 | 25,09 | 5,08 | 25,40 | 8,31 | 3,20 | 2,64 | 2,93 | 5,74 | 11,48 | 2,42 | 40,33 | 365,97 | 88,40 | 4,42 | 2,40 | 3,43 | 2,13 | 10,65 | 3,48 | 1,34 | 1,10 | 1,22 | 2,40 | 4,80 | 1,01 | 16,83 |
| Cezar z dressingiem winegret | 230 | 660,79 | 158,42 | 7,92 | 8,06 | 11,51 | 1,39 | 6,95 | 6,19 | 2,38 | 1,85 | 2,06 | 15,97 | 31,94 | 1,29 | 21,50 | 287,30 | 68,88 | 3,44 | 3,50 | 5,00 | 0,61 | 3,05 | 2,69 | 1,03 | 0,80 | 0,89 | 6,95 | 13,90 | 0,56 | 9,33 |
| Parma z dressingiem winegret | 220 | 646,92 | 156,28 | 7,81 | 12,32 | 17,60 | 2,00 | 10,00 | 6,07 | 2,33 | 1,62 | 1,80 | 6,03 | 12,06 | 1,73 | 28,83 | 298,12 | 72,02 | 3,60 | 5,68 | 8,11 | 0,92 | 4,60 | 2,80 | 1,08 | 0,74 | 0,82 | 2,78 | 5,56 | 0,80 | 13,33 |
| ŚREDNIA PIZZA NA CIĘSCIE TRADYCYJNYM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Margherita | 490 | 4292,90 | 1018,35 | 50,92 | 23,53 | 33,61 | 15,33 | 76,65 | 153,24 | 58,94 | 6,83 | 7,59 | 50,99 | 101,98 | 4,33 | 72,17 | 825,56 | 195,84 | 9,79 | 4,52 | 6,46 | 2,95 | 14,75 | 29,47 | 11,33 | 1,31 | 1,46 | 9,81 | 19,62 | 0,83 | 13,83 |
| Peperoni | 549 | 5808,63 | 1142,77 | 57,14 | 34,09 | 48,70 | 19,13 | 95,65 | 156,33 | 60,13 | 7,81 | 8,68 | 55,76 | 111,52 | 5,34 | 89,00 | 794,81 | 188,89 | 9,44 | 5,63 | 8,04 | 3,16 | 15,80 | 25,84 | 9,94 | 1,29 | 1,43 | 9,76 | 19,52 | 0,93 | 10,88 |
| Hawajska | 575 | 4523,85 | 1073,50 | 53,68 | 24,82 | 35,46 | 15,82 | 79,10 | 157,74 | 60,67 | 9,95 | 11,06 | 56,41 | 112,82 | 5,53 | 92,17 | 736,78 | 174,84 | 8,74 | 4,04 | 5,77 | 2,58 | 12,90 | 25,69 | 9,88 | 1,62 | 1,80 | 9,19 | 18,38 | 0,90 | 15,00 |
| Capriciosa | 565 | 4460,95 | 1058,30 | 52,92 | 25,64 | 36,63 | 15,79 | 78,95 | 154,87 | 59,57 | 7,13 | 7,92 | 57,13 | 114,26 | 5,53 | 92,17 | 712,61 | 169,06 | 8,45 | 4,10 | 5,86 | 2,52 | 12,60 | 24,74 | 9,82 | 1,14 | 1 | | | | |

