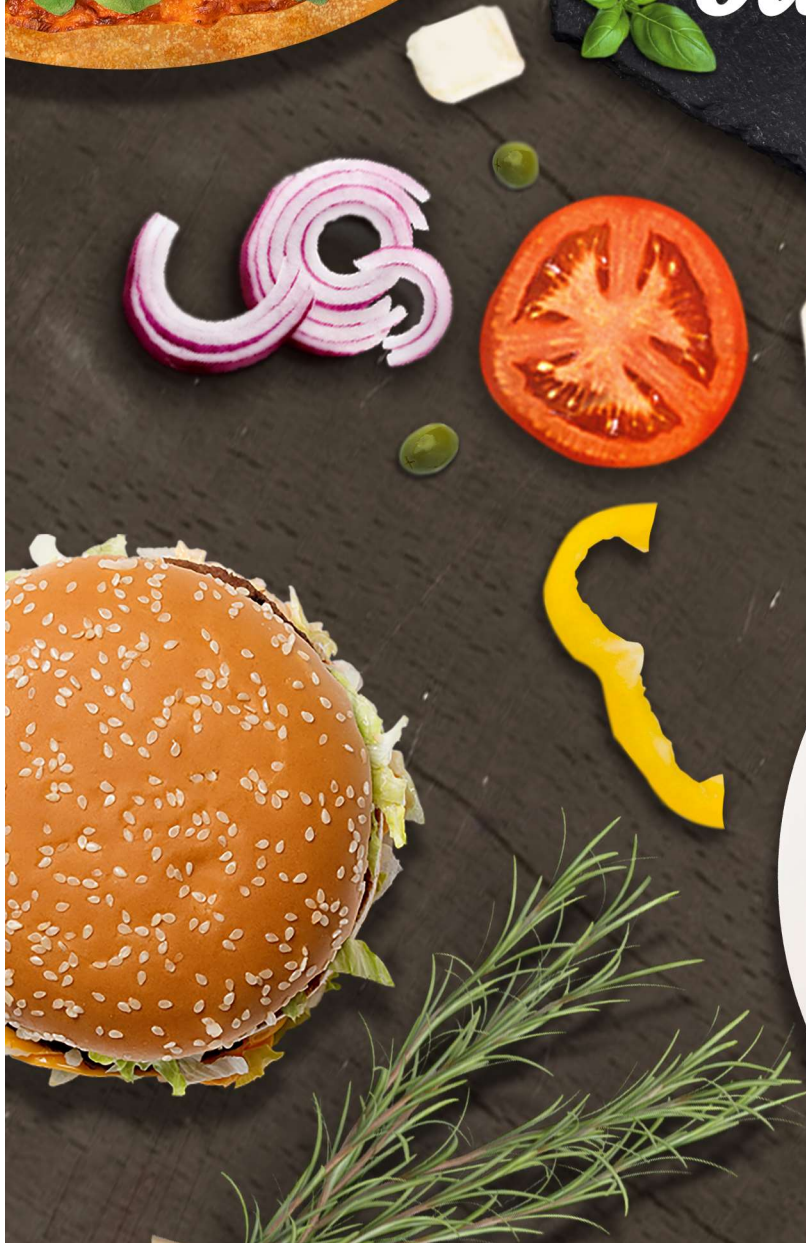




**MAXI PIZZA**<sup>®</sup>



*Tabela  
wartości  
odżywczych*





## *Tabela wartości odżywczych*

---

Przedstawione informacje o wartościach odżywczych produktów są możliwie pełne. Bazują one na danych zawartych w tablicach wartości odżywczej Instytutu Żywności i Żywienia lub danych zawartych w specyfikacji surowców, półproduktów i produktów używanych w restauracjach Maxipizza. Niektóre produkty sprzedawane w Maxipizza mogą nie występować w poniższym zestawieniu, dotyczy to zwłaszcza produktów sezonowych i promocyjnych. Ze względu na to, iż restauracje Maxipizza korzystają z produktów naturalnych o znacznej zmienności składu wynikającej min. ze zmienności sezonowej podane wartości odżywcze mogą odbiegać od przedstawionych w prezentowanym zestawieniu. Maxipizza zastrzega sobie również możliwość wprowadzenia zmian w recepturach co w wpływa na zmianę wartości odżywczej. Produkty w Maxipizza są przygotowywane na miejscu w restauracjach co w naturalny sposób wpływa na wagę serwowanych porcji, a zatem wagi te mogą różnić się od porcji stanowiących bazę analiz dokonanych na dla potrzeb niniejszego zestawienia. RWS 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.

Prezentowane Państwu TWO zawierają wszystkie dania oferowane w sieci restauracji Maxipizza co nie oznacza, iż wszystkie wyszczególnione produkty dostępne są w każdej odwiedzanej przez Państwa restauracji Maxipizza.

Informacje tu zawarte odpowiadają stanowi rzeczy na dzień oddania do druku – czerwiec 2022

## Pieczywo czosnkowe



ilość w porcji 120 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	1 494 kJ/ 355 kcal	1 793 kJ/ 426 kcal	21 %
Tłuszcz	10,4 g	12,5 g	18 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	5,2 g	6,2 g	31 %
Węglowodany w tym cukry	50 g 5 g	60 g 6 g	23 % 7 %
Błonnik	0,1 g	0,1 g	1 %
Białko	15,3 g	18,3 g	37 %
Sól	0,3 g	0,4 g	6 %

## Pieczywo czosnkowe z pepperoni



ilość w porcji 144 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	1 641 kJ/ 391 kcal	2 363 kJ/ 564 kcal	28 %
Tłuszcz	17,6 g	25,4 g	36 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	7,2 g	10,4 g	52 %
Węglowodany w tym cukry	41,9 g 4,3 g	60,4 g 6,2 g	23 % 7 %
Błonnik	0,1 g	0,1 g	0 %
Białko	16,3 g	23,5 g	47 %
Sól	0,25 g	0,36 g	6 %

## Zupy

### Zupa czosnkowo-cebulowa



ilość w porcji 310 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	587 kJ/ 139 kcal	1 791 kJ/ 430 kcal	21 %
Tłuszcz	9,2 g	28,5 g	41 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,2 g	13,1 g	65 %
Węglowodany w tym cukry	10,1 g 1,2 g	31,4 g 3,8 g	12 % 4 %
Błonnik	0,2 g	0,67 g	3 %
Białko	4 g	12,5 g	25 %
Sól	0,55 g	1,7 g	28 %

### Krem z papryki i pomidorów



ilość w porcji 310 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	338 kJ/ 81 kcal	1 048 kJ/ 252 kcal	12 %
Tłuszcz	6,4 g	19,9 g	28 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,9 g	5,9 g	29 %
Węglowodany w tym cukry	4 g 0,9 g	12,5 g 2,8 g	5 % 3 %
Błonnik	0,5 g	1,65 g	7 %
Białko	2,4 g	7,5 g	15 %
Sól	0,41 g	1,26 g	21 %

### Zupa gazpacho



ilość w porcji 310 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	192 kJ/ 46 kcal	596 kJ/ 143 kcal	7 %
Tłuszcz	2,5 g	7,6 g	11 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,1 g	3,5 g	17 %
Węglowodany w tym cukry	6 g 2 g	18,5 g 6,2 g	7 % 7 %
Błonnik	1,1 g	3,34 g	13 %
Białko	1,1 g	3,3 g	7 %
Sól	0,26 g	0,8 g	13 %

### Zupa krem z dyni



ilość w porcji 310 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	453 kJ/ 109 kcal	1 404 kJ/ 338 kcal	17 %
Tłuszcz	8,4 g	26,1 g	37 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,9 g	12,2 g	61 %
Węglowodany w tym cukry	7,9 g 1,5 g	24,6 g 4,6 g	9 % 5 %
Błonnik	1,4 g	4,37 g	17 %
Białko	1,8 g	5,6 g	11 %
Sól	0,45 g	1,38 g	23 %

### Zupa krem z pora



ilość w porcji 310 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	216 kJ/ 52 kcal	670 kJ/ 161 kcal	8 %
Tłuszcz	3,8 g	11,9 g	17 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,3 g	7,2 g	36 %
Węglowodany w tym cukry	3,7 g 0,4 g	11,6 g 1,2 g	4 % 1 %
Błonnik	0,8 g	2,46 g	10 %
Białko	1,5 g	4,5 g	9 %
Sól	0,46 g	1,41 g	24 %

### Zupa krem z gruszki i pietruszki



ilość w porcji 310 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	239 kJ/ 57 kcal	740 kJ/ 178 kcal	9 %
Tłuszcz	4 g	12,4 g	18 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,1 g	6,4 g	32 %
Węglowodany w tym cukry	5,5 g 2,2 g	17,1 g 6,8 g	7 % 8 %
Błonnik	1,7 g	5,17 g	21 %
Białko	1,5 g	4,6 g	9 %
Sól	0,48 g	1,49 g	25 %

## Salatka z tuńczykiem



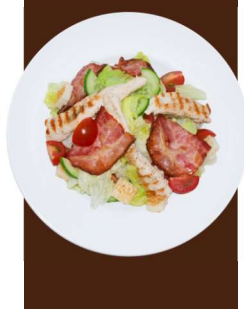
ilość w porcji 260 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	378 kJ/ 91 kcal	984 kJ/ 236 kcal	12 %
Tłuszcz	5,5 g	14,3 g	20 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,6 g	1,5 g	7 %
Węglowodany w tym cukry	4,7 g 0,9 g	12,3 g 2,4 g	5 % 3 %
Błonnik	0,9 g	2,3 g	9 %
Białko	6,5 g	16,8 g	34 %
Sól	0,3 g	0,7 g	12 %

## Salatka amerykańska



ilość w porcji 230 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	353 kJ/ 85 kcal	812 kJ/ 194 kcal	10 %
Tłuszcz	5 g	11,4 g	16 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,8 g	1,8 g	9 %
Węglowodany w tym cukry	6,5 g 1,5 g	15,1 g 3,4 g	6 % 4 %
Błonnik	1 g	2,3 g	9 %
Białko	4,4 g	10,2 g	20 %
Sól	0,2 g	0,5 g	9 %

## Salatka a'la cezjar



ilość w porcji 371 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	442 kJ/ 106 kcal	1 640 kJ/ 392 kcal	20 %
Tłuszcz	5,2 g	19,4 g	28 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,6 g	5,9 g	30 %
Węglowodany w tym cukry	4,4 g 0,4 g	16,3 g 1,5 g	6 % 2 %
Błonnik	0,6 g	2,15 g	9 %
Białko	10,8 g	40 g	80 %
Sól	0,59 g	2,19 g	37 %

## Salatka grecka



ilość w porcji 270 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	343 kJ/ 82 kcal	926 kJ/ 223 kcal	11 %
Tłuszcz	6 g	16,2 g	23 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,9 g	5,2 g	26 %
Węglowodany w tym cukry	4,8 g 1,1 g	12,9 g 3 g	5 % 3 %
Błonnik	1,1 g	3 g	12 %
Białko	3,4 g	9,2 g	18 %
Sól	0,9 g	2,5 g	41 %

## Salatka z łososiem wędzonym



ilość w porcji 205 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	310 kJ/ 74 kcal	637 kJ/ 152 kcal	8 %
Tłuszcz	4,4 g	9 g	13 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,5 g	1,1 g	5 %
Węglowodany w tym cukry	5,3 g 1,1 g	10,8 g 2,3 g	4 % 3 %
Błonnik	1,1 g	2,3 g	9 %
Białko	4,6 g	9,4 g	19 %
Sól	0,1 g	0,3 g	4 %

## Salatka własna



ilość w porcji 120 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	184 kJ/ 44 kcal	221 kJ/ 53 kcal	3 %
Tłuszcz	2,6 g	3,1 g	4 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,2 g	0,3 g	1 %
Węglowodany w tym cukry	5,4 g 1,2 g	6,4 g 1,5 g	2 % 2 %
Błonnik	1,2 g	1,39 g	6 %
Białko	1,1 g	1,3 g	3 %
Sól	0,01 g	0,01 g	0 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

## Maxi Kapsalon

ilość w porcji 679 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	581 kJ/ 139 kcal	3 944 kJ/ 944 kcal	47 %
Tłuszcz	8 g	54,5 g	78 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,5 g	16,9 g	85 %
Węglowodany	9 g	61,2 g	24 %
w tym cukry	0,9 g	6,2 g	7 %
Błonnik	0,3 g	2,1 g	8 %
Białko	8 g	54,3 g	109 %
Sól	0,22 g	1,5 g	25 %

## Nuggetsy

ilość w porcji 390 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	504 kJ/ 120 kcal	1 965 kJ/ 467 kcal	23 %
Tłuszcz	3,6 g	14,1 g	20 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,2 g	4,8 g	24 %
Węglowodany	12,2 g	47,8 g	18 %
w tym cukry	0,7 g	2,8 g	3 %
Błonnik	0,2 g	0,7 g	3 %
Białko	9,7 g	37,8 g	76 %
Sól	0,05 g	0,2 g	3 %

## Maxi Kapsalon XL

ilość w porcji 979 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	572 kJ/ 137 kcal	5 604 kJ/ 1 340 kcal	67 %
Tłuszcz	7,5 g	73,3 g	105 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,5 g	24,8 g	124 %
Węglowodany	9,9 g	96,9 g	37 %
w tym cukry	1 g	9,3 g	10 %
Błonnik	0,3 g	2,74 g	11 %
Białko	7,8 g	75,9 g	152 %
Sól	0,2 g	2 g	33 %

## Frytki

ilość w porcji 225 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	552 kJ/ 131 kcal	1 243 kJ/ 295 kcal	15 %
Tłuszcz	3,9 g	8,8 g	13 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2 g	4,5 g	23 %
Węglowodany	22 g	49,5 g	19 %
w tym cukry	1 g	2,3 g	3 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	2 g	4,5 g	9 %
Sól	0,1 g	0,23 g	4 %

## Amore



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		960 kJ/ 228 kcal	970 kJ/ 232 kcal	12 687 kJ/ 3 018 kcal	9 519 kJ/ 2 271 kcal	151 %	113 %	Wartość energetyczna		934 kJ/ 222 kcal	935 kJ/ 223 kcal	5 616 kJ/ 1 336 kcal	4 498 kJ/ 1 072 kcal	67 %	54 %
Tłuszcz		8,4 g	11 g	110 g	108 g	158 %	154 %	Tłuszcz		8,1 g	9,9 g	49 g	48 g	69 %	68 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,6 g	3,5 g	34 g	34 g	172 %	170 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,6 g	3,2 g	16 g	15 g	78 %	77 %
Węglowodany w tym cukry		30 g 1,5 g	23,5 g 1,6 g	397 g 19,7 g	231 g 15,9 g	153 % 22 %	89 % 18 %	Węglowodany w tym cukry		28,8 g 1,6 g	23,9 g 1,7 g	173 g 9,5 g	115 g 8,2 g	67 % 11 %	44 % 9 %
Błonnik		1,4 g	1,2 g	17,9 g	11,6 g	72 %	46 %	Błonnik		1,3 g	1,2 g	7,9 g	5,6 g	32 %	23 %
Białko		10 g	11 g	127 g	106 g	254 %	212 %	Białko		10 g	11 g	59 g	52 g	118 %	103 %
Sól		0,6 g	0,6 g	8,3 g	6,2 g	138 %	104 %	Sól		0,6 g	0,6 g	3,6 g	2,8 g	60 %	47 %

## Arabska



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		909 kJ/ 216 kcal	902 kJ/ 215 kcal	12 599 kJ/ 2 997 kcal	9 431 kJ/ 2 251 kcal	150 %	112 %	Wartość energetyczna		940 kJ/ 224 kcal	942 kJ/ 225 kcal	5 882 kJ/ 1 401 kcal	4 764 kJ/ 1 138 kcal	70 %	57 %
Tłuszcz		8 g	10,4 g	111 g	109 g	159 %	155 %	Tłuszcz		9,4 g	11,4 g	59 g	58 g	84 %	83 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,6 g	3,4 g	36 g	35 g	178 %	176 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,6 g	3,2 g	16 g	16 g	82 %	82 %
Węglowodany w tym cukry		27,5 g 1,5 g	20,6 g 1,4 g	382 g 18,9 g	216 g 15 g	147 % 21 %	83 % 17 %	Węglowodany w tym cukry		26,6 g 1,3 g	21,3 g 1,4 g	166 g 8,3 g	108 g 7,0 g	64 % 9 %	42 % 8 %
Błonnik		1,3 g	1,1 g	17,9 g	11,5 g	72 %	46 %	Błonnik		1,2 g	1,1 g	7,8 g	5,5 g	31 %	22 %
Białko		10 g	11 g	135 g	114 g	270 %	228 %	Białko		10 g	10 g	60 g	52 g	119 %	104 %
Sól		0,8 g	0,9 g	11,5 g	9,5 g	192 %	158 %	Sól		0,8 g	0,9 g	5,2 g	4,5 g	87 %	75 %

## Bartolini



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		864 kJ/ 206 kcal	845 kJ/ 202 kcal	13 530 kJ/ 3 222 kcal	10 363 kJ/ 2 475 kcal	161 %	123 %	Wartość energetyczna		827 kJ/ 197 kcal	806 kJ/ 192 kcal	5 922 kJ/ 1 410 kcal	4 804 kJ/ 1 147 kcal	71 %	57 %
Tłuszcz		8,2 g	10,3 g	129 g	126 g	184 %	180 %	Tłuszcz		7,8 g	9,2 g	56 g	55 g	80 %	78 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,8 g	3,5 g	44 g	43 g	219 %	217 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,7 g	3,2 g	19 g	19 g	97 %	96 %
Węglowodany w tym cukry		24,3 g 0,9 g	17,5 g 0,8 g	380 g 13,4 g	214 g 9,5 g	146 % 15 %	82 % 11 %	Węglowodany w tym cukry		23,1 g 0,8 g	18 g 0,8 g	165 g 5,9 g	107 g 4,5 g	64 % 7 %	41 % 5 %
Błonnik		1,2 g	1 g	18,2 g	11,8 g	73 %	47 %	Błonnik		1,2 g	1 g	8,2 g	6 g	33 %	24 %
Białko		10 g	11 g	154 g	133 g	307 %	265 %	Białko		10 g	10 g	70 g	62 g	139 %	124 %
Sól		0,5 g	0,5 g	8,5 g	6,4 g	142 %	107 %	Sól		0,5 g	0,5 g	3,7 g	2,9 g	61 %	49 %

## Basiliana



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		1 035 kJ/ 246 kcal	1 075 kJ/ 257 kcal	12 586 kJ/ 2 996 kcal	9 418 kJ/ 2 250 kcal	150 %	112 %	Wartość energetyczna		1 027 kJ/ 244 kcal	1 054 kJ/ 252 kcal	5 504 kJ/ 1 310 kcal	4 386 kJ/ 1 047 kcal	66 %	52 %
Tłuszcz		9,6 g	13 g	117 g	114 g	167 %	163 %	Tłuszcz		9,5 g	12 g	51 g	50 g	73 %	71 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3,3 g	4,5 g	40 g	39 g	198 %	196 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3,4 g	4,3 g	18 g	18 g	90 %	89 %
Węglowodany w tym cukry		30,8 g 1,2 g	23,9 g 1,3 g	375 g 14,9 g	209 g 11 g	144 % 17 %	80 % 12 %	Węglowodany w tym cukry		30,3 g 1,2 g	25 g 1,3 g	163 g 6,6 g	104 g 5,2 g	63 % 7 %	40 % 6 %
Błonnik		1,2 g	0,9 g	14,4 g	8 g	58 %	32 %	Błonnik		1,2 g	1 g	6,2 g	4 g	25 %	16 %
Białko		10 g	12 g	126 g	105 g	252 %	210 %	Białko		11 g	12 g	57 g	49 g	114 %	99 %
Sól		0,8 g	0,9 g	9,8 g	7,7 g	163 %	129 %	Sól		0,8 g	0,9 g	4,3 g	3,6 g	72 %	60 %

## Capricciosa



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		942 kJ/ 224 kcal	945 kJ/ 226 kcal	12 770 kJ/ 3 040 kcal	9 602 kJ/ 2 294 kcal	152 %	114 %	Wartość energetyczna		930 kJ/ 221 kcal	930 kJ/ 222 kcal	5 590 kJ/ 1 331 kcal	4 472 kJ/ 1 068 kcal	67 %	53 %
Tłuszcz		8,9 g	11,6 g	121 g	118 g	173 %	169 %	Tłuszcz		8,8 g	10,8 g	53 g	52 g	76 %	74 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,9 g	3,8 g	39 g	38 g	194 %	192 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,9 g	3,6 g	18 g	17 g	88 %	87 %
Węglowodany w tym cukry		28 g 1 g	21,1 g 1 g	380 g 14,1 g	214 g 10,3 g	146 % 16 %	82 % 11 %	Węglowodany w tym cukry		27,4 g 1 g	22,1 g 1 g	165 g 6,2 g	106 g 4,9 g	63 % 7 %	41 % 5 %
Błonnik		1,3 g	1,1 g	17,8 g	11,4 g	71 %	46 %	Błonnik		1,3 g	1,2 g	7,8 g	5,6 g	31 %	22 %
Białko		9 g	10 g	126 g	105 g	251 %	210 %	Białko		9 g	10 g	57 g	49 g	113 %	98 %
Sól		0,7 g	0,6 g	8,3 g	6,2 g	138 %	104 %	Sól		0,6 g	0,6 g	3,6 g	2,8 g	60 %	47 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

## Carbonara



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	989 kJ/ 236 kcal	1 008 kJ/ 241 kcal	13 612 kJ/ 3 246 kcal	10 444 kJ/ 2 500 kcal	162 %	124 %	162 %	124 %	989 kJ/ 236 kcal	1 003 kJ/ 240 kcal	5 884 kJ/ 1 393 kcal	4 726 kJ/ 1 130 kcal	70 %	56 %	70 %	56 %
Tłuszcz	10,7 g	14 g	148 g	145 g	211 %	207 %	211 %	207 %	10,6 g	13,1 g	63 g	62 g	89 %	88 %	89 %	88 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	5 g	6,5 g	68 g	68 g	341 %	339 %	341 %	339 %	4,9 g	6,1 g	29 g	29 g	145 %	144 %	145 %	144 %
Węglowodany w tym cukry	27,4 g 1,3 g	20,4 g 1,4 g	377 g 17,9 g	211 g 14 g	145 % 16 %	81 % 16 %	145 % 16 %	81 % 16 %	27,6 g 1,3 g	22,3 g 1,3 g	163 g 7,7 g	105 g 6,3 g	63 % 9 %	40 % 7 %	63 % 9 %	40 % 7 %
Błonnik	1,3 g	1,2 g	18,4 g	12 g	73 %	48 %	73 %	48 %	1,4 g	1,2 g	8,1 g	5,9 g	32 %	23 %	32 %	23 %
Białko	9 g	10 g	120 g	100 g	241 %	199 %	241 %	199 %	9 g	10 g	53 g	45 g	105 %	90 %	105 %	90 %
Sól	0,7 g	0,7 g	9,8 g	7,8 g	163 %	129 %	163 %	129 %	0,7 g	0,7 g	4,2 g	3,5 g	71 %	58 %	71 %	58 %

## Chorizo



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	985 kJ/ 235 kcal	1 005 kJ/ 240 kcal	12 682 kJ/ 3 018 kcal	9 514 kJ/ 2 272 kcal	151 %	113 %	151 %	113 %	984 kJ/ 234 kcal	999 kJ/ 238 kcal	5 482 kJ/ 1 305 kcal	4 364 kJ/ 1 041 kcal	65 %	52 %	65 %	52 %
Tłuszcz	9,1 g	12 g	117 g	114 g	167 %	163 %	167 %	163 %	9 g	11,2 g	50 g	49 g	71 %	70 %	71 %	70 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,1 g	4,2 g	40 g	40 g	202 %	200 %	202 %	200 %	3,2 g	4,1 g	18 g	18 g	89 %	89 %	89 %	89 %
Węglowodany w tym cukry	29,6 g 1,2 g	22,7 g 1,2 g	380 g 15,3 g	215 g 11,4 g	146 % 17 %	82 % 13 %	146 % 17 %	82 % 13 %	29,5 g 1,2 g	24,3 g 1,2 g	164 g 6,7 g	106 g 5,3 g	63 % 7 %	41 % 6 %	63 % 7 %	41 % 6 %
Błonnik	1,3 g	1 g	16,1 g	9,7 g	64 %	39 %	64 %	39 %	1,2 g	1,1 g	6,9 g	4,7 g	28 %	19 %	28 %	19 %
Białko	10 g	11 g	128 g	107 g	255 %	214 %	255 %	214 %	10 g	11 g	56 g	49 g	113 %	98 %	113 %	98 %
Sól	1 g	1,1 g	12,5 g	10,4 g	208 %	174 %	208 %	174 %	1 g	1,1 g	5,6 g	4,9 g	93 %	81 %	93 %	81 %

## Dracula



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	1 038 kJ/ 247 kcal	1 075 kJ/ 257 kcal	13 606 kJ/ 3 244 kcal	10 438 kJ/ 2 498 kcal	162 %	124 %	162 %	124 %	1 030 kJ/ 246 kcal	1 056 kJ/ 252 kcal	5 953 kJ/ 1 419 kcal	4 835 kJ/ 1 156 kcal	71 %	58 %	71 %	58 %
Tłuszcz	11 g	14,6 g	144 g	142 g	206 %	202 %	206 %	202 %	11 g	13,7 g	64 g	63 g	91 %	89 %	91 %	89 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,6 g	4,8 g	47 g	46 g	234 %	232 %	234 %	232 %	3,7 g	4,6 g	21 g	21 g	106 %	105 %	106 %	105 %
Węglowodany w tym cukry	28,9 g 1,1 g	21,9 g 1,1 g	379 g 14,7 g	213 g 10,8 g	146 % 17 %	82 % 12 %	146 % 17 %	82 % 12 %	28,5 g 1,1 g	23,1 g 1,1 g	164 g 6,5 g	106 g 5,1 g	63 % 7 %	41 % 6 %	63 % 7 %	41 % 6 %
Błonnik	1,3 g	1,1 g	16,7 g	10,3 g	67 %	41 %	67 %	41 %	1,3 g	1,1 g	7,4 g	5,1 g	30 %	21 %	30 %	21 %
Białko	9 g	11 g	124 g	103 g	248 %	206 %	248 %	206 %	9 g	10 g	55 g	47 g	110 %	95 %	110 %	95 %
Sól	0,7 g	0,7 g	9,1 g	7,1 g	152 %	118 %	152 %	118 %	0,7 g	0,7 g	4 g	3,3 g	67 %	55 %	67 %	55 %

## Espangola



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	986 kJ/ 235 kcal	1 004 kJ/ 240 kcal	13 621 kJ/ 3 248 kcal	10 454 kJ/ 2 501 kcal	162 %	124 %	162 %	124 %	975 kJ/ 233 kcal	986 kJ/ 236 kcal	5 959 kJ/ 1 421 kcal	4 841 kJ/ 1 157 kcal	71 %	58 %	71 %	58 %
Tłuszcz	10,5 g	13,6 g	145 g	142 g	207 %	203 %	207 %	203 %	10,4 g	12,7 g	63 g	62 g	91 %	89 %	91 %	89 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,3 g	4,4 g	46 g	46 g	231 %	229 %	231 %	229 %	3,4 g	4,2 g	21 g	21 g	104 %	103 %	104 %	103 %
Węglowodany w tym cukry	27,5 g 1 g	20,6 g 1 g	380 g 13,9 g	214 g 10 g	146 % 15 %	82 % 11 %	146 % 15 %	82 % 11 %	27 g 1 g	21,7 g 1 g	165 g 6,1 g	106 g 4,7 g	63 % 7 %	41 % 5 %	63 % 7 %	41 % 5 %
Błonnik	1,3 g	1,1 g	18 g	11,7 g	72 %	47 %	72 %	47 %	1,3 g	1,2 g	8 g	5,8 g	32 %	23 %	32 %	23 %
Białko	9 g	10 g	125 g	104 g	249 %	207 %	249 %	207 %	9 g	10 g	56 g	48 g	111 %	96 %	111 %	96 %
Sól	0,6 g	0,6 g	8,3 g	6,2 g	138 %	104 %	138 %	104 %	0,6 g	0,6 g	3,6 g	2,8 g	60 %	47 %	60 %	47 %

## Fantazja



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	1 019 kJ/ 243 kcal	1 050 kJ/ 251 kcal	13 413 kJ/ 3 195 kcal	10 245 kJ/ 2 449 kcal	160 %	122 %	160 %	122 %	1 020 kJ/ 243 kcal	1 044 kJ/ 249 kcal	5 721 kJ/ 1 362 kcal	4 603 kJ/ 1 099 kcal	68 %	55 %	68 %	55 %
Tłuszcz	10,1 g	13,3 g	133 g	130 g	189 %	185 %	189 %	185 %	9,9 g	12,3 g	55 g	54 g	79 %	78 %	79 %	78 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,5 g	4,6 g	45 g	45 g	227 %	225 %	227 %	225 %	3,5 g	4,4 g	19 g	19 g	97 %	96 %	97 %	96 %
Węglowodany w tym cukry	28,5 g 1,1 g	21,5 g 1 g	376 g 13,9 g	210 g 10 g	144 % 15 %	81 % 11 %	144 % 15 %	81 % 11 %	29 g 1,1 g	23,6 g 1,1 g	163 g 6 g	104 g 4,7 g	63 % 7 %	40 % 5 %	63 % 7 %	40 % 5 %
Błonnik	1,2 g	0,9 g	15,4 g	9 g	62 %	36 %	62 %	36 %	1,2 g	1 g	6,6 g	4,4 g	27 %	18 %	27 %	18 %
Białko	11 g	12 g	140 g	119 g	281 %	239 %	281 %	239 %	11 g	12 g	60 g	53 g	120 %	106 %	120 %	106 %
Sól	0,6 g	0,7 g	8,5 g	6,4 g	141 %	107 %	141 %	107 %	0,7 g	0,7 g	3,6 g	2,9 g	61 %	49 %	61 %	49 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

## Funghi



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		915 kJ/ 218 kcal	910 kJ/ 217 kcal	11 590 kJ/ 2 756 kcal	8 422 kJ/ 2 010 kcal	138 %	100 %	Wartość energetyczna		915 kJ/ 218 kcal	910 kJ/ 217 kcal	4 995 kJ/ 1 188 kcal	3 877 kJ/ 924 kcal	59 %	46 %
Tłuszcz		7,8 g	10,4 g	99 g	96 g	142 %	138 %	Tłuszcz		7,7 g	9,6 g	42 g	41 g	60 %	59 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,5 g	3,3 g	31 g	31 g	156 %	154 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,5 g	3,2 g	14 g	14 g	69 %	68 %
Węglowodany w tym cukry		29,7 g 1,1 g	22,8 g 1 g	377 g 13,3 g	211 g 9,5 g	145 % 15 %	81 % 11 %	Węglowodany w tym cukry		29,9 g 1,1 g	24,5 g 1 g	163 g 5,8 g	105 g 4,5 g	63 % 6 %	40 % 5 %
Błonnik		1,5 g	1,3 g	18,4 g	12 g	74 %	48 %	Błonnik		1,5 g	1,3 g	7,9 g	5,7 g	32 %	23 %
Białko		9 g	9 g	108 g	87 g	216 %	174 %	Białko		9 g	9 g	47 g	40 g	95 %	80 %
Sól		0,7 g	0,7 g	8,3 g	6,2 g	138 %	104 %	Sól		0,7 g	0,7 g	3,6 g	2,8 g	60 %	47 %

## Górska



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		976 kJ/ 232 kcal	992 kJ/ 237 kcal	12 638 kJ/ 3 005 kcal	9 470 kJ/ 2 259 kcal	150 %	113 %	Wartość energetyczna		959 kJ/ 228 kcal	966 kJ/ 230 kcal	5 321 kJ/ 1 265 kcal	4 203 kJ/ 1 001 kcal	63 %	50 %
Tłuszcz		8,2 g	10,8 g	106 g	104 g	152 %	148 %	Tłuszcz		7,8 g	9,7 g	43 g	42 g	62 %	60 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		4,4 g	5,9 g	57 g	56 g	284 %	282 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		4,1 g	5,2 g	23 g	23 g	115 %	114 %
Węglowodany w tym cukry		30,6 g 2,9 g	24,1 g 3,5 g	396 g 37,7 g	231 g 33,9 g	152 % 42 %	89 % 38 %	Węglowodany w tym cukry		30,9 g 2,9 g	25,9 g 3,3 g	171 g 15,9 g	113 g 14,6 g	66 % 18 %	43 % 16 %
Błonnik		1,5 g	1,3 g	18,9 g	12,5 g	75 %	50 %	Błonnik		1,5 g	1,4 g	8,2 g	6 g	33 %	24 %
Białko		10 g	12 g	135 g	114 g	269 %	227 %	Białko		10 g	11 g	56 g	48 g	112 %	97 %
Sól		0,7 g	0,8 g	9,6 g	7,5 g	160 %	125 %	Sól		0,7 g	0,8 g	4 g	3,3 g	67 %	55 %

## Grecka



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		929 kJ/ 221 kcal	928 kJ/ 221 kcal	11 715 kJ/ 2 786 kcal	8 548 kJ/ 2 040 kcal	139 %	102 %	Wartość energetyczna		936 kJ/ 223 kcal	937 kJ/ 223 kcal	5 111 kJ/ 1 215 kcal	3 993 kJ/ 952 kcal	61 %	48 %
Tłuszcz		7,9 g	10,4 g	99 g	96 g	141 %	137 %	Tłuszcz		8 g	10 g	43 g	42 g	62 %	61 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		4,2 g	5,7 g	53 g	52 g	264 %	262 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		4,2 g	5,4 g	23 g	23 g	115 %	114 %
Węglowodany w tym cukry		30,1 g 1,5 g	23,2 g 1,7 g	380 g 19,2 g	214 g 15,3 g	146 % 21 %	82 % 17 %	Węglowodany w tym cukry		30,1 g 1,5 g	24,9 g 1,6 g	164 g 8,2 g	106 g 6,9 g	63 % 9 %	41 % 8 %
Błonnik		1,3 g	1,2 g	17 g	10,6 g	68 %	43 %	Błonnik		1,3 g	1,2 g	7,3 g	5,1 g	29 %	20 %
Białko		9 g	10 g	111 g	90 g	222 %	180 %	Białko		9 g	10 g	49 g	42 g	98 %	83 %
Sól		0,8 g	0,9 g	10,7 g	8,7 g	179 %	144 %	Sól		0,9 g	1 g	4,9 g	4,2 g	82 %	70 %

## Hawajska



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		1 029 kJ/ 245 kcal	1 066 kJ/ 255 kcal	12 722 kJ/ 3 029 kcal	9 555 kJ/ 2 283 kcal	151 %	114 %	Wartość energetyczna		979 kJ/ 233 kcal	991 kJ/ 237 kcal	5 588 kJ/ 1 330 kcal	4 470 kJ/ 1 067 kcal	67 %	53 %
Tłuszcz		9,7 g	13,1 g	120 g	118 g	172 %	168 %	Tłuszcz		9,1 g	11,3 g	52 g	51 g	74 %	73 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3,1 g	4,3 g	39 g	38 g	194 %	192 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3 g	3,8 g	17 g	17 g	86 %	85 %
Węglowodany w tym cukry		30,7 g 1,4 g	23,8 g 1,6 g	379 g 17,9 g	214 g 14,1 g	146 % 20 %	82 % 16 %	Węglowodany w tym cukry		29,6 g 1,8 g	24,5 g 2 g	169 g 10,5 g	110 g 9,1 g	65 % 12 %	42 % 10 %
Błonnik		1,2 g	1 g	15,4 g	9,1 g	62 %	36 %	Błonnik		1,3 g	1,1 g	7,3 g	5,1 g	29 %	20 %
Białko		10 g	11 g	122 g	101 g	245 %	203 %	Białko		10 g	10 g	54 g	54 g	109 %	94 %
Sól		0,7 g	0,7 g	8,3 g	6,2 g	138 %	104 %	Sól		0,6 g	0,6 g	3,6 g	3,6 g	60 %	47 %

## Italiana



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		1 054 kJ/ 251 kcal	1 097 kJ/ 262 kcal	13 980 kJ/ 3 334 kcal	10 812 kJ/ 2 587 kcal	166 %	129 %	Wartość energetyczna		1 091 kJ/ 260 kcal	1 132 kJ/ 271 kcal	6 449 kJ/ 1 539 kcal	6 331 kJ/ 1 276 kcal	77 %	63 %
Tłuszcz		11,3 g	14,9 g	150 g	147 g	214 %	210 %	Tłuszcz		12,6 g	15,6 g	74 g	73 g	106 %	105 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3,5 g	4,6 g	46 g	46 g	231 %	229 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		4 g	5 g	24 g	24 g	119 %	119 %
Węglowodany w tym cukry		28,4 g 1,1 g	21,4 g 1,1 g	377 g 14,3 g	211 g 10,4 g	145 % 16 %	81 % 12 %	Węglowodany w tym cukry		27,6 g 1 g	22,2 g 1 g	163 g 6,2 g	105 g 4,8 g	63 % 7 %	40 % 5 %
Błonnik		1,2 g	1 g	16,5 g	10,1 g	66 %	40 %	Błonnik		1,2 g	1 g	7,1 g	4,8 g	28 %	19 %
Białko		10 g	12 g	135 g	114 g	271 %	229 %	Białko		10 g	11 g	61 g	54 g	123 %	108 %
Sól		0,9 g	1 g	11,9 g	9,8 g	198 %	163 %	Sól		0,9 g	1 g	5,5 g	4,8 g	92 %	79 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)



## Kebab



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne
Wartość energetyczna		745 kJ/ 178 kcal	704 kJ/ 168 kcal	14 048 kJ/ 3 347 kcal	10 880 kJ/ 2 601 kcal	167 %	130 %	Wartość energetyczna		740 kJ/ 176 kcal	707 kJ/ 169 kcal	6 141 kJ/ 1 463 kcal	5 023 kJ/ 1 200 kcal	73 %	60 %
Tłuszcz		7,5 g	8,9 g	141 g	138 g	201 %	197 %	Tłuszcz		7,5 g	8,6 g	62 g	61 g	89 %	87 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2 g	2,5 g	38 g	38 g	191 %	189 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2 g	2,4 g	17 g	17 g	85 %	84 %
Węglowodany w tym cukry		21 g 1,1 g	14,9 g 1,1 g	396 g 20,2 g	230 g 16,3 g	152 % 22 %	89 % 18 %	Węglowodany w tym cukry		20,7 g 1,1 g	15,9 g 1,1 g	172 g 9,1 g	113 g 7,7 g	66 % 10 %	44 % 9 %
Błonnik		1,2 g	1,1 g	22,6 g	1,1 g	91 %	65 %	Błonnik		1,2 g	1,1 g	9,9 g	7,7 g	40 %	31 %
Białko		8 g	8 g	146 g	125 g	292 %	250 %	Białko		8 g	8 g	65 g	57 g	129 %	114 %
Sól		0,5 g	0,5 g	10 g	7,9 g	166 %	132 %	Sól		0,5 g	0,5 g	4,4 g	3,7 g	74 %	62 %

## Margheritta



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne
Wartość energetyczna		1 091 kJ/ 260 kcal	1 154 kJ/ 276 kcal	12 990 kJ/ 3 093 kcal	9 822 kJ/ 2 347 kcal	155 %	117 %	Wartość energetyczna		1 093 kJ/ 260 kcal	1 140 kJ/ 272 kcal	5 860 kJ/ 1 396 kcal	4 742 kJ/ 1 132 kcal	70 %	56 %
Tłuszcz		10,5 g	14,3 g	125 g	122 g	178 %	174 %	Tłuszcz		10,7 g	13,6 g	57 g	56 g	82 %	81 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3,9 g	5,4 g	46 g	46 g	230 %	228 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		4,2 g	5,4 g	23 g	23 g	113 %	113 %
Węglowodany w tym cukry		31,4 g 1,3 g	24,5 g 1,4 g	374 g 15,8 g	208 g 11,9 g	144 % 18 %	80 % 13 %	Węglowodany w tym cukry		30,3 g 1,4 g	25 g 1,4 g	162 g 7,3 g	104 g 5,9 g	62 % 8 %	40 % 7 %
Błonnik		1,2 g	1 g	14,7 g	8,4 g	59 %	33 %	Błonnik		1,2 g	1 g	6,4 g	4,2 g	26 %	17 %
Białko		11 g	13 g	134 g	113 g	269 %	225 %	Białko		12 g	14 g	64 g	56 g	128 %	113 %
Sól		0,8 g	0,9 g	9,8 g	7,7 g	163 %	129 %	Sól		0,8 g	0,9 g	4,5 g	3,7 g	75 %	62 %

## Maxipizza



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne
Wartość energetyczna		1 164 kJ/ 278 kcal	1 260 kJ/ 302 kcal	13 566 kJ/ 3 236 kcal	10 398 kJ/ 2 490 kcal	161 %	124 %	Wartość energetyczna		1 174 kJ/ 280 kcal	1 248 kJ/ 299 kcal	5 987 kJ/ 1 429 kcal	4 869 kJ/ 1 165 kcal	71 %	58 %
Tłuszcz		13 g	18 g	151 g	149 g	216 %	212 %	Tłuszcz		13,4 g	17,2 g	68 g	67 g	97 %	96 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		4,3 g	6 g	50 g	49 g	248 %	246 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		4,5 g	5,8 g	23 g	23 g	115 %	114 %
Węglowodany w tym cukry		31,8 g 1,1 g	24,8 g 1,1 g	371 g 13,1 g	205 g 9,3 g	143 % 15 %	79 % 10 %	Węglowodany w tym cukry		31,4 g 1,1 g	26,1 g 1,1 g	160 g 5,7 g	102 g 4,4 g	62 % 6 %	39 % 5 %
Błonnik		1,2 g	1 g	14,4 g	8 g	58 %	32 %	Błonnik		1,2 g	1 g	6,2 g	4 g	25 %	16 %
Białko		10 g	11 g	112 g	91 g	225 %	183 %	Białko		10 g	11 g	50 g	43 g	100 %	85 %
Sól		0,9 g	1 g	10,5 g	8,4 g	174 %	140 %	Sól		0,9 g	1 g	4,7 g	3,9 g	78 %	66 %

## Meksykańska



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne
Wartość energetyczna		915 kJ/ 218 kcal	910 kJ/ 218 kcal	13 829 kJ/ 3 293 kcal	10 661 kJ/ 2 547 kcal	165 %	127 %	Wartość energetyczna		920 kJ/ 219 kcal	918 kJ/ 219 kcal	5 825 kJ/ 1 387 kcal	4 707 kJ/ 1 123 kcal	69 %	56 %
Tłuszcz		8,9 g	11,2 g	134 g	131 g	191 %	187 %	Tłuszcz		8,7 g	10,5 g	55 g	54 g	79 %	77 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3 g	3,8 g	45 g	45 g	225 %	223 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3 g	3,7 g	19 g	19 g	94 %	94 %
Węglowodany w tym cukry		26,4 g 1,1 g	19,9 g 1,1 g	399 g 16,8 g	234 g 12,9 g	154 % 19 %	90 % 14 %	Węglowodany w tym cukry		27 g 1,1 g	22 g 1,1 g	171 g 7,2 g	113 g 5,8 g	66 % 8 %	43 % 6 %
Błonnik		1,3 g	1,1 g	19,8 g	13,4 g	79 %	54 %	Błonnik		1,3 g	1,2 g	8,4 g	6,1 g	33 %	24 %
Białko		9 g	10 g	143 g	122 g	285 %	243 %	Białko		9 g	10 g	60 g	53 g	120 %	105 %
Sól		0,7 g	0,7 g	10,3 g	8,2 g	171 %	137 %	Sól		0,7 g	0,7 g	4,5 g	3,8 g	75 %	63 %

## Mięsna



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne
Wartość energetyczna		1 025 kJ/ 244 kcal	1 056 kJ/ 252 kcal	14 107 kJ/ 3 361 kcal	10 939 kJ/ 2 615 kcal	168 %	130 %	Wartość energetyczna		1 015 kJ/ 242 kcal	1 035 kJ/ 247 kcal	6 251 kJ/ 1 490 kcal	5 133 kJ/ 1 226 kcal	74 %	61 %
Tłuszcz		10,4 g	13,5 g	143 g	140 g	204 %	200 %	Tłuszcz		10,3 g	12,7 g	64 g	63 g	91 %	90 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3,5 g	4,7 g	49 g	48 g	244 %	242 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3,6 g	4,5 g	22 g	22 g	111 %	111 %
Węglowodany w tym cukry		27,1 g 1 g	19,9 g 1 g	372 g 13,8 g	207 g 10 g	143 % 15 %	79 % 11 %	Węglowodany w tym cukry		26,2 g 1 g	20,7 g 1 g	161 g 6,1 g	103 g 4,7 g	62 % 7 %	40 % 5 %
Błonnik		1 g	0,8 g	14,4 g	8 g	58 %	32 %	Błonnik		1 g	0,8 g	6,2 g	4 g	25 %	16 %
Białko		12 g	13 g	160 g	139 g	321 %	279 %	Białko		12 g	13 g	74 g	66 g	148 %	133 %
Sól		0,6 g	0,6 g	8,5 g	6,4 g	141 %	107 %	Sól		0,6 g	0,6 g	3,7 g	2,9 g	61 %	49 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

## Pepperoni



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	1 050 kJ/ 250 kcal	1 092 kJ/ 261 kcal	13 717 kJ/ 3 271 kcal	10 549 kJ/ 2 525 kcal	163 %	126 %	163 %	126 %	1 081 kJ/ 258 kcal	1 121 kJ/ 268 kcal	6 175 kJ/ 1 473 kcal	5 057 kJ/ 1 210 kcal	74 %	60 %	74 %	60 %
Tłuszcz	11,3 g	15 g	147 g	145 g	201 %	207 %	201 %	207 %	12 g	15 g	69 g	68 g	98 %	97 %	98 %	97 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,6 g	4,8 g	47 g	47 g	235 %	233 %	235 %	233 %	3,9 g	5 g	22 g	22 g	112 %	112 %	112 %	112 %
Węglowodany w tym cukry	29 g 1,1 g	22 g 1 g	378 g 13,8 g	213 g 10 g	146 % 15 %	82 % 11 %	146 % 15 %	82 % 11 %	28,7 g 1,1 g	23,4 g 1 g	164 g 6,1 g	105 g 4,7 g	63 % 7 %	41 % 5 %	63 % 7 %	41 % 5 %
Błonnik	1,3 g	1,3 g	17,5 g	11,1 g	70 %	45 %	70 %	45 %	1,3 g	1,2 g	7,5 g	5,2 g	30 %	21 %	30 %	21 %
Białko	10 g	10 g	125 g	104 g	250 %	209 %	250 %	209 %	10 g	11 g	57 g	50 g	114 %	100 %	114 %	100 %
Sól	0,6 g	0,6 g	8,3 g	6,2 g	138 %	104 %	138 %	104 %	0,6 g	0,6 g	3,6 g	2,8 g	60 %	47 %	60 %	47 %

## Pesto



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	935 kJ/ 223 kcal	936 kJ/ 224 kcal	13 650 kJ/ 3 252 kcal	10 482 kJ/ 2 506 kcal	162 %	125 %	162 %	125 %	932 kJ/ 222 kcal	932 kJ/ 223 kcal	6 012 kJ/ 1 433 kcal	4 894 kJ/ 1 169 kcal	72 %	58 %	72 %	58 %
Tłuszcz	9,4 g	12 g	137 g	134 g	196 %	192 %	196 %	192 %	9,5 g	11,5 g	61 g	60 g	87 %	86 %	87 %	86 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,8 g	4,9 g	55 g	55 g	277 %	275 %	277 %	275 %	3,7 g	4,6 g	24 g	24 g	121 %	120 %	121 %	120 %
Węglowodany w tym cukry	26,8 g 2,2 g	20,1 g 2,6 g	391 g 32,7 g	225 g 28,8 g	150 % 36 %	87 % 32 %	150 % 36 %	87 % 32 %	26,3 g 2,2 g	21,1 g 2,4 g	169 g 14,2 g	111 g 12,8 g	65 % 16 %	43 % 14 %	65 % 16 %	43 % 14 %
Błonnik	1,6 g	1,5 g	22,7 g	16,4 g	91 %	65 %	91 %	65 %	1,6 g	1,5 g	10 g	7,8 g	40 %	31 %	40 %	31 %
Białko	9 g	10 g	136 g	115 g	273 %	231 %	273 %	231 %	9 g	10 g	61 g	54 g	122 %	108 %	122 %	108 %
Sól	0,6 g	0,6 g	8,7 g	6,7 g	145 %	111 %	145 %	111 %	0,6 g	0,6 g	3,9 g	3,1 g	64 %	52 %	64 %	52 %

## Pomodoro



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	907 kJ/ 216 kcal	898 kJ/ 215 kcal	12 566 kJ/ 2 991 kcal	9 398 kJ/ 2 245 kcal	150 %	112 %	150 %	112 %	883 kJ/ 210 kcal	871 kJ/ 208 kcal	5 396 kJ/ 1 284 kcal	4 278 kJ/ 1 021 kcal	64 %	51 %	64 %	51 %
Tłuszcz	8,5 g	10,9 g	117 g	114 g	167 %	164 %	167 %	164 %	8,1 g	9,8 g	49 g	48 g	70 %	96 %	70 %	96 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,7 g	3,6 g	38 g	37 g	188 %	186 %	188 %	186 %	2,7 g	3,3 g	16 g	16 g	81 %	81 %	81 %	81 %
Węglowodany w tym cukry	27,4 g 1 g	20,4 g 1 g	380 g 14,1 g	214 g 10,2 g	146 % 16 %	82 % 11 %	146 % 16 %	82 % 11 %	27 g 1 g	21,7 g 1 g	165 g 6,1 g	106 g 4,8 g	63 % 7 %	41 % 5 %	63 % 7 %	41 % 5 %
Błonnik	1,3 g	1,1 g	17,6 g	11,2 g	70 %	45 %	70 %	45 %	1,3 g	1,1 g	7,8 g	5,6 g	31 %	22 %	31 %	22 %
Białko	9 g	10 g	122 g	101 g	244 %	202 %	244 %	202 %	9 g	9 g	53 g	46 g	106 %	91 %	106 %	91 %
Sól	0,6 g	0,6 g	8,3 g	6,2 g	138 %	104 %	138 %	104 %	0,6 g	0,6 g	3,6 g	2,8 g	60 %	47 %	60 %	47 %

## Premium



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	1 110 kJ/ 265 kcal	1 173 kJ/ 281 kcal	14 385 kJ/ 3 431 kcal	11 217 kJ/ 2 685 kcal	171 %	134 %	171 %	134 %	1 125 kJ/ 268 kcal	1 176 kJ/ 281 kcal	6 422 kJ/ 1 532 kcal	5 304 kJ/ 1 269 kcal	76 %	63 %	76 %	63 %
Tłuszcz	12,1 g	16,1 g	157 g	154 g	224 %	220 %	224 %	220 %	12,6 g	15,8 g	72 g	71 g	103 %	101 %	103 %	101 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,8 g	5,1 g	50 g	49 g	248 %	246 %	248 %	246 %	4,1 g	5,2 g	23 g	23 g	117 %	116 %	117 %	116 %
Węglowodany w tym cukry	28,7 g 1,1 g	21,6 g 1,1 g	372 g 13,7 g	207 g 9,9 g	143 % 15 %	79 % 11 %	143 % 15 %	79 % 11 %	28,2 g 1,1 g	22,8 g 1 g	161 g 6 g	103 g 4,6 g	62 % 7 %	40 % 5 %	62 % 7 %	40 % 5 %
Błonnik	1,1 g	1,1 g	14,4 g	8,1 g	58 %	32 %	58 %	32 %	1,1 g	0,9 g	6,2 g	4 g	25 %	16 %	25 %	16 %
Białko	11 g	13 g	148 g	127 g	295 %	253 %	295 %	253 %	12 g	13 g	66 g	59 g	132 %	117 %	132 %	117 %
Sól	0,7 g	0,8 g	9,4 g	7,3 g	156 %	122 %	156 %	122 %	0,7 g	0,8 g	4,2 g	3,5 g	71 %	58 %	71 %	58 %

## Promocyjna



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	1 008 kJ/ 240 kcal	1 038 kJ/ 248 kcal	12 455 kJ/ 2 964 kcal	9 287 kJ/ 2 218 kcal	148 %	111 %	148 %	111 %	1 005 kJ/ 239 kcal	1 025 kJ/ 245 kcal	5 425 kJ/ 1 291 kcal	4 3077 kJ/ 1 028 kcal	65 %	51 %	65 %	51 %
Tłuszcz	9,2 g	12,4 g	114 g	111 g	163 %	159 %	163 %	159 %	9,2 g	11,6 g	50 g	49 g	71 %	69 %	71 %	69 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,2 g	4,3 g	39 g	39 g	195 %	193 %	195 %	193 %	3,3 g	4,2 g	18 g	18 g	88 %	88 %	88 %	88 %
Węglowodany w tym cukry	30,4 g 1,2 g	23,4 g 1,2 g	375 g 14,7 g	210 g 10,8 g	144 % 16 %	81 % 12 %	144 % 16 %	81 % 12 %	30 g 1,2 g	24,7 g 1,2 g	162 g 6,4 g	104 g 5 g	62 % 7 %	40 % 6 %	62 % 7 %	40 % 6 %
Błonnik	1,3 g	1 g	15,6 g	9,2 g	62 %	37 %	62 %	37 %	1,2 g	1,1 g	6,7 g	4,5 g	27 %	18 %	27 %	18 %
Białko	10 g	12 g	124 g	103 g	248 %	207 %	248 %	207 %	10 g	12 g	56 g	48 g	112 %	97 %	112 %	97 %
Sól	0,7 g	0,7 g	8,5 g	6,4 g	141 %	107 %	141 %	107 %	0,7 g	0,7 g	3,7 g	2,9 g	61 %	49 %	61 %	49 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

Pieczyno  
Zupy  
Sałatki  
Zestawy  
Pizza  
Makarony  
Burgery  
Napoje  
Shake  
Desery

## Prosciutto



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		1 047 kJ/ 249 kcal	1 089 kJ/ 260 kcal	13 145 kJ/ 3 131 kcal	9 997 kJ/ 2 385 kcal	156 %	119 %	Wartość energetyczna		1 029 kJ/ 245 kcal	1 056 kJ/ 252 kcal	5 721 kJ/ 1 362 kcal	4 603 kJ/ 1 099 kcal	68 %	55 %
Tłuszcz		10,2 g	13,7 g	129 g	126 g	184 %	180 %	Tłuszcz		9,8 g	12,3 g	55 g	54 g	78 %	77 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,8 g	3,8 g	35 g	35 g	175 %	173 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,8 g	3,5 g	16 g	15 g	78 %	77 %
Węglowodany w tym cukry		30 g 1,4 g	23 g 1,4 g	376 g 17,1 g	211 g 13,2 g	145 % 19 %	81 % 15 %	Węglowodany w tym cukry		29,3 g 1,3 g	24 g 1,4 g	163 g 7,4 g	105 g 6 g	63 % 8 %	40 % 7 %
Błonnik		1,1 g	0,9 g	14,4 g	8 g	58 %	32 %	Błonnik		1,1 g	0,9 g	6,2 g	4 g	25 %	16 %
Białko		10 g	12 g	132 g	111 g	263 %	221 %	Białko		11 g	12 g	61 g	53 g	121 %	107 %
Sól		1,1 g	1,3 g	13,8 g	11,8 g	230 %	196 %	Sól		1,2 g	1,3 g	6,5 g	5,8 g	108 %	96 %

## Prosciutto & Parmezan



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		977 kJ/ 233 kcal	992 kJ/ 237 kcal	13 384 kJ/ 3 186 kcal	10 217 kJ/ 2 440 kcal	159 %	122 %	Wartość energetyczna		978 kJ/ 233 kcal	990 kJ/ 236 kcal	5 938 kJ/ 1 414 kcal	4 820 kJ/ 1 150 kcal	71 %	57 %
Tłuszcz		9,1 g	11,8 g	124 g	122 g	178 %	174 %	Tłuszcz		9,1 g	11,2 g	55 g	54 g	79 %	78 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3,2 g	4,2 g	43 g	43 g	216 %	214 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3,3 g	4,1 g	20 g	20 g	100 %	100 %
Węglowodany w tym cukry		28,1 g 1,5 g	21,2 g 1,6 g	384 g 20,9 g	219 g 17 g	148 % 23 %	84 % 19 %	Węglowodany w tym cukry		27,4 g 1,5 g	22,2 g 1,6 g	166 g 9,3 g	108 g 8 g	64 % 10 %	41 % 9 %
Błonnik		1,1 g	0,9 g	15,5 g	9,1 g	62 %	36 %	Błonnik		1,1 g	0,9 g	6,7 g	4,4 g	27 %	18 %
Białko		11 g	12 g	148 g	127 g	295 %	253 %	Białko		11 g	13 g	69 g	61 g	138 %	123 %
Sól		1 g	1,2 g	14,2 g	12,2 g	237 %	203 %	Sól		1,1 g	1,3 g	6,8 g	6,1 g	114 %	102 %

## Pulled Pork



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		959 kJ/ 228 kcal	968 kJ/ 231 kcal	13 714 kJ/ 3 286 kcal	10 547 kJ/ 2 519 kcal	163 %	126 %	Wartość energetyczna		895 kJ/ 213 kcal	887 kJ/ 212 kcal	5 039 kJ/ 1 437 kcal	4 921 kJ/ 1 174 kcal	72 %	59 %
Tłuszcz		9 g	11,5 g	129 g	126 g	184 %	180 %	Tłuszcz		8,2 g	9,9 g	56 g	55 g	80 %	78 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,8 g	3,5 g	40 g	40 g	200 %	198 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,6 g	3,2 g	18 g	18 g	89 %	89 %
Węglowodany w tym cukry		28,3 g 2 g	21,9 g 2,3 g	405 g 29,2 g	239 g 25,4 g	156 % 32 %	92 % 28 %	Węglowodany w tym cukry		26,6 g 2,4 g	21,8 g 2,7 g	179 g 16,2 g	121 g 14,8 g	69 % 18 %	46 % 16 %
Błonnik		1,2 g	1,1 g	17,8 g	11,5 g	71 %	46 %	Błonnik		1,2 g	1 g	8 g	5,8 g	32 %	23 %
Białko		10 g	11 g	140 g	119 g	280 %	238 %	Białko		9 g	10 g	63 g	55 g	126 %	111 %
Sól		0,7 g	0,7 g	9,4 g	7,4 g	157 %	123 %	Sól		0,8 g	0,8 g	5,3 g	4,6 g	89 %	77 %

## Rafaello



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		963 kJ/ 229 kcal	973 kJ/ 233 kcal	13 152 kJ/ 3 132 kcal	9 984 kJ/ 2 386 kcal	157 %	119 %	Wartość energetyczna		962 kJ/ 229 kcal	969 kJ/ 231 kcal	5 780 kJ/ 1 376 kcal	4 662 kJ/ 1 113 kcal	69 %	56 %
Tłuszcz		9,3 g	12 g	126 g	124 g	181 %	177 %	Tłuszcz		9,3 g	11,4 g	56 g	55 g	79 %	78 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,9 g	3,9 g	40 g	40 g	201 %	199 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3 g	3,8 g	18 g	18 g	91 %	90 %
Węglowodany w tym cukry		27,4 g 1 g	20,4 g 1 g	375 g 13,9 g	209 g 10,1 g	144 % 15 %	80 % 11 %	Węglowodany w tym cukry		27 g 1 g	21,6 g 1 g	162 g 6,1 g	104 g 4,8 g	62 % 7 %	40 % 5 %
Błonnik		1,2 g	1 g	16,4 g	10 g	66 %	40 %	Błonnik		1,2 g	1 g	7 g	4,8 g	28 %	19 %
Białko		10 g	12 g	140 g	119 g	280 %	238 %	Białko		11 g	12 g	64 g	56 g	127 %	112 %
Sól		0,6 g	0,6 g	8,3 g	6,2 g	138 %	104 %	Sól		0,6 g	0,6 g	3,6 g	2,8 g	60 %	47 %

## Rustica



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie			grube	cienkie	grube	cienkie	grube	cienkie
Wartość energetyczna		1 181 kJ/ 282 kcal	1 281 kJ/ 307 kcal	14 007 kJ/ 3 343 kcal	10 840 kJ/ 2 597 kcal	167 %	130 %	Wartość energetyczna		1 174 kJ/ 280 kcal	1 249 kJ/ 299 kcal	6 001 kJ/ 1 432 kcal	4 883 kJ/ 1 169 kcal	71 %	58 %
Tłuszcz		13,7 g	18,8 g	162 g	159 g	231 %	227 %	Tłuszcz		13,3 g	17,2 g	68 g	67 g	97 %	96 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		4,5 g	6,3 g	53 g	53 g	267 %	265 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		4,5 g	5,8 g	23 g	23 g	115 %	114 %
Węglowodany w tym cukry		31,3 g 1,1 g	24,3 g 1,1 g	371 g 13,1 g	206 g 9,3 g	143 % 15 %	79 % 10 %	Węglowodany w tym cukry		31,5 g 1,1 g	26,2 g 1,1 g	161 g 5,7 g	102 g 4,4 g	62 % 6 %	39 % 5 %
Błonnik		1,2 g	1 g	14,4 g	8 g	58 %	32 %	Błonnik		1,2 g	1 g	6,2 g	4 g	25 %	16 %
Białko		10 g	11 g	115 g	94 g	229 %	187 %	Białko		10 g	11 g	50 g	43 g	100 %	85 %
Sól		0,9 g	1 g	10,9 g	8,9 g	182 %	148 %	Sól		0,9 g	1 g	4,7 g	3,9 g	78 %	66 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

## Rzeźnicka



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	1 152 kJ/ 275 kcal	1 230 kJ/ 295 kcal	14 867 kJ/ 3 548 kcal	11 700 kJ/ 2 802 kcal	177 %	139 %	177 %	140 %	1 147 kJ/ 274 kcal	1 207 kJ/ 289 kcal	6 345 kJ/ 1 514 kcal	5 227 kJ/ 1 251 kcal	76 %	62 %	76 %	63 %
Tłuszcz	13,2 g	17,7 g	171 g	168 g	244 %	240 %	244 %	240 %	12,9 g	16,2 g	71 g	70 g	102 %	100 %	102 %	100 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,4 g	5,9 g	56 g	56 g	281 %	279 %	281 %	279 %	4,3 g	5,5 g	24 g	24 g	119 %	119 %	119 %	119 %
Węglowodany w tym cukry	28,9 g 1,1 g	21,8 g 1,1 g	373 g 13,9 g	208 g 10,1 g	144 % 15 %	80 % 11 %	144 % 15 %	80 % 11 %	29,2 g 1,1 g	23,8 g 1,1 g	162 g 6 g	103 g 4,7 g	62 % 7 %	40 % 5 %	62 % 7 %	40 % 5 %
Błonnik	1,1 g	0,9 g	14,8 g	8,4 g	59 %	34 %	59 %	34 %	1,1 g	0,9 g	6,3 g	4,1 g	25 %	16 %	25 %	16 %
Białko	11 g	13 g	144 g	123 g	287 %	246 %	287 %	246 %	11 g	13 g	63 g	56 g	126 %	111 %	126 %	111 %
Sól	0,7 g	0,8 g	9,6 g	7,5 g	160 %	126 %	160 %	126 %	0,7 g	0,8 g	4 g	3,3 g	67 %	55 %	67 %	55 %

## Salami



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	1 239 kJ/ 296 kcal	1 357 kJ/ 325 kcal	15 126 kJ/ 3 612 kcal	11 958 kJ/ 2 866 kcal	180 %	142 %	180 %	142 %	1 273 kJ/ 304 kcal	1 369 kJ/ 328 kcal	6 949 kJ/ 1 661 kcal	5 831 kJ/ 1 397 kcal	83 %	69 %	83 %	70 %
Tłuszcz	14,9 g	20,3 g	182 g	179 g	260 %	256 %	260 %	256 %	16 g	20,3 g	87 g	86 g	125 %	123 %	125 %	123 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,8 g	6,6 g	58 g	58 g	292 %	290 %	292 %	290 %	5,2 g	6,7 g	29 g	28 g	143 %	142 %	143 %	142 %
Węglowodany w tym cukry	30,6 g 1,2 g	23,6 g 1,2 g	373 g 14,1 g	208 g 10,2 g	144 % 16 %	80 % 11 %	144 % 16 %	80 % 11 %	29,7 g 1,2 g	24,3 g 1,2 g	162 g 6,3 g	104 g 4,9 g	62 % 7 %	40 % 5 %	62 % 7 %	40 % 5 %
Błonnik	1,2 g	1 g	15 g	8,6 g	60 %	35 %	60 %	35 %	1,2 g	1,1 g	6,7 g	4,5 g	27 %	18 %	27 %	18 %
Białko	11 g	13 g	136 g	115 g	272 %	230 %	272 %	230 %	12 g	13 g	63 g	56 g	127 %	112 %	127 %	112 %
Sól	0,7 g	0,7 g	8,3 g	6,2 g	138 %	104 %	138 %	104 %	0,7 g	0,7 g	3,6 g	2,8 g	60 %	47 %	60 %	47 %

## Serowa



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	1 136 kJ/ 271 kcal	1 216 kJ/ 291 kcal	13 819 kJ/ 3 294 kcal	10 651 kJ/ 2 548 kcal	165 %	127 %	165 %	127 %	1 142 kJ/ 272 kcal	1 202 kJ/ 287 kcal	6 120 kJ/ 1 459 kcal	5 002 kJ/ 1 196 kcal	73 %	60 %	73 %	60 %
Tłuszcz	12 g	16,3 g	145 g	143 g	208 %	204 %	208 %	204 %	12,2 g	15,4 g	65 g	64 g	93 %	92 %	93 %	92 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	5 g	6,9 g	61 g	60 g	304 %	302 %	304 %	302 %	5,3 g	6,8 g	29 g	28 g	143 %	142 %	143 %	142 %
Węglowodany w tym cukry	30,6 g 1,1 g	23,6 g 1,1 g	373 g 13,2 g	207 g 9,4 g	143 % 15 %	80 % 10 %	143 % 15 %	80 % 10 %	30,1 g 1,1 g	24,8 g 1,1 g	162 g 5,8 g	103 g 4,4 g	62 % 6 %	40 % 5 %	62 % 6 %	40 % 5 %
Błonnik	1,2 g	0,9 g	14,4 g	8 g	58 %	32 %	58 %	32 %	1,2 g	1 g	6,2 g	4 g	25 %	16 %	25 %	16 %
Białko	11 g	13 g	128 g	117 g	276 %	234 %	276 %	234 %	12 g	13 g	63 g	55 g	126 %	111 %	126 %	111 %
Sól	0,8 g	0,9 g	10 g	8 g	167 %	133 %	167 %	133 %	0,8 g	0,9 g	4,4 g	3,7 g	74 %	62 %	74 %	62 %

## Spinaci



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	955 kJ/ 227 kcal	9641 kJ/ 230 kcal	12 095 kJ/ 2 876 kcal	8 927 kJ/ 2 130 kcal	144 %	106 %	144 %	106 %	963 kJ/ 229 kcal	972 kJ/ 232 kcal	5 308 kJ/ 1 262 kcal	4 190 kJ/ 999 kcal	63 %	50 %	63 %	50 %
Tłuszcz	8 g	10,6 g	101 g	98 g	145 %	141 %	145 %	141 %	8,1 g	10,1 g	45 g	44 g	64 %	62 %	64 %	62 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,6 g	6,2 g	58 g	57 g	288 %	286 %	288 %	286 %	4,6 g	5,9 g	25 g	25 g	127 %	127 %	127 %	127 %
Węglowodany w tym cukry	29,5 g 1,3 g	22,4 g 1,4 g	373 g 16,4 g	207 g 12,5 g	144 % 18 %	80 % 14 %	144 % 18 %	80 % 14 %	29,3 g 1,3 g	23,9 g 1,3 g	162 g 7 g	103 g 5,7 g	62 % 8 %	40 % 6 %	62 % 8 %	40 % 6 %
Błonnik	1,3 g	1,1 g	16,5 g	10,1 g	66 %	40 %	66 %	40 %	1,3 g	1,1 g	7 g	4,8 g	28 %	19 %	28 %	19 %
Białko	11 g	12 g	134 g	113 g	269 %	227 %	269 %	227 %	11 g	12 g	61 g	53 g	121 %	106 %	121 %	106 %
Sól	0,9 g	1 g	11,7 g	9,6 g	195 %	160 %	195 %	160 %	1 g	1,1 g	5,4 g	4,7 g	90 %	78 %	90 %	78 %

## Studencka



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne	
Wartość energetyczna	989 kJ/ 236 kcal	1 008 kJ/ 241 kcal	13 510 kJ/ 3 218 kcal	10 343 kJ/ 2 472 kcal	161 %	123 %	161 %	123 %	984 kJ/ 234 kcal	998 kJ/ 238 kcal	5 916 kJ/ 1 409 kcal	4 798 kJ/ 1 146 kcal	70 %	57 %	70 %	57 %
Tłuszcz	9,8 g	12,8 g	134 g	131 g	192 %	188 %	192 %	188 %	9,8 g	12 g	59 g	58 g	84 %	83 %	84 %	83 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,4 g	4,5 g	46 g	46 g	231 %	229 %	231 %	229 %	3,5 g	4,3 g	21 g	21 g	104 %	104 %	104 %	104 %
Węglowodany w tym cukry	27,4 g 1 g	20,4 g 1 g	375 g 13,9 g	209 g 10,1 g	144 % 15 %	80 % 11 %	144 % 15 %	80 % 11 %	27 g 1 g	21,6 g 1 g	162 g 6,1 g	104 g 4,8 g	62 % 7 %	40 % 5 %	62 % 7 %	40 % 5 %
Błonnik	1,2 g	1 g	16,2 g	9,8 g	65 %	39 %	65 %	39 %	1,2 g	1 g	7 g	4,8 g	28 %	19 %	28 %	19 %
Białko	11 g	12 g	144 g	123 g	288 %	247 %	288 %	247 %	11 g	12 g	65 g	57 g	129 %	115 %	129 %	115 %
Sól	0,6 g	0,6 g	8,5 g	6,4 g	141 %	107 %	141 %	107 %	0,6 g	0,6 g	3,7 g	2,9 g	61 %	49 %	61 %	49 %

## Veganka



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne
Wartość energetyczna		670 kJ/ 159 kcal	579 kJ/ 138 kcal	8 926 kJ/ 2 116 kcal	2 700 kJ/ 641 kcal	106 %	32 %	Wartość energetyczna		580 kJ/ 138 kcal	652 kJ/ 154 kcal	5 758 kJ/ 1 369 kcal	3 818 kJ/ 905 kcal	69 %	45 %
Tłuszcz		3,9 g	4,3 g	52 g	20 g	75 %	29 %	Tłuszcz		5 g	3,6 g	49 g	21 g	71 %	30 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		0,3 g	0,3 g	4 g	2 g	21 %	8 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		0,4 g	0,3 g	4 g	2 g	19 %	9 %
Węglowodany w tym cukry		28,4 g 0,8 g	22,6 g 0,7 g	378 g 10,5 g	106 g 3,4 g	145 % 12 %	41 % 4 %	Węglowodany w tym cukry		21,4 g 0,7 g	28 g 0,8 g	212 g 6,7 g	164 g 4,8 g	82 % 7 %	53 % 5 %
Błonnik		1,4 g	1,3 g	19,2 g	6,3 g	77 %	25 %	Błonnik		1,3 g	1,5 g	12,8 g	8,5 g	51 %	34 %
Białko		4 g	3 g	53 g	16 g	106 %	31 %	Białko		3 g	4 g	32 g	23 g	64 %	48 %
Sól		0,4 g	0,4 g	5,9 g	1,8 g	98 %	30 %	Sól		0,4 g	0,4 g	3,8 g	2,5 g	64 %	42 %

## Vegsykańska



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne
Wartość energetyczna		674 kJ/ 160 kcal	591 kJ/ 140 kcal	9 445 kJ/ 2 238 kcal	6 277 kJ/ 1 492 kcal	112 %	75 %	Wartość energetyczna		654 kJ/ 155 kcal	588 kJ/ 140 kcal	4 064 kJ/ 963 kcal	2 948 kJ/ 699 kcal	48 %	35 %
Tłuszcz		3,8 g	4,8 g	53 g	51 g	76 %	72 %	Tłuszcz		3,5 g	4,1 g	22 g	21 g	31 %	30 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		0,3 g	0,4 g	5 g	4 g	23 %	21 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		0,3 g	0,4 g	2 g	2 g	10 %	9 %
Węglowodany w tym cukry		29 g 1,8 g	22,7 g 1,9 g	406 g 24,6 g	241 g 20,7 g	156 % 27 %	93 % 23 %	Węglowodany w tym cukry		28,6 g 1,9 g	23,8 g 2,1 g	178 g 11,7 g	119 g 10,4 g	88 % 13 %	46 % 12 %
Błonnik		1,4 g	1,3 g	19,8 g	13,5 g	79 %	54 %	Błonnik		1,4 g	1,3 g	8,9 g	6,7 g	36 %	27 %
Białko		4 g	3 g	53 g	32 g	105 %	64 %	Białko		4 g	3 g	23 g	16 g	48 %	31 %
Sól		0,5 g	0,5 g	7,4 g	5,4 g	124 %	89 %	Sól		0,5 g	0,5 g	3,3 g	2,6 g	55 %	43 %

## Wegetariańska



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne
Wartość energetyczna		902 kJ/ 214 kcal	891 kJ/ 213 kcal	11 957 kJ/ 2 843 kcal	8 789 kJ/ 2 097 kcal	142 %	105 %	Wartość energetyczna		914 kJ/ 217 kcal	909 kJ/ 217 kcal	5 128 kJ/ 1 219 kcal	4 010 kJ/ 956 kcal	61 %	48 %
Tłuszcz		7,6 g	9,9 g	100 g	97 g	143 %	139 %	Tłuszcz		7,5 g	9,4 g	42 g	41 g	60 %	59 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,4 g	3,1 g	31 g	31 g	157 %	155 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		2,5 g	3,1 g	14 g	14 g	69 %	68 %
Węglowodany w tym cukry		30 g 1,1 g	23,6 g 1,1 g	398 g 15,1 g	232 g 11,2 g	153 % 17 %	89 % 12 %	Węglowodany w tym cukry		30,5 g 1,2 g	25,5 g 1,2 g	171 g 6,5 g	112 g 5,1 g	66 % 7 %	43 % 6 %
Błonnik		1,6 g	1,5 g	21,1 g	14,8 g	84 %	59 %	Błonnik		1,6 g	1,5 g	8,8 g	6,6 g	35 %	26 %
Białko		8 g	9 g	108 g	88 g	217 %	175 %	Białko		8 g	9 g	47 g	40 g	95 %	80 %
Sól		0,6 g	0,6 g	8,3 g	6,2 g	138 %	104 %	Sól		0,6 g	0,6 g	3,6 g	2,8 g	60 %	47 %

## Wiejska



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne
Wartość energetyczna		959 kJ/ 228 kcal	968 kJ/ 231 kcal	13 197 kJ/ 3 144 kcal	10 029 kJ/ 2 397 kcal	157 %	119 %	Wartość energetyczna		964 kJ/ 230 kcal	972 kJ/ 232 kcal	5 795 kJ/ 1 380 kcal	4 677 kJ/ 1 117 kcal	69 %	56 %
Tłuszcz		9,5 g	12,3 g	130 g	128 g	186 %	182 %	Tłuszcz		9,6 g	11,8 g	58 g	57 g	82 %	81 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3,1 g	4 g	42 g	42 g	210 %	208 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		3,2 g	3,9 g	19 g	19 g	96 %	95 %
Węglowodany w tym cukry		27,6 g 1,1 g	20,7 g 1,1 g	380 g 15,3 g	214 g 11,5 g	146 % 17 %	82 % 13 %	Węglowodany w tym cukry		27,3 g 1,1 g	22 g 1,1 g	164 g 6,6 g	106 g 5,3 g	63 % 7 %	41 % 6 %
Błonnik		1,2 g	1 g	16,6 g	10,2 g	66 %	41 %	Błonnik		1,2 g	1 g	7,1 g	4,9 g	28 %	19 %
Białko		9 g	10 g	129 g	108 g	258 %	216 %	Białko		10 g	11 g	58 g	51 g	116 %	102 %
Sól		0,6 g	0,6 g	8,3 g	6,2 g	138 %	104 %	Sól		0,6 g	0,6 g	3,6 g	2,8 g	60 %	47 %

## Zagębiak / Lubelak



Duża ok. 45 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %		Średnia ok. 30 cm	Ciasto	w 100 g produktu		w porcji produktu		*RWS %	
		grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne			grube	ciemne	grube	ciemne	grube	ciemne
Wartość energetyczna		1 166 kJ/ 279 kcal	1 244 kJ/ 298 kcal	15 931 kJ/ 3 805 kcal	12 764 kJ/ 3 059 kcal	190 %	152 %	Wartość energetyczna		1 174 kJ/ 281 kcal	1 233 kJ/ 295 kcal	7 174 kJ/ 1 714 kcal	6 056 kJ/ 1 451 kcal	85 %	72 %
Tłuszcz		14 g	18,4 g	192 g	189 g	274 %	270 %	Tłuszcz		14,5 g	17,8 g	88 g	87 g	126 %	125 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		4,8 g	6,3 g	65 g	65 g	325 %	323 %	w tym kwasy tłuszczowe nasycone		5 g	6,2 g	31 g	30 g	153 %	152 %
Węglowodany w tym cukry		27,8 g 1,1 g	20,8 g 1 g	379 g 14,6 g	214 g 10,8 g	146 % 16 %	82 % 12 %	Węglowodany w tym cukry		27 g 1,1 g	21,7 g 1 g	165 g 6,5 g	106 g 5,1 g	63 % 7 %	41 % 6 %
Błonnik		1,2 g	0,9 g	15,9 g	9,5 g	64 %	38 %	Błonnik		1,2 g	1 g	7,2 g	4,9 g	29 %	20 %
Białko		11 g	13 g	156 g	135 g	312 %	271 %	Białko		12 g	13 g	72 g	65 g	144 %	129 %
Sól		0,8 g	0,8 g	10,5 g	8,4 g	175 %	141 %	Sól		0,8 g	0,8 g	4,7 g	4 g	78 %	66 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

## Calzone Crimini



	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	900 kJ/ 215 kcal	4 858 kJ/ 1 160 kcal	58 % 58 %
Tłuszcz	10,9 g	59 g	84 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,9 g	21 g	106 %
Węglowodany	20,2 g	109 g	42 %
w tym cukry	1,2 g	6,5 g	7 %
Błonnik	1,1 g	5,8 g	23 %
Białko	10 g	54 g	108 %
Sól	0,8 g	4,5 g	74 %

## Calzone Capri



	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	946 kJ/ 226 kcal	4 654 kJ/ 1 112 kcal	55 % 56 %
Tłuszcz	11,5 g	57 g	81 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,6 g	18 g	89 %
Węglowodany	21,8 g	107 g	41 %
w tym cukry	1,1 g	5,5 g	6 %
Błonnik	1,3 g	6,2 g	25 %
Białko	10 g	49 g	99 %
Sól	0,6 g	3 g	49 %

## Sos pomidorowy łagodny



ilość w porcji 80 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	845 kJ/ 204 kcal	4 312 kJ/ 1 038 kcal	51 % 52 %
Tłuszcz	15,7 g	80,3 g	115 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	6,7 g	34,3 g	172 %
Węglowodany	11 g	56 g	22 %
w tym cukry	1,3 g	6,7 g	7 %
Błonnik	0,5 g	2,5 g	10 %
Białko	5 g	25,3 g	51 %
Sól	0,7 g	3,4 g	57 %

## Sos pomidorowy pikantny



ilość w porcji 80 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	880 kJ/ 211 kcal	2 921 kJ/ 701 kcal	35 % 35 %
Tłuszcz	13,5 g	44,9 g	64 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,5 g	8,4 g	42 %
Węglowodany	19 g	63,2 g	24 %
w tym cukry	0,1 g	0,4 g	0,5 %
Błonnik	0,9 g	3,1 g	12 %
Białko	4,2 g	13,9 g	28 %
Sól	0,4 g	1,3 g	21 %

## Sos BBQ



ilość w porcji 80 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	698 kJ/ 167 kcal	3 490 kJ/ 835 kcal	42 % 42 %
Tłuszcz	9,2 g	46 g	66 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,4 g	7 g	35 %
Węglowodany	12,6 g	63,2 g	24 %
w tym cukry	0,9 g	4,4 g	5 %
Błonnik	0,5 g	3,5 g	10 %
Białko	8,9 g	44,6 g	89 %
Sól	1,5 g	7,5 g	125 %

## Sos czosnkowy



ilość w porcji 80 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	664 kJ/ 160 kcal	3 586 kJ/ 862 kcal	43 % 43 %
Tłuszcz	11,1 g	60,1 g	86 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,8 g	9,5 g	48 %
Węglowodany	9,8 g	52,8 g	20 %
w tym cukry	0,1 g	0,6 g	1 %
Błonnik	0,8 g	4,1 g	16 %
Białko	5,8 g	31,4 g	63 %
Sól	0,2 g	1,1 g	17 %

## Lasagne bolognese

ilość w porcji 588 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	584 kJ/ 140 kcal	3 435 kJ/ 823 kcal	41 %
Tłuszcz	8,4 g	49,3 g	70 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,4 g	14,3 g	72 %
Węglowodany	12,6 g	73,9 g	28 %
w tym cukry	2 g	11,7 g	13 %
Błonnik	1,2 g	6,7 g	27 %
Białko	4,7 g	27,6 g	55 %
Sól	0,2 g	0,9 g	15 %



## Lasagne bolognese na wynos

ilość w porcji 543 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	612 kJ/ 147 kcal	3 322 kJ/ 796 kcal	40 %
Tłuszcz	9,2 g	49,9 g	71 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,5 g	13,8 g	69 %
Węglowodany	12,3 g	67 g	26 %
w tym cukry	2 g	10,6 g	12 %
Błonnik	1,1 g	6,2 g	25 %
Białko	4,8 g	26,1 g	52 %
Sól	0,2 g	0,9 g	15 %



## Lasagne ze szpinakiem

ilość w porcji 790 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	484 kJ/ 116 kcal	3 824 kJ/ 917 kcal	46 %
Tłuszcz	7,6 g	59,9 g	86 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	5,8 g	45,5 g	228 %
Węglowodany	9,3 g	73,8 g	28 %
w tym cukry	0,9 g	7,4 g	8 %
Błonnik	1,5 g	11,72 g	47 %
Białko	4,1 g	32,5 g	65 %
Sól	0,02 g	0,14 g	2 %



## Lasagne ze szpinakiem na wynos

ilość w porcji 920 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	536 kJ/ 129 kcal	4 930 kJ/ 1 183 kcal	59 %
Tłuszcz	8,6 g	79,5 g	114 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	5,7 g	52,9 g	264 %
Węglowodany	8,8 g	80,8 g	31 %
w tym cukry	1,3 g	12,3 g	14 %
Błonnik	1,3 g	12,06 g	48 %
Białko	5,2 g	48,2 g	96 %
Sól	0,09 g	0,84 g	14 %



## Spaghetti bolognese

ilość w porcji 560 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	373 kJ/ 89 kcal	2 091 kJ/ 497 kcal	25 %
Tłuszcz	3,4 g	18,9 g	27 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,9 g	10,4 g	52 %
Węglowodany	11,2 g	62,9 g	24 %
w tym cukry	1,5 g	8,1 g	9 %
Błonnik	1,3 g	7,1 g	28 %
Białko	4,7 g	26,1 g	52 %
Sól	0,2 g	1,2 g	20 %



## Penne z kurczakiem i cukinią

ilość w porcji 653 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	634 kJ/ 152 kcal	4 138 kJ/ 994 kcal	49 %
Tłuszcz	10,6 g	69 g	99 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	5,1 g	33,6 g	168 %
Węglowodany	9 g	58,5 g	23 %
w tym cukry	1,1 g	7,5 g	8 %
Błonnik	0,7 g	4,3 g	17 %
Białko	6 g	39 g	78 %
Sól	0,2 g	1 g	17 %



## Spaghetti carbonara

ilość w porcji 510 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	845 kJ/ 204 kcal	4 312 kJ/ 1 038 kcal	51 %
Tłuszcz	15,7 g	80,3 g	115 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	6,7 g	34,3 g	172 %
Węglowodany	11 g	56 g	22 %
w tym cukry	1,3 g	6,7 g	7 %
Błonnik	0,5 g	2,5 g	10 %
Białko	5 g	25,3 g	51 %
Sól	0,7 g	3,4 g	57 %



## Tagliatelle z pesto i suszonymi pomidorami

ilość w porcji 330 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	839 kJ/ 201 kcal	2 770 kJ/ 665 kcal	33 %
Tłuszcz	13,3 g	44 g	63 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2 g	6,6 g	33 %
Węglowodany	15,8 g	52 g	20 %
w tym cukry	1,3 g	4,3 g	5 %
Błonnik	0,6 g	2,11 g	8 %
Białko	5,2 g	17,2 g	34 %
Sól	2,2 g	7,25 g	121 %



## Tagliatelle z kurczakiem

ilość w porcji 500 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	698 kJ/ 167 kcal	3 490 kJ/ 835 kcal	42 %
Tłuszcz	9,2 g	46 g	66 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,4 g	7 g	35 %
Węglowodany	12,6 g	63,2 g	24 %
w tym cukry	0,9 g	4,4 g	5 %
Błonnik	0,5 g	3,5 g	10 %
Białko	8,9 g	44,6 g	89 %
Sól	1,5 g	7,5 g	125 %



## Spaghetti z tososiem i pomidorkami cherry

ilość w porcji 540 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	664 kJ/ 160 kcal	3 586 kJ/ 862 kcal	43 %
Tłuszcz	11,1 g	60,1 g	86 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,8 g	9,5 g	48 %
Węglowodany	9,8 g	52,8 g	20 %
w tym cukry	0,1 g	0,6 g	1 %
Błonnik	0,8 g	4,1 g	16 %
Białko	5,8 g	31,4 g	63 %
Sól	0,2 g	1,1 g	17 %



## Penne verdure



ilość w porcji 548 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	519 kJ/ 125 kcal	2 844 kJ/ 683 kcal	34 %
Tłuszcz	8,6 g	47 g	67 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,3 g	7,1 g	36 %
Węglowodany w tym cukry	11,1 g 0,3 g	61,1 g 1,8 g	23 % 2 %
Błonnik	1,3 g	7,3 g	29 %
Białko	2,1 g	11,3 g	23 %
Sól	0,5 g	2,6 g	44 %

## Penne spinaci



ilość w porcji 565 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	587 kJ/ 140 kcal	3 314 kJ/ 793 kcal	39 %
Tłuszcz	7,8 g	44 g	63 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,7 g	26,6 g	133 %
Węglowodany w tym cukry	10 g 1 g	56,8 g 5,7 g	22 % 6 %
Błonnik	0,5 g	3,1 g	12 %
Białko	8 g	45,5 g	91 %
Sól	0,5 g	2,7 g	45 %

## Tagliatelle z bakłażanem i orzechami pinii



ilość w porcji 470 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	603 kJ/ 145 kcal	2 833 kJ/ 680 kcal	34 %
Tłuszcz	9,9 g	46,6 g	67 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,6 g	7,6 g	38 %
Węglowodany w tym cukry	12,6 g 0,1 g	59,4 g 0,7 g	23 % 1 %
Błonnik	1,3 g	6,3 g	25 %
Białko	2,6 g	12,1 g	24 %
Sól	0,2 g	1 g	17 %

## Penne z kurczakiem i pastą trufflewą



ilość w porcji 580 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	478 kJ/ 114 kcal	2 770 kJ/ 662 kcal	33 %
Tłuszcz	6,1 g	35,2 g	50 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,9 g	17 g	85 %
Węglowodany w tym cukry	10 g 1,3 g	58,2 g 7,3 g	22 % 8 %
Błonnik	1,1 g	6,4 g	26 %
Białko	6 g	34,6 g	69 %
Sól	0,2 g	1,2 g	21 %

## Penne z tososiem w sosie cytrynowo koperkowym



ilość w porcji 560 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	798 kJ/ 192 kcal	4 466 kJ/ 1 075 kcal	53 %
Tłuszcz	14,5 g	81 g	116 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	7,8 g	43,9 g	220 %
Węglowodany w tym cukry	10,4 g 1,3 g	58,4 g 7,2 g	22 % 8 %
Błonnik	0,7 g	4,2 g	17 %
Białko	5,8 g	32,3 g	65 %
Sól	0,3 g	1,5 g	25 %

## Spaghetti a'la amatriciana



ilość w porcji 463 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	744 kJ/ 186 kcal	3 585 kJ/ 863 kcal	43 %
Tłuszcz	14,1 g	65,4 g	93 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,9 g	22,7 g	113 %
Węglowodany w tym cukry	11,2 g 0,3 g	51,9 g 1,3 g	20 % 1 %
Błonnik	0,8 g	3,7 g	15 %
Białko	4,4 g	20,4 g	41 %
Sól	0,8 g	3,6 g	61 %

## Tagliatelle z pesto i suszonymi pomidorami



ilość w porcji 500 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	698 kJ/ 167 kcal	3 490 kJ/ 835 kcal	42 %
Tłuszcz	9,2 g	46 g	66 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,4 g	7 g	35 %
Węglowodany w tym cukry	12,6 g 0,9 g	63,2 g 4,4 g	24 % 5 %
Błonnik	0,5 g	3,5 g	10 %
Białko	8,9 g	44,6 g	89 %
Sól	1,5 g	7,5 g	125 %

## Tagliatelle prosciutto di parma & rucola



ilość w porcji 379 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	633 kJ/ 151 kcal	2 399 kJ/ 574 kcal	29 %
Tłuszcz	8,1 g	30,5 g	44 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,9 g	7,1 g	36 %
Węglowodany w tym cukry	13 g 0,1 g	49,2 g 0,4 g	19 % 0,5 %
Błonnik	0,7 g	2,5 g	10 %
Białko	7,4 g	28 g	56 %
Sól	1 g	3,8 g	64 %

## Spaghetti z tososiem i pomidorkami cherry



ilość w porcji 540 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	664 kJ/ 160 kcal	3 586 kJ/ 862 kcal	43 %
Tłuszcz	11,1 g	60,1 g	86 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,8 g	9,5 g	48 %
Węglowodany w tym cukry	9,8 g 0,1 g	52,8 g 0,6 g	20 % 1 %
Błonnik	0,8 g	4,1 g	16 %
Białko	5,8 g	31,4 g	63 %
Sól	0,2 g	1,1 g	17 %

## Spaghetti z krewetkami



ilość w porcji 520 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	787 kJ/ 189 kcal	4 090 kJ/ 985 kcal	49 %
Tłuszcz	14,9 g	77,5 g	111 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,8 g	25,1 g	125 %
Węglowodany w tym cukry	8,8 g 0,1 g	45,8 g 0,6 g	18 % 1 %
Błonnik	0,5 g	2,73 g	11 %
Białko	5,5 g	28,8 g	57 %
Sól	0,15 g	0,8 g	13 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)



## Burger classic



ilość w porcji 382 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	824 kJ/ 197 kcal	3 148 kJ/ 754 kcal	37 % 38 %
Tłuszcz	12 g	45,8 g	65 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,6 g	17,4 g	87 %
Węglowodany w tym cukry	10,6 g 1,7 g	40,4 g 6,3 g	16 % 7 %
Błonnik	0,6 g	2,2 g	9 %
Białko	12,4 g	47,3 g	95 %
Sól	0,1 g	0,5 g	9 %

## Burger classic with cheese



ilość w porcji 422 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	895 kJ/ 215 kcal	3 779 kJ/ 906 kcal	45 % 45 %
Tłuszcz	13,8 g	58,3 g	83 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	6 g	25,4 g	127 %
Węglowodany w tym cukry	9,7 g 1,5 g	40,8 g 6,3 g	16 % 7 %
Błonnik	0,5 g	2,24 g	9 %
Białko	13,4 g	56,7 g	113 %
Sól	0,25 g	1,04 g	17 %

## Burger hot cheese bacon



ilość w porcji 467 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	905 kJ/ 217 kcal	4 227 kJ/ 1 015 kcal	50 % 51 %
Tłuszcz	14,8 g	69,2 g	99 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	6,2 g	29,1 g	146 %
Węglowodany w tym cukry	9 g 1,5 g	42,1 g 6,8 g	16 % 8 %
Błonnik	0,6 g	2,99 g	12 %
Białko	12,6 g	59 g	118 %
Sól	0,47 g	2,18 g	36 %

## Burger hawajski



ilość w porcji 467 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	857 kJ/ 206 kcal	4 003 kJ/ 960 kcal	48 % 48 %
Tłuszcz	13,5 g	62,8 g	90 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	5,3 g	24,9 g	125 %
Węglowodany w tym cukry	10 g 2,1 g	46,6 g 9,8 g	18 % 11 %
Błonnik	0,6 g	2,78 g	11 %
Białko	11,8 g	54,9 g	110 %
Sól	0,21 g	0,98 g	16 %

## Burger amerykański



ilość w porcji 445 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	671 kJ/ 160 kcal	2 985 kJ/ 713 kcal	36 % 36 %
Tłuszcz	8,1 g	36 g	51 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,3 g	10,2 g	51 %
Węglowodany w tym cukry	15,2 g 5,3 g	67,5 g 23,4 g	26 % 26 %
Błonnik	1 g	4,42 g	18 %
Białko	7,7 g	34,2 g	68 %
Sól	0,29 g	1,28 g	21 %

## Burger tajski



ilość w porcji 375 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	1 001 kJ/ 240 kcal	3 752 kJ/ 899 kcal	45 % 45 %
Tłuszcz	14,6 g	54,9 g	78 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3 g	11,1 g	56 %
Węglowodany w tym cukry	18,3 g 1,5 g	68,6 g 5,4 g	26 % 6 %
Błonnik	0,6 g	2,14 g	9 %
Białko	9,3 g	34,8 g	70 %
Sól	0,19 g	0,71 g	12 %

## Burger umami



ilość w porcji 350 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	995 kJ/ 239 kcal	3 483 kJ/ 837 kcal	41 % 42 %
Tłuszcz	16,9 g	59,2 g	85 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,2 g	14,7 g	73 %
Węglowodany w tym cukry	13,2 g 2,4 g	46,1 g 8,4 g	18 % 9 %
Błonnik	0,8 g	2,72 g	11 %
Białko	9,3 g	32,6 g	65 %
Sól	0,19 g	0,67 g	11 %

## Burger wegetariański



ilość w porcji 230 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	556 kJ/ 133 kcal	1 278 kJ/ 306 kcal	15 % 15 %
Tłuszcz	5,9 g	13,6 g	19 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,4 g	3,3 g	17 %
Węglowodany w tym cukry	16,9 g 5,5 g	38,9 g 12,7 g	15 % 14 %
Błonnik	0,2 g	0,5 g	2 %
Białko	3,3 g	7,5 g	15 %
Sól	1 g	2,38 g	40 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

## Pepsi



ilość w porcji 250 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	169 kJ/ 40,4 kcal	423 kJ/ 101 kcal	5 %
Tłuszcz	0 g	0 g	0 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	10,7 g 10,7 g	26,7 g 26,7 g	10 % 30 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0 g	0 g	0 %
Sól	0,03 g	0,01 g	1 %

## 7 up



ilość w porcji 250 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	187 kJ/ 44 kcal	467 kJ/ 110 kcal	5 %
Tłuszcz	0 g	0 g	0 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	11 g 11 g	27 g 27 g	11 % 31 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0 g	0 g	0 %
Sól	0,03 g	0,08 g	1 %

## Lipton ice tea brzoskwinia



ilość w porcji 250 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	82 kJ/ 19 kcal	205 kJ/ 48 kcal	2 %
Tłuszcz	0,5 g	0,5 g	0,6 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,1 g	0,1 g	0,6 %
Węglowodany w tym cukry	4,6 g 4,5 g	12 g 11 g	4 % 13 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0,5 g	0,5 g	0,6 %
Sól	0,03 g	0,1 g	1 %

## Sok pomarańczowy



ilość w porcji 330 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	188 kJ/ 44 kcal	620 kJ/ 145 kcal	6 %
Tłuszcz	0,2 g	0,7 g	0,7 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,02 g	0,07 g	0,2 %
Węglowodany w tym cukry	9,8 g 8,4 g	32,3 g 27,7 g	12 % 37 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0,6 g	2 g	8 %
Sól	0,03 g	0,1 g	1 %

## Sok czarna porzeczka



ilość w porcji 330 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	215 kJ/ 51 kcal	710 kJ/ 168 kcal	10 %
Tłuszcz	0 g	0 g	0 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	12 g 12 g	39,6 g 39,6 g	15 % 47 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0 g	0 g	0 %
Sól	0,01 g	0,03 g	1 %

## Mirinda



ilość w porcji 250 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	133 kJ/ 31 kcal	333 kJ/ 78 kcal	4 %
Tłuszcz	0 g	0 g	0 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	7,8 g 7,8 g	20 g 20 g	8 % 22 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0 g	0 g	0 %
Sól	0,03 g	0,06 g	1 %

## Lipton ice tea cytryna



ilość w porcji 250 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	82 kJ/ 19 kcal	205 kJ/ 48 kcal	2 %
Tłuszcz	0,5 g	0,5 g	0,6 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,1 g	0,1 g	0,6 %
Węglowodany w tym cukry	4,6 g 4,5 g	12 g 11 g	5 % 12 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0,5 g	0,5 g	0,6 %
Sól	0,05 g	0,1 g	2 %

## Lipton ice tea zielona



ilość w porcji 250 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	81 kJ/ 19 kcal	203 kJ/ 48 kcal	2 %
Tłuszcz	0,5 g	0,5 g	0,6 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,1 g	0,1 g	0,6 %
Węglowodany w tym cukry	4,6 g 4,6 g	11 g 11 g	4 % 11 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0,5 g	0,5 g	0,6 %
Sól	0,04 g	0,1 g	1 %

## Sok jabłkowy



ilość w porcji 330 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	191 kJ/ 45 kcal	630 kJ/ 149 kcal	7 %
Tłuszcz	0,2 g	0,7 g	0,7 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,04 g	0,1 g	0,6 %
Węglowodany w tym cukry	11 g 11 g	36 g 36 g	12 % 42 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0 g	0 g	0 %
Sól	0,02 g	0,07 g	1 %

## Sok pomidorowy



ilość w porcji 330 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	89 kJ/ 21 kcal	294 kJ/ 69 kcal	3 %
Tłuszcz	0,1 g	0,3 g	0,3 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	3,3 g 3,3 g	11 g 11 g	4 % 11 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0,9 g	3 g	3 %
Sól	0,6 g	2 g	14 %

## Coca Cola



ilość w porcji 250 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	180 kJ/ 42 kcal	450 kJ/ 105 kcal	6 %
Tłuszcz	0 g	0 g	0 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	10,6 g 10,6 g	26,5 g 26,5 g	10 % 30 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0 g	0 g	0 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## Sprite



ilość w porcji 250 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	40 kJ/ 9 kcal	100 kJ/ 23 kcal	1 %
Tłuszcz	0 g	0 g	0 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	2 g 2 g	5 g 5 g	2 % 6 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0 g	0 g	0 %
Sól	0,01 g	0,03 g	0,3 %

## Fanta



ilość w porcji 250 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	115 kJ/ 27 kcal	288 kJ/ 68 kcal	3 %
Tłuszcz	0 g	0 g	0 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	6,5 g 6,5 g	16 g 16 g	6 % 18 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0 g	0 g	0 %
Sól	0,02 g	0,05 g	1 %

Napoje grupy Coca-Cola  
dostępne są jedynie w restauracji  
w Lublinie

## Espresso



ilość w porcji 35 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	2 kJ/ 1 kcal	1 kJ/ 0 kcal	0 %
Tłuszcz	0 g	0 g	0 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	0,1 g 0 g	0 g 0 g	0 % 0 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0,1 g	0 g	0 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## Kawa czarna



ilość w porcji 210 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	0 kJ/ 0 kcal	1 kJ/ 0 kcal	0 %
Tłuszcz	0 g	0 g	0 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	0 g 0 g	0 g 0 g	0 % 0 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0 g	0 g	0 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## Kawa z mlekiem



ilość w porcji 210 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	98 kJ/ 23 kcal	206 kJ/ 49 kcal	2 %
Tłuszcz	1,2 g	2,6 g	4 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,7 g	1,5 g	8 %
Węglowodany w tym cukry	1,8 g 1,8 g	3,9 g 3,8 g	1 % 4 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	1,3 g	2,7 g	5 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## Cappuccino



ilość w porcji 310 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	66 kJ/ 16 kcal	206 kJ/ 49 kcal	2 %
Tłuszcz	0,8 g	2,6 g	4 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,5 g	1,5 g	8 %
Węglowodany w tym cukry	1,2 g 1,2 g	3,9 g 3,8 g	1 % 4 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0,9 g	2,7 g	5 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## Kawa mokka



ilość w porcji 310 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	304 kJ/ 73 kcal	941 kJ/ 225 kcal	11 %
Tłuszcz	3,9 g	12 g	17 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,4 g	7,4 g	37 %
Węglowodany w tym cukry	7,5 g 6,3 g	23,2 g 19,6 g	9 % 22 %
Błonnik	0,1 g	0,4 g	1 %
Białko	2 g	6,3 g	13 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## Gorąca czekolada



ilość w porcji 200 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	919 kJ/ 218 kcal	1 838 kJ/ 435 kcal	22 %
Tłuszcz	4,9 g	9,7 g	14 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,9 g	7,7 g	39 %
Węglowodany w tym cukry	40,2 g 35,7 g	80,3 g 71,3 g	31 % 79 %
Błonnik	1,9 g	3,7 g	15 %
Białko	5,2 g	10,4 g	21 %
Sól	0,5 g	1 g	16 %

## Kawa latte



ilość w porcji 300 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	124 kJ/ 30 kcal	385 kJ/ 92 kcal	5 %
Tłuszcz	1,5 g	4,8 g	7 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,9 g	2,9 g	14 %
Węglowodany w tym cukry	2,3 g 2,3 g	7,2 g 7,2 g	3 % 8 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	1,6 g	5 g	10 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## Latte macchiato amaretto



ilość w porcji 300 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	231 kJ/ 55 kcal	728 kJ/ 137 kcal	9 %
Tłuszcz	1,2 g	3,8 g	5 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,7 g	2,3 g	12 %
Węglowodany w tym cukry	9,7 g 9,6 g	30,5 g 30,2 g	12 % 34 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	1,3 g	4 g	8 %
Sól	0 g	0,01 g	0 %

## Latte macchiato orzechowe



ilość w porcji 300 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	225 kJ/ 53 kcal	709 kJ/ 168 kcal	8 %
Tłuszcz	1,2 g	3,8 g	5 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,7 g	2,3 g	12 %
Węglowodany w tym cukry	9,3 g 9,3 g	29,4 g 29,2 g	11 % 32 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	1,3 g	4 g	8 %
Sól	0,01 g	0,05 g	1 %

## Latte macchiato irish cream



ilość w porcji 300 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	227 kJ/ 54 kcal	717 kJ/ 170 kcal	9 %
Tłuszcz	1,2 g	3,8 g	5 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,7 g	2,3 g	12 %
Węglowodany w tym cukry	9,5 g 9,4 g	29,8 g 29,8 g	11 % 33 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	1,3 g	4 g	8 %
Sól	0 g	0,01 g	0 %

## Fudge brownie mokka



ilość w porcji 280 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	392 kJ/ 93 kcal	1 098 kJ/ 260 kcal	13 %
Tłuszcz	1,7 g	4,7 g	7 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,7 g	1,9 g	10 %
Węglowodany w tym cukry	18,1 g 16,7 g	50,6 g 46,9 g	19 % 52 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	1,4 g	3,9 g	8 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## Creamy pumpkin spice latte



ilość w porcji 265 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	332 kJ/ 79 kcal	881 kJ/ 208 kcal	10 %
Tłuszcz	1,2 g	3,2 g	5 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,7 g	1,9 g	10 %
Węglowodany w tym cukry	15,6 g 15,5 g	41,3 g 41 g	16 % 46 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	1,3 g	3,5 g	7 %
Sól	0,1 g	0,3 g	5 %

## Lemoniada cytrynowa



ilość w porcji 400 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	182 kJ/ 43 kcal	729 kJ/ 171 kcal	9 %
Tłuszcz	0 g	0 g	0 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	10,7 g 10,7 g	42,9 g 42,9 g	16 % 48 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0 g	0 g	0 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## lemoniada rabarbarowa



ilość w porcji 400 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	142 kJ/ 33 kcal	567 kJ/ 133 kcal	4 %
Tłuszcz	0 g	0 g	0 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	7,9 g 7,5 g	31,7 g 30 g	8 % 24 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0,4 g	1,7 g	0 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## Shake truskawkowy



ilość w porcji 270 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	354 kJ/ 84 kcal	957 kJ/ 227 kcal	11 %
Tłuszcz	2,2 g	6 g	9 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,3 g	3,5 g	17 %
Węglowodany w tym cukry	13,7 g 12,2 g	37 g 33 g	14 % 37 %
Błonnik	0,5 g	1,4 g	5 %
Białko	2,8 g	7,6 g	15 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## Carmel iced coffee



ilość w porcji 380 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	265 kJ/ 63 kcal	1 007 kJ/ 239 kcal	12 %
Tłuszcz	1,9 g	7,4 g	11 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,2 g	4,4 g	22 %
Węglowodany w tym cukry	9,3 g 9,2 g	35,4 g 35 g	14 % 39 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	2,1 g	7,8 g	16 %
Sól	0,1 g	0,3 g	5 %

## Cinamon dolce latte



ilość w porcji 330 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	370 kJ/ 87 kcal	1 221 kJ/ 289 kcal	15 %
Tłuszcz	1,5 g	4,8 g	7 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,9 g	2,9 g	14 %
Węglowodany w tym cukry	17 g 16,9 g	56,2 g 55,8 g	22 % 62 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	1,6 g	5,2 g	10 %
Sól	0,1 g	0,3 g	5 %

## Lemoniada arbuzowa



ilość w porcji 400 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	243 kJ/ 57 kcal	972 kJ/ 229 kcal	12 %
Tłuszcz	0 g	0 g	0 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany w tym cukry	14,3 g 14,3 g	57,2 g 57,2 g	22 % 64 %
Błonnik	0 g	0 g	0 %
Białko	0 g	0 g	0 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## Shake jagodowy



ilość w porcji 280 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	405 kJ/ 96 kcal	1 133 kJ/ 268 kcal	13 %
Tłuszcz	1,8 g	5 g	7 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,9 g	2,5 g	12 %
Węglowodany w tym cukry	18,6 g 15,2 g	52,1 g 42,6 g	20 % 47 %
Błonnik	0,9 g	2,6 g	10 %
Białko	2,3 g	6,3 g	13 %
Sól	0 g	0 g	0 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

## Shake bananowy



ilość w porcji 270 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	452 kJ/ 107 kcal	1 221 kJ/ 288 kcal	15 % 14 %
Tłuszcz	1,5 g	4 g	6 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,8 g	2,2 g	11 %
Węglowodany w tym cukry	22 g 16,9 g	59,3 g 45,6 g	23 % 51 %
Błonnik	0,7 g	1,9 g	7 %
Białko	2,1 g	5,6 g	11 %
Sól	0 g	0 g	0 %

## Shake czekoladowy



ilość w porcji 300 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	835 kJ/ 199 kcal	2 504 kJ/ 597 kcal	30 % 30 %
Tłuszcz	8,4 g	25,3 g	36 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,9 g	14,6 g	73 %
Węglowodany w tym cukry	27,8 g 23,5 g	83,5 g 70,6 g	32 % 78 %
Błonnik	1,3 g	4,02 g	16 %
Białko	4,3 g	12,8 g	26 %
Sól	0,19 g	0,57 g	10 %

## Desery

### Delicja czekoladowa



ilość w porcji 84 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	1 197 kJ/ 285 kcal	999 kJ/ 238 kcal	12 % 12 %
Tłuszcz	12,4 g	10,3 g	15 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,6 g	3 g	15 %
Węglowodany w tym cukry	43,9 g 0,3 g	36,6 g 0,2 g	14 % 0,3 %
Błonnik	3,8 g	3,2 g	13 %
Białko	3,4 g	2,8 g	6 %
Sól	0,6 g	0,5 g	9 %

### Tarta cytrynowa



ilość w porcji 188 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	1 068 kJ/ 255 kcal	2 007 kJ/ 480 kcal	24 % 24 %
Tłuszcz	13,9 g	26 g	37 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	7,5 g	14,1 g	71 %
Węglowodany w tym cukry	27 g 15,4 g	50,7 g 28,9 g	20 % 32 %
Błonnik	0,7 g	1,3 g	5 %
Białko	6,3 g	11,9 g	24 %
Sól	0 g	0 g	0 %

### Szarlotka z lodami i bitą śmietaną



ilość w porcji 379 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	553 kJ/ 132 kcal	2 094 kJ/ 499 kcal	25 % 25 %
Tłuszcz	5,7 g	21,7 g	31 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,3 g	12,7 g	63 %
Węglowodany w tym cukry	19,7 g 9,3 g	74,7 g 35,3 g	29 % 39 %
Błonnik	1,4 g	5,4 g	22 %
Białko	1,8 g	6,8 g	14 %
Sól	0 g	0 g	0 %

### Szarlotka



ilość w porcji 275 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	516 kJ/ 123 kcal	1 418 kJ/ 337 kcal	17 % 17 %
Tłuszcz	4,5 g	12,4 g	18 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,6 g	7,3 g	36 %
Węglowodany w tym cukry	20,7 g 7 g	56,8 g 19,4 g	22 % 22 %
Błonnik	1,8 g	4,9 g	20 %
Białko	1,7 g	4,6 g	9 %
Sól	0 g	0 g	0 %

### Deser lodowy



ilość w porcji 110 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	686 kJ/ 163 kcal	755 kJ/ 180 kcal	9 % 9 %
Tłuszcz	6,8 g	7,5 g	11 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,9 g	3,2 g	16 %
Węglowodany w tym cukry	22,5 g 20,9 g	24,7 g 23 g	10 % 26 %
Błonnik	0,6 g	0,64 g	3 %
Białko	3,7 g	4 g	8 %
Sól	0 g	0 g	0 %

### Tiramisu



ilość w porcji 213 g	w 100 g produktu	w porcji produktu	*RWS %
Wartość energetyczna	1 217 kJ/ 293 kcal	2 589 kJ/ 623 kcal	31 % 31 %
Tłuszcz	21,9 g	46,7 g	67 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	12,8 g	27,2 g	136 %
Węglowodany w tym cukry	19,5 g 12,9 g	41,4 g 27,4 g	16 % 30 %
Błonnik	0,1 g	0,18 g	1 %
Białko	4,5 g	9,5 g	19 %
Sól	0 g	0,01 g	0 %