

Jadłospis za okres od dnia 08.06.2026 do dnia 17.06.2026 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych
w Bolesławcu

08.06.2026 poniedziałek					
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1-P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) kompot 250g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) kompot 250g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) kompot 250g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) kompot 250g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) kompot 250g
Podwieczorek:					Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) śledź w pomidorach 60g (4) roszponka 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) śledź w pomidorach 60g (4) roszponka 20g herbata 250g	Chleb razowy 80g(1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) śledź w pomidorach 60g (4) roszponka 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) śledź w pomidorach 60g (4) roszponka 20g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) śledź w pomidorach 60g (4) roszponka 20g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2039,56kcal/ B:65,51g/ T:60,21g / Kw.tł.nas:17,18g/ W:320,96g/W tym cukier:54,01g sól;2,86g / Bł:31,62g / sód;1064,50mg	E:2058,76kcal/ B:65,99g/ T:59,85g / Kw.tł.nas:17,06g/ W:328,16g/W tym cukier:55,81g sól;2,62g / Bł:32,82g / sód;973,30mg	E:1921,04kcal/ B:64,73g/ T:52,37g / Kw.tł.nas;8,58g/ W:305,80g/W tymcukier:34,75g/ sól;2,26g / Bł:41,46g / sód;834,90mg	E:1981,96kcal/ B:66,05g/ T:51,45g / Kw.tł.nas:8,46g/ W:327,80g/W tym cukier:55,67g sól;2,90g / Bł:32,82g / sód;1080,50mg	E:2175,56kcal/ B:74,65g/ T:66,38g / Kw.tł.nas:21,30g/ W:332,06g/W tym cukier:73,23g/ sól;2,68g / Bł:31,02g / sód;997,50mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

09.06.2026 wtorek					
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata zielona 50g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet mielony 100g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g mizeria z ogórka ze śmietaną 200g (7) sok z wodą 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g mizeria z ogórka ze śmietaną 200g (7) sok z wodą 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g mizeria z ogórka ze śmietaną 200g (7) sok z wodą 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g mizeria z ogórka ze śmietaną 200g (7) sok z wodą 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet mielony 100g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g mizeria z ogórka ze śmietaną 200g (7) sok z wodą 250g
Podwieczorek:					Deser mleczny-pudding 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:1973,56kcal/ B:68,10g/ T:47,84g / Kw.tł.nas:19,81g/ W:316,58g/W tym cukier:49,43g sól;2,84g / Bł:27,36g / sód;899,95mg	E:2206,21kcal/ B:81,99g/ T:58,63g / Kw.tł.nas:21,62g/ W:336,89g/W tym cukier:51,09g sól;2,50g / Bł:29,73g / sód;808,75mg	E:2068,50kcal/ B:80,73g/ T:51,15g / Kw.tł.nas:13,14g/ W:314,53g/W tym cukier:30,03g/ sól;2,14g / Bł:38,37g / sód;670,35mg	E:2129,41kcal/ B:82,05g/ T:50,23g / Kw.tł.nas:13,02g/ W:336,53g/W tym cukier:50,95g/ sól;2,78g / Bł:29,73g / sód;915,95mg	E:2057,06kcal/ B:68,24g/ T:51,16g / Kw.tł.nas:22,13g/ W:329,78g/W tym cukier:68,65g/ sól;2,66g / Bł:26,77g / sód;832,95mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

10.06.2026 środa					
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad:	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g
Podwieczorek:					Gruszka 150g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser mozzarella 60g (7) pomidor 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ser mozzarella 60g (7) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ser mozzarella 60g (7) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ser mozzarella 60g (7) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser mozzarella 60g (7) pomidor 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2364,29kcal/ B:96,98g/ T:89,70g / Kw.tł.nas:26,05g/ W:295,53g/W tym cukier:36,57g sól;3,00g / Bł:32,47g / sód;1033,95mg	E:2383,49kcal/ B:97,46g/ T:89,34g / Kw.tł.nas:25,93g/ W:302,73g/W tym cukier:38,37g/ sól;2,76g / Bł:33,67g / sód;942,75mg	E:2240,83kcal/ B:98,00g/ T:81,86g / Kw.tł.nas:17,60g/ W:272,37g/W tym cukier:32,26g/ sól;2,42g / Bł:42,31g / sód;810,09mg	E:2273,69kcal/ B:99,32g/ T:80,94g / Kw.tł.nas:17,48g/ W:287,37g/W tym cukier:46,18g/ sól;3,06g / Bł:33,67g / sód;1055,69mg	E:2395,29kcal/ B:95,47g/ T:89,57g / Kw.tł.nas:25,97g/ W:306,63g/W tym cukier:36,29g sól;2,72g / Bł:31,87g / sód;926,75mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

11.06.2026 czwartek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka rybna 60g (4) szczypiorek 50g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka rybna 60g (4) szczypiorek 50g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka rybna 60g (4) szczypiorek 50g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka rybna 60g (4) szczypiorek 50g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka rybna 60g (4) szczypiorek 50g herbata 250g
II śniadanie:	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g
Obiad:	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kisiel 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kisiel 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kisiel 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kisiel 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kisiel 250g
Podwieczorek:					Kefir naturalny 250g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g
Wartości odżywcze/ doba	E:2315,26kcal/ B:84,70g/ T:62,14g / Kw.tł.nas:23,35g/ W:284,24g/W tym cukier:67,82g/ sól:4,24g / Bł:33,70g / sól:1602,83mg	E:2334,46kcal/ B:85,18g/ T:61,78g / Kw.tł.nas:23,23g/ W:291,44g/W tym cukier:69,62g/ sól:3,99g / Bł:34,90g / sól:1511,63mg	E:2196,75kcal/ B:83,92g/ T:54,30g / Kw.tł.nas:14,75g/ W:269,08g/W tym cukier:48,56g/ sól:3,63g / Bł:43,54g / sól:1373,23mg	E:2257,66kcal/ B:85,24g/ T:53,38g / Kw.tł.nas:14,63g/ W:291,08g/W tym cukier:69,48g/ sól:4,28g / Bł:34,90g / sól:1618,83mg	E:2376,76kcal/ B:92,04g/ T:65,61g / Kw.tł.nas:26,02g/ W:284,84g/W tym cukier:79,54g sól:4,31g / Bł:33,10g / sól:1629,68mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

12.06.2026 piątek					
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser żółty 50g (7) humus 60g (6,11) ogórek zielony 100g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) humus 60g (6,11) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) humus 60g (6,11) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) humus 60g (6,11) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser żółty 50g (7) humus 60g (6,11) ogórek zielony 100g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) ryba smażona 150g (1-P76,3,4) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g	Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos pomidorowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g	Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos pomidorowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g	Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos pomidorowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g	Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) ryba smażona 150g (1-P76,3,4) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g
Podwieczorek:					Kisiel owocowy 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (3) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (3) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (3) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (3) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (3) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2403,67cal/ B:102,74g/ T:101,23g / Kw.tł.nas:26,93g/ W:276,92g/W tym cukier:58,59g sól;2,96g / Bł:32,85g / sód;945,80mg	E:2343,26kcal/ B:97,39g/ T:83,72g / Kw.tł.nas:29,03g/ W:308,70g/W tym cukier:76,65g/ sól;4,16g / Bł;34,71g / sód;868,05mg	E:2265,60kcal/ B:96,13g/ T:76,24g / Kw.tł.nas:20,55g/ W:301,34g/W tym cukier:70,59g/ sól:3,80g / Bł:43,35g / sód;729,65mg	E:2266,46kcal/ B:97,45g/ T:75,32g / Kw.tł.nas:20,43g/ W:308,34g/W tym cukier:76,51g/ sól;4,44g / Bł:34,71g / sód;1137,95mg	E:2395,35kcal/ B:101,09g/ T:100,95g / Kw.tł.nas:26,85g/ W:277,00g/W tym cukier:63,31g/ sól;2,68g / Bł:32,25g / sód;838,6mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

13.06.2026 sobota

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ser capresi 50g (7) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ser capresi 50g (7) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ser capresi 50g (7) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ser capresi 50g (7) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ser capresi 50g (7) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) herbata owocowa 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) herbata owocowa 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) herbata owocowa 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) herbata owocowa 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) herbata owocowa 250g
Podwieczorek:					Wafle kakaowe 40g (1-P76,6,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2267,90kcal/ B:86,92g/ T:62,58g / Kw.tł.nas:25,34g/ W:340,22g/W tym cukier:60,83g sól:5,48g / Bł:17,84g / sód;2060,35mg	E;2287,10kcal/ B:87,40g/ T:62,22g / Kw.tł.nas:25,22g/ W:347,42g/W tym cukier:62,63g sól;5,24g / Bł:19,04g / sód;1969,15mg	E:2177,44kcal/ B:86,14g/ T:54,74g / Kw.tł.nas:16,74g/ W:332,06g/W tym cukier:48,57g/ sól:4,88g / Bł:27,68g / sód;1830,75mg	E:2210,30kcal/ B:87,46g/ T:53,82g / Kw.tł.nas:16,62g/ W:347,06g/W tym cukier:62,49g/ sól;5,52g / Bł:19,04g / sód;2076,35mg	E:2371,20kcal/ B:87,27g/ T:71,00g / Kw.tł.nas:29,16g/ W:346,82g/W tym cukier:70,75g/ sól;5,25g / Bł:18,74g / sód;1971,53mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

14.06.2026 niedziela					
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) szynka drobiowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) szynka drobiowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) szynka drobiowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) szynka drobiowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) szynka drobiowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g
Obiad:	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g
Podwieczorek:					Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata lodowa 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata lodowa 20g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata lodowa 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata lodowa 20g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata lodowa 20g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2195,93kcal/ B:96,60g/ T:80,54g / Kw.tł.nas:19,90g/ W:318,51g/W tym cukier:79,49g sól;3,24g / Bł:41,51g / sód;1026,35mg	E:2215,13kcal/ B:97,08g/ T:80,18g / Kw.tł.nas:19,78g/ W:325,71g/W tym cukier:81,29g sól;3,00g / Bł:42,71g / sód;935,15mg	E:2077,41kcal/ B:95,82g/ T:72,70g / Kw.tł.nas;11,30g/ W:303,35g/W tym cukier:60,23g/ sól;2,64g / Bł:51,35g / sód;796,75mg	E:2138,33kcal/ B:97,14g/ T:71,78g / Kw.tł.nas;11,18g/ W:325,35g/W tym cukier:81,15g/ sól;3,28g / Bł:42,71g / sód;1042,35mg	E:2233,93kcal/ B:96,84g/ T:82,76g / Kw.tł.nas;21,42g/ W:322,11g/W tym cukier:88,91g/ sól;2,96g / Bł:42,11g / sód;919,15mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

15.06.2026 poniedziałek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) paprykarz warzywny 60g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) paprykarz warzywny 60g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) paprykarz warzywny 60g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) paprykarz warzywny 60g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) paprykarz warzywny 60g (6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) herbata ziołowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) herbata ziołowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) herbata ziołowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) herbata ziołowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:					Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) roszponka 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) roszponka 20g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) roszponka 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) roszponka 20g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) roszponka 20g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2297,86kcal/ B:72,26g/ T:77,04g / Kw.tł.nas:14,75g/ W:336,36g/W tym cukier:70,18g sól;3,09g / Bł:34,66g / sól;919,2mg	E:2370,06kcal/ B:77,39g/ T:65,36g / Kw.tł.nas:17,65g/ W:373,37g/W tym cukier:70,36g sól;3,17g / Bł:40,61g / sól;828,0mg	E:2232,35kcal/ B:76,13g/ T:57,88g / Kw.tł.nas:9,17g/ W:351,01g/W tym cukier:49,30g/ sól;2,81g / Bł:49,25g / sól;689,6mg	E:2293,26kcal/ B:77,45g/ T:56,96g / Kw.tł.nas:9,05g/ W:373,01g/W tym cukier:70,22g/ sól;3,45g / Bł:40,61g / sól;935,2mg	E:2364,86kcal/ B:74,80g/ T:80,51g / Kw.tł.nas:17,07g/ W:347,90g/W tym cukier:69,90g sól;2,96g / Bł:34,06g / sól;869,45mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

16.06.2026 wtorek					
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) dżem 40g ogórek zielony 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) dżem 40g ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) dżem 40g ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) dżem 40g ogórek zielony 100g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g
Podwieczorek:					Budyń na mleku 250g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2079,97kcal/ B:71,27g/ T:58,45g / Kw.tł.nas:23,64g/ W:311,58g/W tym cukier:63,92g sól;2,65g / Bł:29,03g / sód;954,25mg	E:2099,17kcal/ B:71,75g/ T:58,09g / Kw.tł.nas:23,52g/ W:318,78g/W tym cukier:65,72g sól;2,41g / Bł:30,23g / sód;863,05mg	E:2046,66kcal/ B:73,55g/ T:51,91g / Kw.tł.nas;15,94g/ W:284,88g/W tym cukier:31,02g/ sól;2,65g / Bł:39,57g / sód;954,45mg	E:2022,37kcal/ B:71,81g/ T:49,69g / Kw.tł.nas:14,92g/ W:318,42g/W tym cukier:65,58g/ sól;2,69g / Bł:30,23g / sód;970,25mg	E:2161,18kcal/ B:77,16g/ T:63,14g / Kw.tł.nas:23,56g/ W:314,00g/W tym cukier:63,74g/ sól;2,37g / Bł:28,43g / mg;847,05mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

17.06.2026 środa

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (3,7,10,12) serek wiejski 100g (7) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (3,7,10,12) serek wiejski 100g (7) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (3,7,10,12) serek wiejski 100g (7) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (3,7,10,12) serek wiejski 100g (7) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (3,7,10,12) serek wiejski 100g (7) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
Obiad:	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ryż na sypko 200g sok z wodą 250g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ryż na sypko 200g sok z wodą 250g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ryż na sypko 200g sok z wodą 250g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ryż na sypko 200g sok z wodą 250g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ryż na sypko 200g sok z wodą 250g
Podwieczorek:					Kiwi 100g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2260,89kcal/ B:93,68g/ T:81,41g / Kw.tł.nas:24,08g/ W:284,09g/W tym cukier:43,39g sól;2,56g / Bł:37,81g / sód;861,89mg	E:2280,09kcal/ B:94,16g/ T:81,05g / Kw.tł.nas;23,96g/ W:291,29g/W tym cukier:45,19g sól;2,32g / Bł:39,01g / sód;770,68mg	E:2170,43kcal/ B:92,90g/ T:73,57g / Kw.tł.nas;15,48g/ W:275,93g/W tym cukier:31,13g/ sól:1,96g / Bł:47,65g / sód;632,29mg	E:2203,29kcal/ B:94,22g/ T:72,65g / Kw.tł.nas:15,36g/ W:290,93g/W tym cukier:45,05g sól;2,60g / Bł:39,01g / sód;877,89mg	E:2265,89kcal/ B:93,16g/ T:81,65g / Kw.tł.nas:24,00g/ W:287,35g/W tym cukier:52,10g sól;2,28g / Bł:40,21g / sód;754,69mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

WYKAZ ALERGENÓW			
LP.	KOD	NAZWA	SYMBOL
1.	Gluten	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut) lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne	<i>P67- owies P76-pszenica P86-zboża P90-żyto E1-jęczmień</i>
2.	Skorupiaki	Skorupiaki i produkty pochodne	<i>skorupiaki</i>
3.	Jaja	Jaja i produkty pochodne	<i>jaja</i>
4.	Ryby	Ryby i produkty pochodne	<i>ryby</i>
5.	Orzeszki ziemne	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	<i>orzeszki ziemne</i>
6.	Soja	Soja i produkty pochodne	<i>soja</i>
7.	Mleko	Mleko i produkty pochodne, łącznie z laktozą	<i>mleko</i>
8.	Orzechy	Migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe arachidowe, a także produkty pochodne	<i>orzechy</i>
9.	Seler	Seler i produkty pochodne	<i>seler</i>
10.	Gorczyca	Gorczyca i produkty pochodne	<i>gorczyca</i>
11.	Sezam	Nasiona sezamu i produkty pochodne	<i>sezam</i>
12.	Dwutlenek siarki	Dwutlenek siarki i siarczyny	<i>dwutlenek siarki</i>
13.	Łubin	Łubin i produkty pochodne	<i>łubin</i>
14.	Mięczaki	Mięczaki i produkty pochodne	<i>mięczaki</i>

