

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL), Ryż na sypko 180 g, Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: E: 2124.07 kcal; B: 71.35 g; T: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; W: 355.52 g; W tym cukry: 70.21 g; Bł.: 30.06 g; Sól: 8.85 g; WW: 32.65 Por; Ener. z B: 13.44 %; Ener. z W: 61.29 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 2959.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: E: 2190.74 kcal; B: 79.55 g; T: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W: 382.96 g; W tym cukry: 82.88 g; Bł.: 24.44 g; Sól: 8.16 g; WW: 35.85 Por; Ener. z B: 14.52 %; Ener. z W: 65.46 %; Ener. z T: 17.79 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3079.53 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

- Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 1031.85 kcal; B: 25.71 g; T: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; W: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Bł.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 9.97 %; Ener. z W: 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ,**), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (**GLUPSZ, JAJ, MLE,**), Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**),

Wartości odżywcze: E: 1986.93 kcal; B: 78.73 g; T: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 339.91 g; W tym cukry: 84.51 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.84 Por; Ener. z B: 15.85 %; Ener. z W: 64.15 %; Ener. z T: 18.06 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4079.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (**SEL,**), Ryż na sypko (brązowy) 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (**SEL,**), Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ,**), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**SOJ, GOR,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2068.6 kcal; B: 80.03 g; T: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; W: 324.68 g; W tym cukry: 35.12 g; Bł.: 53.7 g; Sól: 10 g; WW: 27.19 Por; Ener. z B: 15.48 %; Ener. z W: 52.4 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 5.19 %; K: 3940.33 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskośluszczowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g , Potrawka drobiowa 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ,**), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (**GLUPSZ, JAJ, MLE,**), Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**),

Wartości odżywcze: E: 2210.09 kcal; B: 82.33 g; T: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 384.21 g; W tym cukry: 83.98 g; Bł.: 22.91 g; Sól: 7.49 g; WW: 36.14 Por; Ener. z B: 14.9 %; Ener. z W: 65.39 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3181.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Zapiekanka z ziemników i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL, _), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Dżem 25g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1738.83 kcal; B: 41.7 g; T: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 301.86 g; W tym cukry: 86.94 g; Bł.: 25.6 g; Sól: 3.91 g; WW: 27.7 Por; Ener. z B: 9.59 %; Ener. z W: 63.55 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3565.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Schab gotowany plastry 40 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 1968.01 kcal; B: 86.61 g; T: 35.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; W: 336.52 g; W tym cukry: 72.03 g; Bł.: 23.73 g; Sól: 5.29 g; WW: 31.26 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 63.57 %; Ener. z T: 16.33 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4207.64 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany plastry 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL, _), Ziemniaki 180 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1890.3 kcal; B: 81.21 g; T: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; W: 303.3 g; W tym cukry: 73.71 g; Bł.: 18.39 g; Sól: 2.15 g; WW: 28.46 Por; Ener. z B: 17.18 %; Ener. z W: 60.29 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3954.58 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL, _),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

PN: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5/V Płynna b/ml/Sonda b/ml

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, _),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, _),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL, _),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Ryż na sypko (bez soli) 180 g , Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Buraczki gotowane (bez soli) 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) plastry 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2182.34 kcal; B: 105.67 g; T: 48.9 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 335.04 g; W tym cukry: 85.96 g; Bł.: 16.23 g; Sól: 1.32 g; WW: 31.91 Por; Ener. z B: 19.37 %; Ener. z W: 58.43 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3446.42 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Potrawka drobiowa 100 g (GLU PSZ, SEL, _), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 1915.48 kcal; B: 57.97 g; T: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; W: 353.33 g; W tym cukry: 81.77 g; Bł.: 20.78 g; Sól: 5.78 g; WW: 33.25 Por; Ener. z B: 12.11 %; Ener. z W: 69.44 %; Ener. z T: 16.29 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2612.66 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany plastry 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Schab gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1746.01 kcal; B: 91.14 g; T: 34.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; W: 277.51 g; W tym cukry: 44.91 g; Bł.: 21.56 g; Sól: 5.31 g; WW: 25.62 Por; Ener. z B: 20.88 %; Ener. z W: 58.64 %; Ener. z T: 17.91 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2797.51 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Ser żółty 40 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g, Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2596.06 kcal; B: 97.58 g; T: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; W: 414.71 g; W tym cukry: 84.92 g; Bł.: 36.68 g; Sól: 7.18 g; WW: 37.91 Por; Ener. z B: 15.04 %; Ener. z W: 58.25 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3517.51 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szyunka dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, _), Pomidor 50 g,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g, Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Buraczki gotowane 130 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, _), Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, _), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2646.04 kcal; B: 96.12 g; T: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; W: 449.56 g; W tym cukry: 109.19 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 10.1 g; WW: 41.56 Por; Ener. z B: 14.53 %; Ener. z W: 62.87 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4111.52 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Ser żółty 40 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2464.18 kcal; B: 93.59 g; T: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; W: 385.72 g; W tym cukry: 70.65 g; Bł.: 40.42 g; Sól: 8.29 g; WW: 34.64 Por; Ener. z B: 15.19 %; Ener. z W: 56.05 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3315.97 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany plastry 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL, _), Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2204.6 kcal; B: 75.76 g; T: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; W: 345.24 g; W tym cukry: 78.4 g; Bł.: 21.06 g; Sól: 3.41 g; WW: 32.46 Por; Ener. z B: 13.75 %; Ener. z W: 58.82 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3710.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL, _), Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Wartości odżywcze: E: 2072.48 kcal; B: 66.56 g; T: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.3 g; W: 337.94 g; W tym cukry: 65.76 g; Bł.: 21.3 g; Sól: 3.19 g; WW: 31.67 Por; Ener. z B: 12.85 %; Ener. z W: 61.11 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3345.88 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 180 g , Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szykna tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2057.14 kcal; B: 72.58 g; T: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 8.91 g; W: 367.18 g; W tym cukry: 65.31 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 8.49 g; WW: 34.24 Por; Ener. z B: 14.11 %; Ener. z W: 66.53 %; Ener. z T: 16.99 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2561.57 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielona Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki puree 180 g (MLE.), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: E: 2221.22 kcal; B: 86.64 g; T: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; W: 367.7 g; W tym cukry: 83.47 g; Bł.: 20.45 g; Sól: 7.37 g; WW: 34.72 Por; Ener. z B: 15.6 %; Ener. z W: 62.53 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4072.62 mg;

W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Jabłko 150 g ,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 100 g , Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ.), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia

PN: Dżem 25 g 1 szt , Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 1441.23 kcal; B: 61.64 g; T: 30.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; W: 238.44 g; W tym cukry: 87 g; Bł.: 15.31 g; Sól: 4.61 g; WW: 22.4 Por; Ener. z B: 17.11 %; Ener. z W: 61.93 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2457.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Jabłko 150 g ,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 140 g , Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, _), Papryka świeża 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Dżem 25 g 1 szt , Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 1569.07 kcal; B: 60.7 g; T: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; W: 254.8 g; W tym cukry: 89.73 g; Bł.: 16.79 g; Sól: 4.83 g; WW: 23.89 Por; Ener. z B: 15.47 %; Ener. z W: 60.67 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2586.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Jabłko 150 g ,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 140 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, _), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1788.35 kcal; B: 70.47 g; T: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; W: 294.62 g; W tym cukry: 99.16 g; Bł.: 19.52 g; Sól: 5.63 g; WW: 27.62 Por; Ener. z B: 15.76 %; Ener. z W: 61.53 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3054.4 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, _), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Potrawka drobiowa 150 g (GLUPSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,),

Wartości odżywcze: E: 2241.93 kcal; B: 82.52 g; T: 45.7 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; W: 388.5 g; W tym cukry: 67.2 g; Bł.: 30.43 g; Sól: 10.9 g; WW: 35.73 Por; Ener. z B: 14.72 %; Ener. z W: 63.89 %; Ener. z T: 18.35 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2719.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Kiszki o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Potrawka drobiowa 150 g (GLUPSZ, SEL,), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2210.64 kcal; B: 77.42 g; T: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W: 377.76 g; W tym cukry: 52.39 g; Bł.: 32.52 g; Sól: 10.12 g; WW: 34.5 Por; Ener. z B: 14.01 %; Ener. z W: 62.47 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 2718.78 mg;