

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli 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-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Rzodkiew biała 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: 2389.03 kcal; B: 96.17 g; T: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; W: 366.43 g; W tym cukry: 61.93 g; Bł.: 33.9 g; Sól: 9.79 g; WW: 33.28 Por; Ener. z B: 16.1 %; Ener. z W: 55.68 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3378.8 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), 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), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), 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), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), 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: 2316.56 kcal; B: 88.63 g; T: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 373.13 g; W tym cukry: 81.72 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 7.84 g; WW: 34.68 Por; Ener. z B: 15.3 %; Ener. z W: 59.85 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3252.91 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: Ryż na mleku 300 ml (MLE), 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), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 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: 2149.86 kcal; B: 87.86 g; T: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 336.26 g; W tym cukry: 83.15 g; Bł.: 20.91 g; Sól: 6.08 g; WW: 31.56 Por; Ener. z B: 16.35 %; Ener. z W: 58.68 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4154.96 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-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), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLU PSZ**), Kasza bulgur 180 g (**GLU PSZ**), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Kalafior gotowany* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,

PD: Jabłko 150 g , Maślanka 150 ml (**MLE**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2351.57 kcal; B: 111.92 g; T: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 325.95 g; W tym cukry: 49.43 g; Bł.: 44.92 g; Sól: 9.9 g; WW: 28.15 Por; Ener. z B: 19.04 %; Ener. z W: 47.8 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4190.2 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE**), 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**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL**), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLU PSZ**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), 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**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ**), Pomidor b/skórki 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: 2335.9 kcal; B: 91.41 g; T: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 374.38 g; W tym cukry: 82.82 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 7.18 g; WW: 34.97 Por; Ener. z B: 15.65 %; Ener. z W: 59.83 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3355.24 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL**), Kluski śląskie* 300 g (**JAJ**), Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Buraczki gotowane 130 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**), 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 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1959.13 kcal; B: 37.64 g; T: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 364.21 g; W tym cukry: 89.96 g; Bł.: 24.41 g; Sól: 2.65 g; WW: 34.2 Por; Ener. z B: 7.68 %; Ener. z W: 69.38 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3799.46 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), 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: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 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**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), 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: 1996.26 kcal; B: 97.13 g; T: 35.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; W: 332.62 g; W tym cukry: 74.48 g; Bł.: 23.64 g; Sól: 4.91 g; WW: 30.91 Por; Ener. z B: 19.46 %; Ener. z W: 61.91 %; Ener. z T: 16.11 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4161.73 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 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, Schab 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1839 kcal; B: 81.05 g; T: 42.64 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; W: 287.24 g; W tym cukry: 59.21 g; Bł.: 15.2 g; Sól: 2.17 g; WW: 27.21 Por; Ener. z B: 17.63 %; Ener. z W: 59.17 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3816.96 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: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL),

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: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany (bez soli) 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JEĆZ), 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), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), 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: 2274.9 kcal; B: 104.59 g; T: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; W: 327.52 g; W tym cukry: 82.77 g; Bł.: 19.22 g; Sól: 1.67 g; WW: 30.78 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 54.21 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3591.91 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), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ), 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), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

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

Wartości odżywcze: E: 1933.88 kcal; B: 58.2 g; T: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; W: 343.1 g; W tym cukry: 84.73 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 5.32 g; WW: 32.02 Por; Ener. z B: 12.04 %; Ener. z W: 66.07 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2505.05 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 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), 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,**), Schab gotowany 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: 1735.63 kcal; B: 92.92 g; T: 36.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; W: 271.32 g; W tym cukry: 45.11 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 5.68 g; WW: 24.73 Por; Ener. z B: 21.41 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2915.54 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 100 g (**MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g ,

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,**), Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (**SOJ, GOR,**), Rzodkiew biała 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: 2551.28 kcal; B: 89.9 g; T: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; W: 398.69 g; W tym cukry: 70.94 g; Bł.: 34.95 g; Sól: 9.55 g; WW: 36.34 Por; Ener. z B: 14.09 %; Ener. z W: 57.03 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3577.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE,**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostrości niejadalnej 40 g (**SOJ,**), 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,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Papryka świeża 50 g ,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL,**), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLU PSZ,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane 130 g , Kalafior gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g , Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Rzodkiew biała 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: 2895.64 kcal; B: 113.81 g; T: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; W: 464.09 g; W tym cukry: 96.92 g; Bł.: 31.91 g; Sól: 8.4 g; WW: 43.23 Por; Ener. z B: 15.72 %; Ener. z W: 59.7 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3757.28 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Ryż 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,**), Ser topiony 50 g (**MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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,), Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR,), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2484.16 kcal; B: 74.97 g; T: 77.2 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 385.85 g; W tym cukry: 66.65 g; Bł.: 41.05 g; Sól: 9.63 g; WW: 34.45 Por; Ener. z B: 12.07 %; Ener. z W: 55.52 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3460.96 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser topiony 50 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g, Ziemniaki 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,), Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR,), Pomidor 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: 2302.18 kcal; B: 68.87 g; T: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.8 g; W: 322.83 g; W tym cukry: 84.5 g; Bł.: 22.29 g; Sól: 4.47 g; WW: 30.05 Por; Ener. z B: 11.97 %; Ener. z W: 52.22 %; Ener. z T: 32.71 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4065.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g, Ziemniaki 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, Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR,), 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,

Wartości odżywcze: E: 2113.59 kcal; B: 70 g; T: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; W: 301.06 g; W tym cukry: 63.37 g; Bł.: 20.5 g; Sól: 2.83 g; WW: 28.08 Por; Ener. z B: 13.25 %; Ener. z W: 53.1 %; Ener. z T: 30.69 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3788.45 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Ryż 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, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), 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, Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Pomidor 50 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, Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2182.43 kcal; B: 81.64 g; T: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; W: 351.19 g; W tym cukry: 63.47 g; Bł.: 26.5 g; Sól: 7.73 g; WW: 32.49 Por; Ener. z B: 14.96 %; Ener. z W: 59.51 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2700.15 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), 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,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki puree 200 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,), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE_i**), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2300.94 kcal; B: 82.58 g; T: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; W: 382.94 g; W tym cukry: 121.26 g; Bł.: 21.04 g; Sól: 6.69 g; WW: 36.29 Por; Ener. z B: 14.36 %; Ener. z W: 62.91 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3983.76 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 150 ml (**MLE_i**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (**SOJ_i**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Jabłko 150 g ,

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 200 ml (**GLU PSZ, SEL_i**), Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (**GLU PSZ_i**), Kasza jęczmienna/sypko 100 g (**GLU JĘCZ_i**), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,

PD: Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE_i**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ_i**), Rzodkiew biała 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1627.97 kcal; B: 66.47 g; T: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; W: 251.35 g; W tym cukry: 66.23 g; Bł.: 17.11 g; Sól: 4.69 g; WW: 23.4 Por; Ener. z B: 16.33 %; Ener. z W: 57.55 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2451.24 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 200 ml (**MLE_i**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ_i**), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Jabłko 150 g ,

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 300 ml (**GLU PSZ, SEL_i**), Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (**GLU PSZ_i**), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (**GLU JĘCZ_i**), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ_i**), Rzodkiew biała 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1878.5 kcal; B: 73.28 g; T: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 281.07 g; W tym cukry: 76.77 g; Bł.: 20.03 g; Sól: 5.4 g; WW: 26.09 Por; Ener. z B: 15.6 %; Ener. z W: 55.58 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2676.31 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE_i**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ_i**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Jabłko 150 g ,

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 300 ml (**GLU PSZ, SEL_i**), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLU PSZ_i**), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (**GLU JĘCZ_i**), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ_i**), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2173.05 kcal; B: 89.21 g; T: 63.4 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 321.68 g; W tym cukry: 83.78 g; Bł.: 23.22 g; Sól: 6.91 g; WW: 29.85 Por; Ener. z B: 16.42 %; Ener. z W: 54.94 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3214.18 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), Mus z jabłek () b/c 150 g ,
- Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL**), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLU PSZ**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (**MLE**), Wafle ryżowe 30 g ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ**), Jabłko pieczone 150 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**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR**),

Wartości odżywcze: E: 2373.39 kcal; B: 96.92 g; T: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; W: 358.91 g; W tym cukry: 42.75 g; Bł.: 32.78 g; Sól: 10 g; WW: 32.57 Por; Ener. z B: 16.33 %; Ener. z W: 54.97 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 2965.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (**SOJ**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ**),
- Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL**), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLU PSZ**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- PD: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g , Wafle ryżowe 30 g ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ**),

Wartości odżywcze: E: 2470.37 kcal; B: 96.09 g; T: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; W: 387.69 g; W tym cukry: 66.58 g; Bł.: 24.84 g; Sól: 7.63 g; WW: 36.32 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 58.75 %; Ener. z T: 23.4 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2914.16 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**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ**), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), Mus z jabłek () b/c 150 g ,
- Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL**), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLU PSZ**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (**MLE**), Wafle ryżowe 30 g ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ**), Jabłko pieczone 150 g , 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**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2431.16 kcal; B: 98.96 g; T: 69.6 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 363.77 g; W tym cukry: 45.52 g; Bł.: 34.64 g; Sól: 10.18 g; WW: 32.87 Por; Ener. z B: 16.28 %; Ener. z W: 54.15 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3283.93 mg;