Wartości odżywcze PH Polska - dane na podstawie badań w akredytowanym laboratorium lub obliczone z tablic wartości odżywczej., 10.01.2025

Produkt	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA		TŁUSZCZ	W TYM NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BIAŁKO	SÓL
	Wartość kaloryczna [kcal/100 g]	Wartość energetyczna [KJ/100 g]	Zawartość tłuszczu [g/100 g]	Zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych [g/100 g]	Zawartość weglowodanów ogółem [g/100 g]	Zawartość cukrów ogółem [g/100 g]	Zawartość białka [g/100 g]	Zawartość soli [g/ 100 g]
PIZZA HUT DI & PIZZA HUT DI								
Przystawki								
Pieczywo czosnkowe z serem (2szt.)	425	1768	28,0	14,2	24,8	2,1	16,9	2,28
Pieczywo czosnkowe bez sera (2 szt.) NEW!	368	1538	20,0	9,2	40,0	1,4	6,3	1,50
Skrzydełka kurczaka pikantne (7 szt.bez sosu)	198	825	12,2	3,8	2,3	2,3	19,3	2,18
Rolsy z szynką	319	1329	20.7	6.4	18.4	0.9	13.9	1.53
Rolsy z grillowanym kurczakiem	257	1073	13.3	6.2	18.8	1.8	14.6	1.35
Rollsy Vege Mania z warzywami	232	970	10,4	4,0	24,0	3,0	9,9	1,05
Łódeczki ziemniaczane z pieca	191	799	6,0	0,6	27,9	0,5	3,2	0,45
Podwójnie serowe pieczywo czosnkowe/Pieczywo czosnkowe z serami (2 szt.)	348	1447	23,7	9,0	21,9	1,4	12,7	1,15
Pieczywo czosnkowe Pepperoni	422	1755	29,7	14,7	24,5	3,0	12,9	2,43
Pieczywo Czosnkowe greckie	349	1457	20.6	10.9	28.9	3.0	10.7	2.23
Pieczywo Czosnkowe Teksas	336	1406	17.7	9.1	25.0	5.7	17.5	2.27
Falafel	174	728	5,2	0,5	22,5	1,8	7,2	0,80
BLACK CHEESE BITES (bez sosu)	264	1101	16,0	7,3	19,0	4,6	9,5	1,90
Zupy								
Krem pomidorowy	24	101	1,0	0,3	2,6	2,1	0,8	0,63
Zupa cebulowa	20	84	0,5	0,1	3,6	1,7	0,6	1,13
Sałatki								
Grecka COBB (bez pieczywa)	142	591	9,9	2,9	3,5	0,1	9,1	1,25
Włoska z szynką dojrzewającą (bez pieczywa)	192	796	15,8	3,3	4,4	0,7	6,3	1,03
Włoska VEGEFALAFEL (bez pieczywa)	177	735	12,6	2,2	9,2	0,2	4,6	0,38
Sałatka grecka COBB (z nowym boczkiem)	139	579	10,3	2,6	3,1	2,4	8,8	1,03
ZAPIEKARONY								
Zapiekaron Super Supreme	194	809	18,2	5,6	14,5	2,6	7,6	1,13
Zapiekaron Pepperoni	210	876	11,1	5,8	18,8	3,1	7,6	1,10
Zapiekaron Pepperoni Spice	194	811	9.9	4.6	19.2	1.8	7.0	1.10
Zapiekaron Farmerski	158	662	7,5	4,1	15,0	3,2	6,9	0,90
Zapiekaron czosnkowy	230	959	13,7	2,4	18,1	1,6	7,7	0,93
Zapiekaron czosnkowy Spice	140	587	5,0	1,6	18,3	0,9	6,0	0,70
Zapiekaron Wege Mania	185	777	8,0	4,8	19,9	2,2	7,4	0,68
Zapiekaron Kids	161	676	7,3	4,2	16,7	3,0	6,4	0,78
Zapiekaron Cheesy Margherita	190	797	9,2	5,7	17,7	3,2	8,4	0,78
Pizza Pan (średni rozmiar)								
Pepperoni	273	1146	10,3	4,6	31,3	1,5	12,4	1,45
Margherita	261	1095	9,3	4,7	30,2	2,0	12,7	1,65
Americana	239	1004	8,1	3,6	31,3	2,6	9,6	0,98
Hawajska	230	967	7,0	3,3	31,1	2,0	11,9	1,48
Supreme	240	1009	9,4	4,2	25,9	1,7	11,9	1,35
Super Supreme	236	989	9.3	4.1	25.6	1.9	10.8	1.40
Hot Pepperoni	263	1105	10.4	4.5	29.6	1.6	11.8	1.48
Mięsna	253	1061	10.7	5.0	22.6	1.4	13.6	1.58
Europejska	263	1120	12.3	5.2	26.1	2.2	12.1	1.20
Farmerska	210	883	6.5	3.3	24.8	1.8	11.5	1.20
Teksas	244	1025	7.6	3.4	30.7	3.0	12.0	1.58
Carbonara	269	1129	11.9	5.6	29.2	2.0	10.6	1.13
Capricciosa	240	1007	8.5	3.8	29.2	2.3	10.4	1.10
Classica	243	1023	7.4	3.6	16.8	2.2	26.4	1.15
Prosciutto e Rucola	244	1027	6.9	2.5	34.0	2.0	10.4	1.13
Vege Mania	213	898	6.8	2.6	28.1	4.3	9.0	0.83
Kurczak	260	1091	9.4	3.9	28.7	2.3	14.0	1.18
Kebab	297	1241	14.1	4.1	27.8	2.0	12.6	1.20
Grecka	269	1128	11.9	5.9	27.6	1.4	12.0	1.40
Serowa	326	1366	15.5	4.7	21.0	1.2	24.5	1.15
Z pieczarkami	276	1161	9,4	3,4	34,2	2,9	12,1	1,23
Z szynką	293	1232	10,0	4,0	31,8	2,6	17,3	1,48
Pizza z kurczakiem	270	1136	9,4	3,9	31,2	2,7	14,6	1,35
Pizza Sweet Pepperoni	350	1466	16,4	5,5	37,8	3,2	11,8	1,68
Pizza Ostry Kurczak	291	1219	13,9	5,9	26,6	3,9	13,4	1,68
Pizza Meat Lover	270	1135	9,9	3,4	32,0	3,3	11,8	1,42
Pizza Dla Dzieci Margherita	337	1411	16,4	9,0	33,5	3,6	12,0	1,60
Pizza Dla Dzieci Hawajska	268	1125	10,8	3,9	29,7	3,1	11,6	1,38
Pizza San Francisco (średni rozmiar)								
Margherita	277	1166	9,1	4,4	33,1	3,6	14,7	1,58
Americana	248	1042	7.8	4.0	32.9	3.8	10.5	0.98
Pepperoni	304	1278	11.0	4.9	36.5	3.5	13.6	1.58
Hawajska	266	1120	7.3	3.2	35.4	4.9	13.4	1.53
Hot Pepperoni	289	1214	10.3	4.7	34.2	3.7	13.6	1.45
Mięsna	293	1231	11.9	5.4	29.7	4.6	15.8	1.50
Europejska	265	1114	8.1	3.9	34.1	3.1	13.1	1.33
Farmerska	252	1059	7.5	3.2	32.1	4.3	13.1	1.45
Teksas	272	1145	7.7	3.4	34.7	6.1	14.9	1.85
Carbonara	274	1151	11.4	5.7	30.0	3.0	12.2	1.25
Supreme	264	1110	10.3	4.7	27.9	3.6	13.6	1.53
Super Supreme	263	1104	9.8	4.3	28.4	5.2	14.1	1.65
Capricciosa	248	1044	7.4	3.5	32.3	3.4	12.1	1.18
Classica	271	1154	8.5	4.3	32.3	3.1	14.9	1.25
Prosciutto e Rucola	242	1019	6.8	3.7	33.0	3.7	11.5	1.10
Vege Mania	225	948	5.7	3.0	31.4	4.0	11.1	0.98
Kurczak	275	1158	7.6	3.6	35.4	3.6	15.4	1.28
Kebab	312	1305	14,5	3,9	30,6	2,9	13,5	1,33
Grecka	290	1215	12,2	6,6	32,1	2,6	12,1	1,40
Serowa	352	1473	16,7	5,7	35,1	2,4	14,3	1,43
Pizza z pieczarkami	282	1185	8,4	4,2	34,1	4,1	16,0	1,28
Pizza z szynką	300	1260	9.8	5.0	38.3	4.0	13.3	1.80
Pizza z kurczakiem	305	1281	9,9	4,7	37,3	4,2	15,1	1,45
Pizza z serem w brzegach (średni rozmiar)								
Margherita	303	1271	14.1	7.8	23.4	2.3	19.6	1.35
Americana	240	1007	8.9	5.4	25.3	2.8	13.8	1.58
Pepperoni	322	1347	14.6	7.2	30.9	1.4	15.9	1.48
Hawajska	294	1234	13.0	6.7	26.8	1.8	16.6	1.35
Hot Pepperoni	296	1240	13.6	6.9	25.1	1.5	17.4	1.43
Mięsna	292	1221	13.4	7.0	26.1	1.5	15.7	1.45
Europejska	260	1091	9.9	5.7	26.2	2.7	15.6	1.50
Farmerska	280	1174	12.2	6.0	24.2	1.5	17.6	1.28
Teksas	278	1165	12.7	7.1	23.2	3.2	17.0	1.58
Carbonara	294	1231	15.5	8.5	21.2	2.5	16.8	1.49
Supreme	299	1255	13.0	6.4	27.4	1.4	17.1	1.35
Super Supreme	287	1204	12.7	6.5	26.1	1.3	16.3	1.33
Capricciosa	254	1065	10.6	6.0	22.7	3.2	15.9	1.68
Classica	256	1076	8.6	4.7	30.8	2.8	12.7	1.65
Prosciutto e Rucola	253	1063	9.1	5.1	28.5	2.9	13.2	1.58
Vege Mania	232	975	7.4	4.4	30.5	4.0	9.9	1.28
Pizza z pieczarkami	267	1121	8.7	4.8	37.0	3.3	9.2	1.58
Pizza z szynką	302	1268	11.7	11.7	30.0	3.3	17.9	2.05
Pizza z kurczakiem	281	1179	10.5	5.8	35.2	3.0	9.8	1.73
Kurczak	258	1083	9.0	5.1	28.2	3.7	15.1	1.73
Kebab	291	1220	13,0	5,0	28,0	2,4	14,6	1,53
Grecka	286	1198	12,4	7,1	27,8	2,3	14,4	1,98
Serowa	314	1313	14,5	6,6	28,2	2,0	16,1	1,70
Pizza Sweet Pepperoni	347	1452	16.8	5.5	35.3	3.3	12.3	1.63
Pizza Ostry Kurczak	293	1232	9.6	5.5	35.8	4.1	14.3	1.80
Pizza Meat Lover	289	1216	9.0	3.8	38.6	3.7	12.6	1.63
Pizza Dla Dzieci Margherita	333	1391	17.7	6.3	29.0	3.3	13.1	1.45
Pizza Dla Dzieci Hawajska	273	1149	7.0	3.8	39.4	3.3	11.4	1.45
Carbonara (z nowym boczkiem) SFD	287	1201	11.8	5.5	35.3	2.7	11.3	1.20
Carbonara(znowymboczkiem)PAN	275	1151	11.3	4.7	32.8	2.1	12.1	1.23
Longi								
Long Pizza pepperoni	290	1217	10,9	4,9	34,3	3,7	12,4	1,23
Long Pizza kurczak z cheddarem	306	1281	13,7	4,0	32,4	3,0	12,4	1,10
Long Pizza szynka i pieczarki	251	1054	7,7	3,7	30,8	3,5	13,3	1,38
Melts								
Pepperoni	332	1391	16,6	7,6	27,5	1,5	17,4	1,60
Vege Falafel	280	1173	13,0	4,8	28,2	3,4	11,4	1,40
Kurczak Orientalny	298	1249	14,1	5,1	26,2	2,7	15,4	1,52
Kurczak BBQ	271	1135	11,6	5,5	26,0	3,4	14,6	1,28
Melts Meat The Cheese	300	1251	17,1	6,6	22,4	2,4	15,3	1,90
Desery								
Lava cake bez lodów	469	1951	31.5	9.8	38.9	26.9	5.8	1.45
Hot chocolate cookie bez lodów i polewy	437	1828	20.3	12.2	54.8	28.6	7.2	0.30
Sos o smaku czekoladowym	300	1268	3.9	2.5	61.8	49.6	3.0	0.17
Kulka lodów śmietankowych	114	478	6.6	5.8	12,0	12,0	1,3	0,05
Owoce pod kruszonką - truskawki bez lodów	103	432	4,2	1,7	13,7	6,6	1,5	0,00
Owoce pod kruszonką - jabłka bez lodów	184	773	7,3	2,9	27,7	19,2	1,4	0,00