

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-10

Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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-pszen 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z natką 100 g (MLE), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszen 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2426.74 kcal; B: 103.45 g; T: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; W: 348.18 g; W tym cukry: 74.58 g; Bł.: 31.86 g; Sól: 8.59 g; WW: 31.64 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 52.14 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3064.3 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

PN: Sałata zielona 10 g, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ),

Wartości odżywcze: E: 2363.25 kcal; B: 103.1 g; T: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 368.76 g; W tym cukry: 92.14 g; Bł.: 23.72 g; Sól: 7.35 g; WW: 34.55 Por; Ener. z B: 17.45 %; Ener. z W: 58.4 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3433.67 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), Twarożek z natką 100 g (MLE), Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), pasta z wędliny drobiowej 50 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-10

Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2255.08 kcal; B: 96.75 g; T: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 370.63 g; W tym cukry: 92.74 g; Bł.: 20.67 g; Sól: 7.05 g; WW: 35.13 Por; Ener. z B: 17.16 %; Ener. z W: 62.07 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3337.81 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,), Twarożek z natką 100 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ,), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g , Warzywa po grecku* 60 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,), Papryka świeża 80 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2189.1 kcal; B: 105.39 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.7 g; W: 316.58 g; W tym cukry: 63.44 g; Bł.: 40.48 g; Sól: 8.88 g; WW: 27.66 Por; Ener. z B: 19.26 %; Ener. z W: 50.45 %; Ener. z T: 26.63 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 4072.95 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskośluszczowa

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 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,), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2233.72 kcal; B: 93.31 g; T: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 370.09 g; W tym cukry: 91.48 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 8.03 g; WW: 34.78 Por; Ener. z B: 16.71 %; Ener. z W: 62.03 %; Ener. z T: 18.98 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3242.17 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z natką 50 g (MLE,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,), Mus z jabłek () z/c 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Paluszki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-10

Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2051.59 kcal; B: 40.6 g; T: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; W: 365.44 g; W tym cukry: 79.59 g; Bł.: 19.43 g; Sól: 3.32 g; WW: 34.87 Por; Ener. z B: 7.92 %; Ener. z W: 67.46 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3080.38 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 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,), Mus z jabłek () z/c 150 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,), Schab gotowany 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2188.81 kcal; B: 71.86 g; T: 35.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; W: 410.14 g; W tym cukry: 75.46 g; Bł.: 17.35 g; Sól: 5.81 g; WW: 39.46 Por; Ener. z B: 13.13 %; Ener. z W: 71.78 %; Ener. z T: 14.6 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 1452.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: 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 , Kasza jaglana na wodzie 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), 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: 1876.54 kcal; B: 82.46 g; T: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; W: 283.74 g; W tym cukry: 55.79 g; Bł.: 15.86 g; Sól: 2.34 g; WW: 26.86 Por; Ener. z B: 17.58 %; Ener. z W: 57.1 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3055.22 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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-10

Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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 jaglana 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 , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g (RYB,), Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Warzywa po grecku* (bez soli) 130 g (GLU PSZ, SEL,), 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: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2110.72 kcal; B: 101.7 g; T: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 307.5 g; W tym cukry: 87.46 g; Bł.: 15.97 g; Sól: 1.6 g; WW: 29.16 Por; Ener. z B: 19.27 %; Ener. z W: 55.25 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3509.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 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 jaj 50 g (JAJ, MLE,), Miód (25g) 1 szt , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2037.85 kcal; B: 72.76 g; T: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 350.47 g; W tym cukry: 78.73 g; Bł.: 25.89 g; Sól: 6.37 g; WW: 32.43 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 63.71 %; Ener. z T: 19.3 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2663.77 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,), Twarożek z natką 100 g (MLE,), Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-10

Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszen 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ),

Wartości odżywcze: E: 1903.51 kcal; B: 81.54 g; T: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 290.95 g; W tym cukry: 74.53 g; Bł.: 25.51 g; Sól: 6.84 g; WW: 26.64 Por; Ener. z B: 17.13 %; Ener. z W: 55.78 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 2647.05 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z natką 100 g (MLE), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE), 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), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 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), Tofu 50 g (SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2652.65 kcal; B: 116.95 g; T: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; W: 402.36 g; W tym cukry: 75.07 g; Bł.: 24.18 g; Sól: 5.8 g; WW: 37.72 Por; Ener. z B: 17.63 %; Ener. z W: 57.03 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 1769.94 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszen 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z natką 100 g (MLE), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE),

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 jaj 100 g (JAJ, MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2729.29 kcal; B: 114.49 g; T: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 437.6 g; W tym cukry: 114.64 g; Bł.: 34.2 g; Sól: 10.87 g; WW: 40.36 Por; Ener. z B: 16.78 %; Ener. z W: 59.12 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3653.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-10

Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszen 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z natką 100 g (MLE), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE), 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-pszen 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 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), Tofu 50 g (SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2598.35 kcal; B: 112.93 g; T: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 395.67 g; W tym cukry: 74.71 g; Bł.: 31.02 g; Sól: 6.37 g; WW: 36.37 Por; Ener. z B: 17.38 %; Ener. z W: 56.14 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 1853.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 130 g (SEL), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2195.56 kcal; B: 86.62 g; T: 65.2 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; W: 319.74 g; W tym cukry: 90.18 g; Bł.: 15.9 g; Sól: 3.04 g; WW: 30.4 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 55.36 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3434.32 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, Schab gotowany 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 130 g (SEL), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), 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: 2009.55 kcal; B: 73.43 g; T: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; W: 307.43 g; W tym cukry: 73.55 g; Bł.: 16.04 g; Sól: 2.67 g; WW: 29.11 Por; Ener. z B: 14.62 %; Ener. z W: 58 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3138.11 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, Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-10

Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2133.58 kcal; B: 81.24 g; T: 47.2 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; W: 358.52 g; W tym cukry: 75.51 g; Bł.: 23.86 g; Sól: 7.89 g; WW: 33.47 Por; Ener. z B: 15.23 %; Ener. z W: 62.74 %; Ener. z T: 19.91 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2901.66 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,), Twarożek z natką 100 g (MLE,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2458.56 kcal; B: 103.53 g; T: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 390.29 g; W tym cukry: 106.65 g; Bł.: 20.93 g; Sól: 6.51 g; WW: 36.92 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 60.09 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 2964.57 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,), Twarożek z natką 50 g (MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Gruszka 150 g ,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,),

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1417.07 kcal; B: 67.1 g; T: 39.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; W: 206.2 g; W tym cukry: 77.91 g; Bł.: 15.82 g; Sól: 3.49 g; WW: 19.08 Por; Ener. z B: 18.94 %; Ener. z W: 53.74 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2502.42 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-10

Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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), Twarożek z natką 50 g (MLE), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Gruszka 150 g ,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 120 g, Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1492.68 kcal; B: 65.1 g; T: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; W: 211.98 g; W tym cukry: 79.91 g; Bł.: 16.75 g; Sól: 3.61 g; WW: 19.56 Por; Ener. z B: 17.45 %; Ener. z W: 52.32 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2550.83 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), Twarożek z natką 100 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Gruszka 150 g ,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 140 g, Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1913.95 kcal; B: 94.98 g; T: 58.8 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 260.63 g; W tym cukry: 91.71 g; Bł.: 20.55 g; Sól: 4.68 g; WW: 24.05 Por; Ener. z B: 19.85 %; Ener. z W: 50.17 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3332.08 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-10

Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka
Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce
niejadalnej 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 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,), Płat szynkowy -
produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2143.35 kcal; B: 92.36 g; T: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.1 g; W: 346.26 g; W tym cukry: 56.23 g; Bł.: 27.75 g;
Sól: 10.14 g; WW: 31.81 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 59.44 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.59 %;
K: 2670.94 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z
natką 100 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300
ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z
dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g ,
Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml
(GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z
jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka
Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce
niejadalnej 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300
ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy -
produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2141.87 kcal; B: 93.52 g; T: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 345.89 g; W tym cukry: 57.73 g; Bł.: 31.35
g; Sól: 10.04 g; WW: 31.45 Por; Ener. z B: 17.47 %; Ener. z W: 58.74 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 2.93
%; K: 2918.27 mg;