

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ, _), 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, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, _), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g, Surówka wielowarzywna 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, _), Ser żółty 50 g (MLE, _), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, _),

Wartości odżywcze: E: 2387.15 kcal; B: 95.4 g; T: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 361.64 g; W tym cukry: 85.83 g; Bł.: 31.94 g; Sól: 8.59 g; WW: 33.16 Por; Ener. z B: 15.99 %; Ener. z W: 55.25 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3781.6 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, _), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, _), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _), 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, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, _),

Wartości odżywcze: E: 2511.32 kcal; B: 100.77 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 411.67 g; W tym cukry: 125.99 g; Bł.: 19.65 g; Sól: 6.56 g; WW: 39.42 Por; Ener. z B: 16.05 %; Ener. z W: 62.44 %; Ener. z T: 19.7 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3312.43 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 jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, _), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, _), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2525.98 kcal; B: 103.43 g; T: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 411.46 g; W tym cukry: 126.58 g; Bł.: 17.39 g; Sól: 5.91 g; WW: 39.62 Por; Ener. z B: 16.38 %; Ener. z W: 62.4 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3350.9 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,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * b/mleka 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLUPSZ,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Płatki owsiane 30 g (GLUOW,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Pomidor 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,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2036.43 kcal; B: 106.99 g; T: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; W: 297.95 g; W tym cukry: 42.04 g; Bł.: 42.49 g; Sól: 9.53 g; WW: 25.73 Por; Ener. z B: 21.01 %; Ener. z W: 50.18 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 4614.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ,), 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,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2511.32 kcal; B: 100.77 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 411.67 g; W tym cukry: 125.99 g; Bł.: 19.65 g; Sól: 6.56 g; WW: 39.42 Por; Ener. z B: 16.05 %; Ener. z W: 62.44 %; Ener. z T: 19.7 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3312.43 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL,), Knedle z truskawkami * 300 g (GLUPSZ,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Placki ziemniaczane 300 g (GLUPSZ, JAJ,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2359.97 kcal; B: 39.98 g; T: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; W: 410.3 g; W tym cukry: 99.03 g; Bł.: 13.47 g; Sól: 4.01 g; WW: 40 Por; Ener. z B: 6.78 %; Ener. z W: 67.26 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 1.14 %; K: 2253.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL,), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ,), 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,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2306.06 kcal; B: 100.01 g; T: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; W: 381 g; W tym cukry: 113.13 g; Bł.: 18.22 g; Sól: 5.45 g; WW: 36.45 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 62.93 %; Ener. z T: 17.9 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3120.91 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana 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: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Schab gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 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, 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: 1833.97 kcal; B: 80.73 g; T: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; W: 275.67 g; W tym cukry: 55.38 g; Bł.: 15.06 g; Sól: 2.25 g; WW: 26.16 Por; Ener. z B: 17.61 %; Ener. z W: 56.84 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2986.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLUPSZ, 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: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL,),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Wartości odżywcze: E: 2551.13 kcal; B: 118.51 g; T: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; W: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Bł.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 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: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL, _),

Wartości odżywcze: E: 2507.03 kcal; B: 127.62 g; T: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ, _), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _), Schab gotowany (bez soli) 80 g , Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, _), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 130 g (GLU PSZ, _), 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, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2415.19 kcal; B: 107.71 g; T: 59.9 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; W: 364.5 g; W tym cukry: 125.26 g; Bł.: 13.58 g; Sól: 1.75 g; WW: 35.22 Por; Ener. z B: 17.84 %; Ener. z W: 58.12 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.12 %; K: 3286.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, _), Schab gotowany 70 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _), 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, _), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE, _), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _), Dżem 25g 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 2054.41 kcal; B: 71.84 g; T: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; W: 354.45 g; W tym cukry: 97.66 g; Bł.: 18.36 g; Sól: 5.39 g; WW: 33.83 Por; Ener. z B: 13.99 %; Ener. z W: 65.44 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2633.21 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, _), Schab gotowany 80 g , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem* 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, _), Twarożek 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, _), Schab gotowany 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 1786.14 kcal; B: 90.6 g; T: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; W: 256.87 g; W tym cukry: 44.93 g; Bł.: 22.88 g; Sól: 5.38 g; WW: 23.48 Por; Ener. z B: 20.29 %; Ener. z W: 52.4 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2633.53 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR, _), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, _), Knedle z truskawkami * 300 g (GLUPSZ, _), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE, _), 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, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2640.98 kcal; B: 76.76 g; T: 70.6 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; W: 436.63 g; W tym cukry: 87.36 g; Bł.: 21.12 g; Sól: 7.04 g; WW: 41.84 Por; Ener. z B: 11.63 %; Ener. z W: 62.93 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 2195.53 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLUPSZ, SOJ, _), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE, _), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL, _), Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ, _), Cukinia pieczona z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE, _), Płatki owsiane 30 g (GLU OW, _),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

PN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2878.48 kcal; B: 120.97 g; T: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.9 g; W: 470.38 g; W tym cukry: 139.1 g; Bł.: 33.15 g; Sól: 8.74 g; WW: 43.97 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 60.76 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4417.53 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ, _), 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, _), Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR, _), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ, _), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE, _), 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, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2586.68 kcal; B: 72.74 g; T: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; W: 429.94 g; W tym cukry: 87 g; Bł.: 27.96 g; Sól: 7.6 g; WW: 40.49 Por; Ener. z B: 11.25 %; Ener. z W: 62.16 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2278.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR, _), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL, _), Schab gotowany 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , 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: 2380.26 kcal; B: 83.92 g; T: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; W: 339.95 g; W tym cukry: 104.48 g; Bł.: 13.77 g; Sól: 3.49 g; WW: 32.75 Por; Ener. z B: 14.1 %; Ener. z W: 54.81 %; Ener. z T: 28.8 %; Ener. z Bł.: 1.16 %; K: 2954.79 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR, _), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL, _), Schab gotowany 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , 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: 2023-10-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Wartości odżywcze: E: 2198.93 kcal; B: 75.05 g; T: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; W: 323.63 g; W tym cukry: 88.6 g; Bł.: 13.77 g; Sól: 3.42 g; WW: 31.06 Por; Ener. z B: 13.65 %; Ener. z W: 56.36 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 1.25 %; K: 2753.38 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), 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 , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , 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 , Baton szynkowy z kurczątk 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2238.1 kcal; B: 84.58 g; T: 46.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; W: 377.59 g; W tym cukry: 100.68 g; Bł.: 19.04 g; Sól: 8.23 g; WW: 35.97 Por; Ener. z B: 15.12 %; Ener. z W: 64.08 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 2507.21 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml ,

PN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2603.09 kcal; B: 96.54 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.7 g; W: 424.26 g; W tym cukry: 130.35 g; Bł.: 17.67 g; Sól: 6.13 g; WW: 40.87 Por; Ener. z B: 14.84 %; Ener. z W: 62.48 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 3256.31 mg;

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

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Gruszka 150 g ,

Obiad: Pomidorowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Schab gotowany 60 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 100 g , Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Jogurt naturalny 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 30 g (MLE,), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1697.9 kcal; B: 79.72 g; T: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W: 241.27 g; W tym cukry: 88.14 g; Bł.: 16.55 g; Sól: 5.38 g; WW: 22.56 Por; Ener. z B: 18.78 %; Ener. z W: 52.94 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2899.27 mg;

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

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Sałata zielona 20 g ,

II ŚN: Gruszka 150 g ,

Obiad: Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Schab gotowany 60 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 120 g , Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Ogórek kiszony 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1794.92 kcal; B: 79.57 g; T: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; W: 245.72 g; W tym cukry: 89.31 g; Bł.: 17.72 g; Sól: 5.83 g; WW: 22.88 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 50.81 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2980.53 mg;

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

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Gruszka 150 g ,

Obiad: Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 140 g , Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2006.2 kcal; B: 92.43 g; T: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; W: 275.97 g; W tym cukry: 90.9 g; Bł.: 20.41 g; Sól: 7.41 g; WW: 25.64 Por; Ener. z B: 18.43 %; Ener. z W: 50.95 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3318.11 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, SEL,**), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLUPSZ,**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Ciasto drożdżowe b/c 50 g (**GLUPSZ, JAJ,**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**),

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

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ,**),

Wartości odżywcze: E: 2487.07 kcal; B: 106.55 g; T: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; W: 373.23 g; W tym cukry: 62.55 g; Bł.: 24.36 g; Sól: 9.72 g; WW: 34.93 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 56.11 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2977.82 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,**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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 (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (**SOJ, MLE,**), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, SEL,**), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLUPSZ,**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE,**), Ciasto drożdżowe b/c 50 g (**GLUPSZ, JAJ,**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 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 (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2381.73 kcal; B: 107.03 g; T: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 351.79 g; W tym cukry: 59.37 g; Bł.: 24.07 g; Sól: 9.8 g; WW: 32.9 Por; Ener. z B: 17.98 %; Ener. z W: 55.04 %; Ener. z T: 19.74 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3346.44 mg;