

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-10-30

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	30 października 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2731,76 [kcal] Białko ogółem: 125,90 [g] Węglowodany ogółem: 318,00 [g] Tłuszcz: 86,81 [g] Sol: 4,14 [g] Błonnik: 19,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,69 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka ze schabu 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 748,87 [kcal] - 27,41% Białko ogół.: 35,13 [g] Węglowodany ogół.: 102,13 [g] Tłuszcz: 24,18 [g] Sól: 1,93 [g] Błonnik: 3,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,48 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,75% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Składniki: Zupa żurek na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Makaron razowy z kurczakiem i brokolami w sosie pietruszkowym 550 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1232,15 [kcal] - 45,1% Białko ogół.: 57,34 [g] Węglowodany ogół.: 142,94 [g] Tłuszcz: 24,47 [g] Sól: 0,50 [g] Błonnik: 13,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,49 [g]	Składniki: Pasta z makreli 100 [g] [Alergen: IV, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 675,74 [kcal] - 24,74% Białko ogół.: 28,33 [g] Węglowodany ogół.: 65,88 [g] Tłuszcz: 35,16 [g] Sól: 1,71 [g] Błonnik: 1,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,72 [g]
2	30 października 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2580,24 [kcal] Białko ogółem: 131,64 [g] Węglowodany ogółem: 322,33 [g] Tłuszcz: 65,65 [g] Sol: 2,31 [g] Błonnik: 22,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,34 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 809,72 [kcal] - 31,38% Białko ogół.: 39,01 [g] Węglowodany ogół.: 111,98 [g] Tłuszcz: 24,57 [g] Sól: 1,63 [g] Błonnik: 5,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,61 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,91% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie pietruszkowym 550 [g] [Alergen: I, IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1114,14 [kcal] - 43,18% Białko ogół.: 52,09 [g] Węglowodany ogół.: 127,79 [g] Tłuszcz: 19,63 [g] Sól: 0,63 [g] Błonnik: 14,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,10 [g]	Składniki: Pasta z morszczykiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor sparzony bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 581,38 [kcal] - 22,53% Białko ogół.: 35,44 [g] Węglowodany ogół.: 75,51 [g] Tłuszcz: 18,45 [g] Sól: 0,05 [g] Błonnik: 2,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,63 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-10-30

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	30 października 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2438,82 [kcal] Białko ogółem: 130,02 [g] Węglowodany ogółem: 356,26 [g] Tłuszcz: 37,56 [g] Sol: 2,68 [g] Błonnik: 32,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,91 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 735,11 [kcal] - 30,14% Białko ogół.: 40,15 [g] Węglowodany ogół.: 119,16 [g] Tłuszcz: 13,09 [g] Sól: 1,78 [g] Błonnik: 8,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,25 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,33% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Sól: 0,21 [g] Błonnik: 6,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie pietruszkowym z obniżoną zawartością tłuszczu 550 [g] [Alergen: I, IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1042,14 [kcal] - 42,73% Białko ogół.: 52,09 [g] Węglowodany ogół.: 127,79 [g] Tłuszcz: 11,63 [g] Sól: 0,63 [g] Błonnik: 14,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,03 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 531,68 [kcal] - 21,8% Białko ogół.: 35,84 [g] Węglowodany ogół.: 77,13 [g] Tłuszcz: 12,15 [g] Sól: 0,06 [g] Błonnik: 2,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,40 [g]
4	30 października 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2407,68 [kcal] Białko ogółem: 131,78 [g] Węglowodany ogółem: 281,93 [g] Tłuszcz: 66,55 [g] Sol: 1,99 [g] Błonnik: 20,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,92 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 748,70 [kcal] - 31,1% Białko ogół.: 38,87 [g] Węglowodany ogół.: 99,30 [g] Tłuszcz: 23,90 [g] Sól: 1,51 [g] Błonnik: 3,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,31 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,12% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron razowy z kurczakiem i brokułami w sosie pietruszkowym. 550 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1049,67 [kcal] - 43,6% Białko ogół.: 52,36 [g] Węglowodany ogół.: 110,39 [g] Tłuszcz: 21,03 [g] Sól: 0,45 [g] Błonnik: 14,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,07 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 534,31 [kcal] - 22,19% Białko ogół.: 35,45 [g] Węglowodany ogół.: 65,19 [g] Tłuszcz: 18,62 [g] Sól: 0,03 [g] Błonnik: 2,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,54 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-10-30

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	30 października 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2785,55 [kcal] Białko ogółem: 157,61 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Tłuszcz: 71,30 [g] Sol: 1,62 [g] Błonnik: 19,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 904,49 [kcal] - 32,47% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 4,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,51% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,33% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g]
6	30 października 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2506,42 [kcal] Białko ogółem: 129,02 [g] Węglowodany ogółem: 364,41 [g] Tłuszcz: 22,81 [g] Sol: 2,28 [g] Błonnik: 32,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,82 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka z indyka. 60 [g] Marchew gotowana w plasterach b/tł 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 857,91 [kcal] - 34,23% Białko ogół.: 39,30 [g] Węglowodany ogół.: 127,46 [g] Tłuszcz: 4,34 [g] Sól: 1,38 [g] Błonnik: 8,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,06 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,18% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Sól: 0,21 [g] Błonnik: 6,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie pietruszkowym z obniżoną zawartością tłuszczu 550 [g] [Alergen: I, IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1042,14 [kcal] - 41,58% Białko ogół.: 52,09 [g] Węglowodany ogół.: 127,79 [g] Tłuszcz: 11,63 [g] Sól: 0,63 [g] Błonnik: 14,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,03 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 476,48 [kcal] - 19,01% Białko ogół.: 35,69 [g] Węglowodany ogół.: 76,98 [g] Tłuszcz: 6,15 [g] Sól: 0,06 [g] Błonnik: 2,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,50 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-10-30

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	30 października 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2756,54 [kcal] Białko ogółem: 156,24 [g] Węglowodany ogółem: 329,90 [g] Tłuszcz: 70,58 [g] Sol: 2,50 [g] Błonnik: 23,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,88 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 879,72 [kcal] - 31,91% Białko ogół.: 45,26 [g] Węglowodany ogół.: 112,28 [g] Tłuszcz: 29,42 [g] Sól: 1,81 [g] Błonnik: 5,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,11 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,72% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie pietruszkowym 550 [g] [Alergen: I, IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1114,14 [kcal] - 40,42% Białko ogół.: 52,09 [g] Węglowodany ogół.: 127,79 [g] Tłuszcz: 19,63 [g] Sól: 0,63 [g] Błonnik: 14,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 687,68 [kcal] - 24,95% Białko ogół.: 53,79 [g] Węglowodany ogół.: 82,78 [g] Tłuszcz: 18,53 [g] Sól: 0,06 [g] Błonnik: 2,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,67 [g]
8	30 października 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2827,83 [kcal] Białko ogółem: 158,48 [g] Węglowodany ogółem: 336,22 [g] Tłuszcz: 72,26 [g] Sol: 1,62 [g] Błonnik: 19,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 33,48% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Tłuszcz: 33,51 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 4,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,65% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,93% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,93% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-10-30

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	30 października 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2366,49 [kcal] Białko ogółem: 129,22 [g] Węglowodany ogółem: 342,06 [g] Tłuszcz: 36,59 [g] Sol: 2,42 [g] Błonnik: 33,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,09 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Marchew gotowana w plasterkach z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 662,78 [kcal] - 28,01% Białko ogół.: 39,35 [g] Węglowodany ogół.: 104,96 [g] Tłuszcz: 12,12 [g] Sól: 1,52 [g] Błonnik: 10,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,43 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,49% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Sól: 0,21 [g] Błonnik: 6,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie pietruszkowym z obniżoną zawartością tłuszczu 550 [g] [Alergen: I, IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1042,14 [kcal] - 44,04% Białko ogół.: 52,09 [g] Węglowodany ogół.: 127,79 [g] Tłuszcz: 11,63 [g] Sól: 0,63 [g] Błonnik: 14,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,03 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 531,68 [kcal] - 22,47% Białko ogół.: 35,84 [g] Węglowodany ogół.: 77,13 [g] Tłuszcz: 12,15 [g] Sól: 0,06 [g] Błonnik: 2,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,40 [g]