

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-31

### 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), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, 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), Ser żółty 50 g (MLE), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2479.6 kcal; B: 113.78 g; T: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.2 g; W: 338.19 g; W tym cukry: 73.14 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 8.17 g; WW: 30.99 Por; Ener. z B: 18.35 %; Ener. z W: 50.07 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3754.96 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), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 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), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2571.81 kcal; B: 120.95 g; T: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 384.28 g; W tym cukry: 112.39 g; Bł.: 21.84 g; Sól: 7.67 g; WW: 36.25 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 56.37 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 4035.99 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), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 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), mielona Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-31

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Wartości odżywcze: E: 2331.1 kcal; B: 91.58 g; T: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; W: 385.78 g; W tym cukry: 109.2 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 7 g; WW: 36.58 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 62.79 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 4243.22 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Marchew słupek 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g , Brokuł gotowany\* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Pomarańcza 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyńka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2335.91 kcal; B: 125.63 g; T: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 306.1 g; W tym cukry: 55.66 g; Bł.: 46.11 g; Sól: 8.43 g; WW: 25.91 Por; Ener. z B: 21.51 %; Ener. z W: 44.52 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4903.6 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany\* 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,), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2550.22 kcal; B: 117.76 g; T: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; W: 391.06 g; W tym cukry: 114.29 g; Bł.: 22.17 g; Sól: 6.99 g; WW: 36.91 Por; Ener. z B: 18.47 %; Ener. z W: 57.86 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4712.4 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 30 g , Miód (25g) 1 szt , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ,), Mus z jabłek prażonych 150 g , 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,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-31

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

PN: Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1984.69 kcal; B: 42.06 g; T: 28.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; W: 412.8 g; W tym cukry: 135.33 g; Bł.: 14.1 g; Sól: 3.07 g; WW: 40.11 Por; Ener. z B: 8.48 %; Ener. z W: 80.35 %; Ener. z T: 12.78 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 2707.6 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 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos koperkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Brokuł gotowany\* 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, \_), Twarożek 100 g (MLE, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2357.7 kcal; B: 114.05 g; T: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; W: 359.82 g; W tym cukry: 99.65 g; Bł.: 21.45 g; Sól: 5.75 g; WW: 33.86 Por; Ener. z B: 19.35 %; Ener. z W: 57.41 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4521.21 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 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, \_), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \*(bez glutenu) 80 ml (MLE, \_), Ziemniaki 180 g , Brokuł gotowany\* 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 50 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 , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1994.14 kcal; B: 95.17 g; T: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; W: 266.92 g; W tym cukry: 38.18 g; Bł.: 13.04 g; Sól: 2.73 g; WW: 25.37 Por; Ener. z B: 19.09 %; Ener. z W: 50.92 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 3878.31 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 ,

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;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-31

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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, \_ ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( JAJ, \_ ), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem (bez soli)\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g , Sos koperkowy \*(bez soli) 80 ml ( GLU PSZ, MLE, \_ ), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Brokuł gotowany (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, \_ ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( MLE, \_ ), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2514.37 kcal; B: 128.14 g; T: 75.7 g; Kw. tł. nasy.: 30.2 g; W: 337.89 g; W tym cukry: 112.44 g; Bł.: 14.34 g; Sól: 1.89 g; WW: 32.31 Por; Ener. z B: 20.38 %; Ener. z W: 51.47 %; Ener. z T: 27.1 %; Ener. z Bł.: 1.14 %; K: 4112.99 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Schab gotowany 30 g , Miód (25g) 1 szt , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Knedle z truskawkami \* 300 g ( GLU PSZ, \_ ), Mus z jabłek prażonych 150 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, \_ ), Pasta z twarogu waniliowa 50 g ( MLE, \_ ), Dżem 40 g , Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chałka 50 g ( GLU PSZ, JAJ, \_ ), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2235.04 kcal; B: 52.62 g; T: 31.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; W: 458.31 g; W tym cukry: 151.84 g; Bł.: 15.41 g; Sól: 4.46 g; WW: 44.53 Por; Ener. z B: 9.42 %; Ener. z W: 79.27 %; Ener. z T: 12.53 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 2081.45 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-31

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL, \_), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Ziemniaki 180 g , Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE, \_), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Filet z kurczaka gotowany 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 1902.28 kcal; B: 102.97 g; T: 54.2 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 261.7 g; W tym cukry: 44.22 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 6.06 g; WW: 23.84 Por; Ener. z B: 21.65 %; Ener. z W: 50.11 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3761.74 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Hummus z ciecierzycy 100 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLUPSZ, SEL, \_), Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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, \_), Ser żółty 50 g (MLE, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, \_), Chałka 50 g (GLUPSZ, JAJ, \_),

Wartości odżywcze: E: 2565.86 kcal; B: 94.21 g; T: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; W: 382.94 g; W tym cukry: 82.27 g; Bł.: 27.44 g; Sól: 6.31 g; WW: 35.57 Por; Ener. z B: 14.69 %; Ener. z W: 55.42 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3396.95 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLUPSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, \_), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, \_), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, \_), Marchew słupek 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLUPSZ, SEL, \_), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \* 80 ml (GLUPSZ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL, \_), Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, \_), Podpłomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE, \_),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLUPSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, \_), Chałka 50 g (GLUPSZ, JAJ, \_),

Wartości odżywcze: E: 3101.28 kcal; B: 140.85 g; T: 91.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; W: 446.71 g; W tym cukry: 134.12 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 8.55 g; WW: 41.73 Por; Ener. z B: 18.17 %; Ener. z W: 53.78 %; Ener. z T: 26.63 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4773.09 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Hummus z ciecierzycy 100 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-31

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Kotlety sojowe panierowane 100 g ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g , 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, ), Ser żółty 50 g ( MLE, ), Pomarańcza 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2512.46 kcal; B: 89.78 g; T: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W: 374.8 g; W tym cukry: 74.32 g; Bł.: 36.49 g; Sól: 6.82 g; WW: 33.81 Por; Ener. z B: 14.29 %; Ener. z W: 53.86 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3687.35 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml ( MLE, ), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Hummus z ciecierzycy 100 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml ( SEL, ), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \*(bez glutenu) 80 ml ( MLE, ), Ziemniaki 180 g , Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt ( MLE, ), Płatki kukurydziane 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2412.56 kcal; B: 97.97 g; T: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 346.3 g; W tym cukry: 109.09 g; Bł.: 18.12 g; Sól: 3.58 g; WW: 32.81 Por; Ener. z B: 16.24 %; Ener. z W: 54.41 %; Ener. z T: 27.05 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 4740.87 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 , Hummus z ciecierzycy 100 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml ( SEL, ), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \*(bez glutenu) 80 ml ( MLE, ), Ziemniaki 180 g , Brokuł gotowany\* 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 50 g , Mus z jabłek prażonych 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 , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2304.79 kcal; B: 91.54 g; T: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.9 g; W: 330.26 g; W tym cukry: 88.22 g; Bł.: 16.57 g; Sól: 2.82 g; WW: 31.37 Por; Ener. z B: 15.89 %; Ener. z W: 54.44 %; Ener. z T: 27.6 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 4245.91 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

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 , Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( SOJ, ), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \* 80 ml ( GLU PSZ, MLE, ), Ziemniaki 180 g , Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-31

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

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 , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, \_), Mus z jabłek prażonych 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 , Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2340.4 kcal; B: 106.11 g; T: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; W: 362.58 g; W tym cukry: 89.49 g; Bł.: 22.42 g; Sól: 9.39 g; WW: 34 Por; Ener. z B: 18.14 %; Ener. z W: 58.14 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3399.39 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, \_), Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ, \_), Ziemniaki puree 180 g (MLE, \_), Brokuł gotowany\* 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, \_), mielona Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Mus z jabłek prażonych 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2374.98 kcal; B: 97.73 g; T: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; W: 380.62 g; W tym cukry: 108.72 g; Bł.: 18 g; Sól: 7.04 g; WW: 36.24 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 61.07 %; Ener. z T: 21.3 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3685.15 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, \_), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, \_), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Rosół z makaronem \* 200 ml (GLU PSZ, SEL, \_), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 100 g , Brokuł gotowany\* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Jogurt owoce leśne 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, \_), Ser żółty 40 g (MLE, \_), Pomarańcza 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1910.56 kcal; B: 93.1 g; T: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 256.97 g; W tym cukry: 104.85 g; Bł.: 15.23 g; Sól: 4.08 g; WW: 24.26 Por; Ener. z B: 19.49 %; Ener. z W: 50.61 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3562.98 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, \_), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, \_), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-31

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Rosół z makaronem \* 300 ml (GLU PSZ, SEL,), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 120 g , Brokuł gotowany\* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Pomarańcza 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2012.46 kcal; B: 94.3 g; T: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; W: 263.89 g; W tym cukry: 106.64 g; Bł.: 16.07 g; Sól: 4.47 g; WW: 24.86 Por; Ener. z B: 18.74 %; Ener. z W: 49.26 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3614.27 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,), Łopatką z bójnicką wieprzową wędzoną 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Rosół z makaronem \* 300 ml (GLU PSZ, SEL,), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 140 g , Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Pomarańcza 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2276.65 kcal; B: 107.37 g; T: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; W: 304.87 g; W tym cukry: 113.25 g; Bł.: 18.65 g; Sól: 5.58 g; WW: 28.7 Por; Ener. z B: 18.86 %; Ener. z W: 50.29 %; Ener. z T: 29.52 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4128.51 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,), Łopatką z bójnicką wieprzową wędzoną 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g , Cukinia pieczona z olejem \* 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 150 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,),



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-31

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Wartości odżywcze: E: 2495.12 kcal; B: 115.15 g; T: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; W: 350.29 g; W tym cukry: 55.47 g; Bł.: 27.3 g; Sól: 10.32 g; WW: 32.23 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 51.78 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4030.69 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatką zbiójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,),

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2449.13 kcal; B: 114.95 g; T: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 375.76 g; W tym cukry: 109.34 g; Bł.: 20.22 g; Sól: 6.05 g; WW: 35.53 Por; Ener. z B: 18.77 %; Ener. z W: 58.07 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4421.44 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatką zbiójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g, Cukinia pieczona z olejem \* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 150 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Jabłko pieczone 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2442.92 kcal; B: 115.58 g; T: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; W: 339.17 g; W tym cukry: 56.35 g; Bł.: 29.26 g; Sól: 10.32 g; WW: 30.96 Por; Ener. z B: 18.93 %; Ener. z W: 50.75 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4354.27 mg;