

Jadłospis za okres od dnia 18.07.2026 do dnia 27.07.2026 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych
w Bolesławcu

18.07.2026 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) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) kiełbasa szynkowa 50g (6) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) kiełbasa szynkowa 50g (6) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1-P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) kiełbasa szynkowa 50g (6) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) kiełbasa szynkowa 50g (6) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) kiełbasa szynkowa 50g (6) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Kefir owocowy 250g (7)	Kefir owocowy 250g (7)	Kefir naturalny 250g (7)	Kefir naturalny 250g (7)	Kefir owocowy 250g (7)
Obiad:	Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g
Podwieczorek:					Galaretka owocowa 250g
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:2168,72kcal/ B:79,32g/ T:91,38g / Kw.tł.nas:24,61g/ W:289,16g/W tym cukier:60,56g sól;5,25g / Bł:25,74g / sód;1898,20mg	E:2187,92kcal/ B:79,80g/ T:91,02g / Kw.tł.nas:24,49g/ W:296,36g/W tym cukier:62,36g sól;5,01g / Bł;26,94g / sód;1807,00mg	E:2025,76kcal/ B:79,54g/ T:82,29g / Kw.tł.nas;16,76g/ W:266,00g/W tymcukier:40,30g/ sól;4,67g / Bł:35,58g / sód;1677,65mg	E:2058,62kcal/ B:80,86g/ T:81,37g / Kw.tł.nas:16,64g/ W:281,00g/W tym cukier:54,22g sól;5,31g / Bł:26,94g / sód;1923,25mg	E:2135,22kcal/ B:78,56g/ T:91,10g / Kw.tł.nas:24,53g/ W:282,71g/W tymcukier:65,23g/ sól;4,97g / Bł:25,14g / sód;1791,0mg

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

19.07.2026 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) serek wiejski 100g (7) dżem 40g ogórek zielony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) serek wiejski 100g (7) dżem 40g ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) serek wiejski 100g (7) humus 60g (6,11) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) serek wiejski 100g (7) dżem 40g ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) dżem 40g ogórek zielony 100g herbata 250g
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) buraki po włosku 200g (12) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) buraki po włosku 200g (12) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) buraki po włosku 200g (12) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) buraki po włosku 200g (12) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) buraki po włosku 200g (12) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:					Wafle kakaowe 40g (1-P76,6,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2013,66kcal/ B:84,77g/ T:61,52g / Kw.tł.nas:20,73g/ W:300,41g/W tym cukier:91,47g sól;2,24g / Bł:45,71g / sód;796,4mg	E:2032,86kcal/ B:85,25g/ T:61,16g / Kw.tł.nas:20,61g/ W:307,61g/W tym cukier:93,27g sól;2,00g / Bł:46,91g / sód;705,2mg	E:2030,15kcal/ B:92,33g/ T:69,80g / Kw.tł.nas:25,33g/ W:279,05g/W tym cukier:59,11g/ sól;2,42g / Bł:55,11g / sód;865,6mg	E:1956,06kcal/ B:85,31g/ T:52,76g / Kw.tł.nas:12,01g/ W:307,25g/W tym cukier:93,13g/ sól;2,28g / Bł:46,91g / sód;812,4mg	E:2170,06kcal/ B:85,79g/ T:72,84g / Kw.tł.nas:25,85g/ W:313,01g/W tym cukier:104,79g sól;2,02g / Bł:47,11g / sód;713,71mg

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

20.07.2026 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) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (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) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet schabowy 100g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet schabowy 100g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g
Podwieczorek:					Drożdżówka 100g (1-P76,3)
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:2082,06kcal/ B:76,50g/ T:63,49g / Kw.tł.nas:23,97g/ W:290,76g/W tym cukier:58,10g sól;3,37g / Bł:28,95g / sód;858,50mg	E:2215,83kcal/ B:102,21g/ T:74,30g / Kw.tł.nas:24,69g/ W:290,52g/W tym cukier:59,77g/ sól;3,24g / Bł:29,63g / sód;767,30mg	E:2118,18kcal/ B:100,95g/ T:66,82g / Kw.tł.nas:16,21g/ W:278,16g/W tym cukier:48,71g/ sól:2,88g / Bł:38,27g / sód;628,90mg	E:2139,03kcal/ B:102,27g/ T:65,90g / Kw.tł.nas:16,09g/ W:290,16g/W tym cukier:59,63g/ sól;3,52g / Bł:29,63g / sód;874,50mg	E:2301,06kcal/ B:84,34g/ T:69,91g / Kw.tł.nas:24,19g/ W:327,76g/W tym cukier:63,63g sól;3,39g / Bł:29,45g / sód;866,30mg

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

21.07.2026 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) sałatka rybna 60g (4,6) sałata lodowa 20g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka rybna 60g (4,6) sałata lodowa 20g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6) sałata lodowa 20g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6) sałata lodowa 20g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka rybna 60g (4,6) sałata lodowa 20g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) sok z wodą 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) sok z wodą 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) sok z wodą 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) sok z wodą 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) sok z wodą 250g
Podwieczorek:					Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/ doba	E:2096,02kcal/ B:73,47g/ T:41,89g / Kw.tł.nas:16,34g/ W:353,34g/W tym cukier:56,77g/ sól:3,73g / Bł:16,78g / sód:1390,05mg	E:2115,22kcal/ B:73,95g/ T:41,53g / Kw.tł.nas:16,22g/ W:360,54g/W tym cukier:58,57g/ sól:3,49g / Bł:17,98g / sód:1298,85mg	E:1977,51kcal/ B:72,69g/ T:34,05g / Kw.tł.nas:7,74g/ W:338,18g/W tym cukier:37,51g/ sól:3,13g / Bł:26,62g / sód:1160,45mg	E:2038,42kcal/ B:74,01g/ T:33,13g / Kw.tł.nas:7,62g/ W:360,18g/W tym cukier:58,43g/ sól:3,77g / Bł:17,98g / sód:1406,05mg	E:2134,02kcal/ B:73,71g/ T:44,11g / Kw.tł.nas:17,86g/ W:356,94g/W tym cukier:66,19g sól:3,45g / Bł:17,38g / sód:1282,85mg

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

22.07.2026 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 drobiowa 50g (6) jajko gotowane 50g (3) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) jajko gotowane 50g (3) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) jajko gotowane 50g (3) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) jajko gotowane 50g (3) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) jajko gotowane 50g (3) rzodkiewka 100g 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 soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty białej i marchewki 200g kompot 250g	Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty białej i marchewki 200g kompot 250g	Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty białej i marchewki 200g kompot 250g	Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty białej i marchewki 200g kompot 250g	Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty białej i marchewki 200g kompot 250g
Podwieczorek:					Kubuś sok 300g
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:2110,63kcal/ B:102,14g/ T:65,09g / Kw.tł.nas:25,27g/ W:324,11g/W tym cukier:40,11g sól;5,49g / Bł:42,19g / sól;861,60mg	E:2129,83kcal/ B:102,62g/ T:64,73g / Kw.tł.nas:25,15g/ W:331,30g/W tym cukier:41,91g/ sól;5,25g / Bł:43,39g / sól;770,4mg	E:1987,17kcal/ B:103,16g/ T:57,25g / Kw.tł.nas:16,82g/ W:300,95g/W tym cukier:35,80g/ sól:4,91g / Bł:52,03g / sól;637,74mg	E:2020,03kcal/ B:104,48g/ T:56,33g / Kw.tł.nas:16,70g/ W:315,95g/W tym cukier:49,72g/ sól;5,55g / Bł:43,39g / sól;883,34mg	E:2189,63kcal/ B:101,68g/ T:65,11g / Kw.tł.nas:25,28g/ W:342,41g/W tym cukier:68,33g sól;5,21g / Bł:44,89g / sól;754,40mg

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

23.07.2026 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 na mleku 300g (1-P76,3,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1-P76,3,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1-P76,3,7) chleb razowy 80g (1-P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1-P76,3,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1-P76,3,7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g
Obiad:	Zupa grysikowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) kisiel 250g	Zupa grysikowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kisiel 250g	Zupa grysikowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kisiel 250g	Zupa grysikowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kisiel 250g	Zupa grysikowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) kisiel 250g
Podwieczorek:					Serek homogenizowany 150g (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:2134,01kcal/ B:83,08g/ T:66,06g / Kw.tł.nas:13,48g/ W:304,61g/W tym cukier:64,69g sól:3,13g / Bł:35,05g / sód:1143,23mg	E:2206,21kcal/ B:88,21g/ T:54,37g / Kw.tł.nas:16,38g/ W:341,63g/W tym cukier:64,87g sól:3,20g / Bł:41,00g / sód:1052,03mg	E:2068,50kcal/ B:86,95g/ T:46,89g / Kw.tł.nas:7,90g/ W:319,27g/W tym cukier:43,81g/ sól:2,84g / Bł:49,64g / sód:913,63mg	E:2129,41kcal/ B:88,27g/ T:45,97g / Kw.tł.nas:7,78g/ W:341,27g/W tym cukier:64,73g/ sól:3,48g / Bł:41,00g / sód:1159,23mg	E:2270,01kcal/ B:92,22g/ T:72,23g / Kw.tł.nas:17,60g/ W:315,71g/W tym cukier:83,91g/ sól:2,95g / Bł:34,45g / sód:1076,23mg

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

24.07.2026 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) pasztet sojowy 60g (6,10) ogórek zielony 100g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) 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) pasztet sojowy 60g (6,10) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) 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) pasztet sojowy 60g (6,10) ogórek zielony 100g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g
Obiad:	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g
Podwieczorek:					Jabłko 150g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2296,19kcal/ B:100,29g/ T:67,25g / Kw.tł.nas:19,07g/ W:296,67g/W tym cukier:63,78g sól:7,92g / Bł:31,83g / sód;1064,5mg	E:2253,39kcal/ B:96,17g/ T:61,39g / Kw.tł.nas:20,60g/ W:305,37g/W tym cukier:67,83g sól:7,72g / Bł:33,03g / sód;986,75mg	E:2175,73kcal/ B:94,91g/ T:53,91g / Kw.tł.nas:12,12g/ W:298,01g/W tym cukier:61,77g/ sól:7,36g / Bł:41,67g / sód;848,35mg	E:2176,59kcal/ B:96,23g/ T:52,99g / Kw.tł.nas:12,00g/ W:305,01g/W tym cukier:67,69g/ sól:8,00g / Bł:33,03g / sód;1093,95mg	E:2315,19kcal/ B:99,23g/ T:68,47g / Kw.tł.nas:19,05g/ W:303,27g/W tym cukier:63,50g/ sól:7,64g / Bł:31,23g / sód;957,3mg

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

25.07.2026 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) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (3,7,10,12) humus 60g (6,11) 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) humus 60g (6,11) 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) humus 60g (6,11) 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) humus 60g (6,11) 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) humus 60g (6,11) pomidor bez skórki 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 koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata owocowa 250g
Podwieczorek:					Wafel ryżowy 45g dżem 20g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) śledź w pomidorach 60g (4) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) śledź w pomidorach 60g (4) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) śledź w pomidorach 60g (4) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) śledź w pomidorach 60g (4) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) śledź w pomidorach 60g (4) szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2222,91kcal/ B:73,30g/ T:90,51g / Kw.tł.nas:33,04g/ W:290,66g/W tym cukier:66,39g sól;3,31g / Bł:34,84g / sód;1237,28mg	E:2242,11kcal/ B:73,78g/ T:90,15g / Kw.tł.nas:32,92g/ W:297,86g/W tym cukier:68,19g sól;3,07g / Bł:36,04g / sód;1146,09mg	E:2132,45kcal/ B:72,52g/ T:82,67g / Kw.tł.nas:24,44g/ W:282,50g/W tym cukier:54,13g/ sól;2,71g / Bł:44,68g / sód;1007,69mg	E:2165,31kcal/ B:73,84g/ T:81,75g / Kw.tł.nas:24,32g/ W:297,50g/W tym cukier:68,05g/ sól;3,35g / Bł:36,04g / sód;1253,29mg	E:2370,16kcal/ B:76,16g/ T:91,39g / Kw.tł.nas:33,27g/ W:321,27g/W tym cukier:73,47g sól;3,03g / Bł:36,71g / sód;1131,81mg

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

26.07.2026 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) ser capresi 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ser capresi 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ser capresi 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ser capresi 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser capresi 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g
Podwieczorek:					Kisiel owocowy 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2110,14kcal/ B:55,95g/ T:76,17g / Kw.tł.nas:26,85g/ W:254,34g/W tym cukier:64,49g sól;4,59g / Bł:27,31g / sód;1570,35mg	E:2129,34kcal/ B:56,43g/ T:75,81g / Kw.tł.nas:26,73g/ W:261,54g/W tym cukier:66,29g sól;4,35g / Bł:28,51g / sód;1479,15mg	E:1991,63kcal/ B:55,17g/ T:68,33g / Kw.tł.nas;18,25g/ W:239,18g/W tym cukier:45,23g/ sól:3,99g / Bł:37,15g / sód;1340,75mg	E:2052,54kcal/ B:56,49g/ T:67,41g / Kw.tł.nas:18,13g/ W:261,18g/W tym cukier:66,15g/ sól;4,63g / Bł:28,51g / sód;1586,35mg	E:2207,89kcal/ B:54,29g/ T:75,89g / Kw.tł.nas:26,77g/ W:278,94g/W tym cukier:64,21g/ sól;4,31g / Bł:26,71g / sód;1463,15mg

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

27.07.2026 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) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 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) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa z ciecierzycy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) ryba smażona 150g (1-P76,3,4) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszanej 200g herbata ziołowa 250g	Zupa z ciecierzycy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g herbat ziołowa 250g	Zupa z ciecierzycy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g herbat ziołowa 250g	Zupa z ciecierzycy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g herbat ziołowa 250g	Zupa z ciecierzycy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) ryba smażona 150g (1-P76,3,4) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszanej 200g herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:					Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) roszponka 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) roszponka 20g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 150 (9) roszponka 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) roszponka 20g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) roszponka 20g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2167,47kcal/ B:92,40g/ T:62,38g / Kw.tł.nas:17,81g/ W:322,09g/W tym cukier:72,95g sól;2,94g / Bł:30,79g / sód;930,45mg	E:2047,39kcal/ B:91,18g/ T:50,09g / Kw.tł.nas;17,39g/ W:324,52g/W tym cukier:72,20g sól;2,68g / Bł:32,60g / sód;839,25mg	E:1909,67kcal/ B:89,92g/ T:42,61g / Kw.tł.nas;8,91g/ W:302,16g/W tym cukier:51,14g/ sól;2,32g / Bł:41,24g / sód;700,85mg	E:1970,59kcal/ B:91,24g/ T:41,69g / Kw.tł.nas:8,79g/ W:324,16g/W tym cukier:72,06g sól;2,96g / Bł:32,60g / sód;946,45mg	E:2234,47kcal/ B:94,94g/ T:65,85g / Kw.tł.nas:20,13g/ W:333,64g/W tym cukier:72,67g sól;2,81g / Bł:30,19g / sód;880,70mg

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>

