

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, twaróg ze szczypiorkiem 70g, ogórek kiszony 100g		Barszcz czerwony 300ml, kasza pęczak 160g, duszony zraz wp. z warzywami 90g, sur. z marchewki 200g, kompot z suszu ow. z/c 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15, półdewica sopocka wp. 70g, sur. z pomidora i sałaty lodowej w sosie ziołowym 100g	En 2218,9 kcal B 75,7 g T 81,3 g W 314,3 g NKT 15 g Bt 35 g sód 2,1 g Cukry 57,5 g
dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tł. 10g, szynka półdewicowa 50g, jabłko 1szt.		Barszcz czerwony 300ml, kasza pęczak 160g, duszony zraz mielony indyjski 60 g w sosie własnym, sur. z marchewki 200g, kompot z suszu ow. z/c 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, półdewica sopocka wp. 50g, sur. z pomidora i sałaty lodowej w sosie ziołowym 100g	En 1977,4 kcal B 72,9g T 55,7g W 312,7g NKT 12,5g Bt 33,7g sód 1,4 g Cukry 63,4g
dieta podstawowa dzieci młodych	Kasza jęczmienna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., masło 82% tł. 10g, jajko got. 1 szt., jabłko 80 g	Budyń 150ml	Barszcz czerwony 200ml, kasza pęczak 100g, duszony zraz wp. z warzywami 60 g, marchewka gotowana 60g, kompot z suszu ow. z/c 200ml	Chrupki kukurydżiane 16 g	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 30g, masło 82% tł. 10g, półdewica sopocka 30g, liść sałaty, pomidor z pestkami słonecznika 50g	En 1339,8 kcal B 51,6g T 54,1g W 187g NKT 22,4g Bt 18,1g Sód 0,8g Cukry 59,3g
dieta podstawowa dzieci starszych	Kasza jęczmienna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, twaróg ze szczypiorkiem 70g, jabłko 1szt.	Budyń 250ml	Barszcz czerwony 300ml, kasza pęczak 200g, duszony zraz mielony indyjski 90 g w sosie własnym, sur. z marchewki 200g, kompot z suszu ow. z/c 200ml	Chrupki kukurydżiane 30g	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., masło 82 % tł. 15, półdewica sopocka 50g, dżem 20g, sur. z pomidora i sałaty lodowej w sosie ziołowym 100g	en 2256,5 kcal, B 80,6 g T 87,5 g W 351,5g NKT 28,2 g Bt 30,6 g sód 1,7g cukry 97,9 g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzowca)	kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, szynka półdewicowa 50g, ogórek kiszony 100g	Kalafior gotowany 100g	Barszcz czerwony bez śmietany 300ml, kasza pęczak 160g, zraz mielony indyjski, gotowany 60 g w sosie własnym, sur. z marchewki 200g, kompot z suszu ow. bez cukru 200ml	Sok wielowarstwowy 150 ml	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, półdewica sopocka 50g, sur. z pomidora i sałaty lodowej w sosie ziołowym 100g	En 1832,6 kcal B 67,8g T 60,2g W 279,5g NKT 7,1g Bt 45,6g Sód 2,4g Cukry 40,4g
dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowca)	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, szynka półdewicowa 50g, jabłko gotowane 1szt.		Barszcz czerwony bez śmietany 300ml, kasza pęczak 160g, zraz mielony indyjski, gotowany 60 g w sosie własnym, marchew gotowana z olejem rzep 200g, kompot z suszu ow. 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, półdewica sopocka 50g, liść sałaty, pomidor 100g	En 1982,2 kcal B 78g T 42,7g W 338g NKT 8,5g Bt 34,5g Sód 1,4g Cukry 65,3g

dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (przy niedokrwistości)	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt. mix tł. 15g, szynka polędwiczowa 50g, jabłko 1szt.	chleb razowy 60g, mix tł. 10g, ser żółty 50g	Barszcz czerwony 300ml, kasza pęczak 200g, zraz mielony indyczy, gotowany 60 g w sosie własnym, sur. z marchewki 200g, kompot z suszu ow. 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15, polędwica soppocka 50g, sur. z pomidora i sałaty jodowej w sosie ziołowym 100g	En 2593,4 kcal B 91,5 g T 89,8 g W 334,9 g NKT 36,9 g Bt 39,6 g Sód 2,3 g Cukry 64,6 g
Mleko (łącznie z laktacją) – kasza jęczmienna na mleku, masło mix, masło 82%, kawa zboż. z mlekiem, wędliny, szynkowa, mieszanka mleczna, ser żółty, ser biały, barszcz ze śmietaną, budyn Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, kasza jęczmienna pęczak, pieczywo, kawa zbożowa wędliny, szynkowa, mieszanka mleczna, zraz mielony wp., gotowany 60 g w sosie własnym, kawa zbożowa, sos ogrodowy, Selei- barszcz czerwony, wędliny: szynkowa, kotlety ziemniaczane, sos ogrodowy, zraz mielony wp., gotowany 60 g w sosie własnym Soja i produkty pochodne – waflle ryżowe, polędwica soppocka, sos ogrodowy, Gorczyca- , polędwica soppocka, , sos ogrodowy, Jajka- zraz mielony wp., gotowany 60 g w sosie własnym, zraz wp. z warzywami, jajko Oznaczenia wskaźników odżywczych: en - wartość energetyczna B – białko ogółem T – tłuszcz W – węglowodany ogółem NKT – nasycone kwasy tłuszczowe bt – bionnik sód – sód cukry - cukry Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. Poniedziałek II						

WTOREK 2 SZPITAL WOJEWÓDZKI 22.09.2026

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
dieta podstawowa	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, schab zapiekany 50g, dżem 20g, gruszką 100g.		Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, duszony stek wieprzowy z duszoną cebulą 90g/10g, buraczki 200g, kompot z suszu ow. z/c 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, szynkowa wp. 70g, sur. Coleslaw 100 g	En 1977,2 kcal B 68,7g T 56,7g W 618,9g NKT 12,6g BI 27,7g Sód 1,2g Cukry 53,3g
dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, mix tł. 10g, pieczeń rzymska 50g, pomarańcza 100g		Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indycy w sosie ziołowym 60g, buraczki 200g, kompot z suszu ow. z/c 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, szynka połówkowa 50g, sur. z kapuśty pekińskiej z marchewką w sosie vinegrette 100g	En 1277,3 kcal B 42,6g T 43,7g W 183,9g NKT 18,9g BI 13,9g Sód 0,6g Cukry 49,7g
dieta podstawowa dzieci malych	Zacierka na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tł. 10g, szynka z piersi kurczaka 30g, pomarańcza 80g	Chrupki kukurydziane 16g	Krupnik 300ml, ziemniaki 100g, gotowany pulpet indycy 60g, buraczki 60g, kompot z suszu ow. z/c 200ml	Kisiel 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82% tł. 10g, szynkowa 30g, jabłko 1 szt.	En 2356,5 kcal, B 90,6 g T 70,1 g W 320,4 g NKT 25,5 g bi 30,6 g sód 1,4 g cukry 87 g
dieta podstawowa dzieci starszych	Zacierka na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tł. 15g, szynka z piersi kurczaka 70g, pomarańcza 100g	Chrupki kukurydziane 30g	Krupnik 300ml, ziemniaki 250g, duszony stek wieprzowy z duszoną cebulą 90g/10g, buraczki 200g, kompot z suszu ow. z/c 200ml	Kisiel 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tł. 15g, szynkowa 70g, jabłko 1 szt.	En 1928,2 kcal B 64,3g T 58,1g W 309,1g NKT 12,6g BI 46,9g Sód 1,9g Cukry 33,1g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	kawab/cukru 200, chleb razowy 100 mix. tł. 10, pieczeń rzymska 50g, pomidor 100g	Chleb razowy 30g, szynkowa 30g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indycy 60g, sur marchewki z chrzanem 200g, kompot z suszu ow. bez cukru 200ml	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, szynka połówkowa 50g, sur. Coleslaw 100g	En 1850,1 kcal B 65,7g T 43,3g W 308,4g NKT 10g BI 27,3g Sód 1,2g Cukry 63,2g
dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., pieczeń rzymska 50g, pomarańcza 100g		Jak lekkostrawna, buraczki 200g		Kawa zboż. z mlekiem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., szynka połówkowa 50g, jabłko got 100g	

dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (przy niedokrwistości)	Zacierka na mleku 2% 250ml,kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw.60g, chleb razowy 30g, masło 82 % tł. 15 g, pieczeń rzymska 50g, pomarańcza 100g	chleb razowy 60g, mix tł. 10g, szynkowa 50g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g,duszony stek wieprzowy z cebulą 90g/10g, buraczki 200g, kompot z suszu ow. z cukrem 200ml		Kawa zboż.z mlekiem 2%, 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1 szt.,mix tł.15g, szynka polędwiczowa 50g, sur. z kapusty pekińskiej z marchewką w sosie vinegrette 100g	En 2499 kcal B 84,6 g T 87,7 g W 323,4 g NKT 28,2 g BI 34,4 g Sól 1,7 g Cukry 62,8 g
---	---	--	--	--	--	---

Wykaz składników alergennych w jadłospisie w dn. Wtorek II

Mleko (łącznie z laktozą) – zacierki na mleku, mix tł., masło 82%, kawa z mlekiem, jogurt, rolada faszerowana, szynkowa, krakowska, mieszanka płynna, ser biały
Zboża zawierające gluten- zacierki na mleku, pieczywo, krupnik, stek z cebulką, pulpet.wp.,kawa z mlekiem, wędliny; rolada faszerowana, szynkowa,krakowska,mieszanka mleczna,

DIETETYK
Rebus SP. Z O.O.

Rebus SP. Z O.O.

Seler- wędliny: rolada faszerowana, , szynkowa, krakowska,

Soja i produkty pochodne –wafe ryżowe, chrupki kukurydziane, szynkowa, rolada faszerowana, krakowska,

Gorczyca- wędliny: , szynkowa, rolada faszerowana, , krakowska

Jaja—stek, pulpet

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe

bł – błonnik

sól – sól

cukry - cukry

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa. 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl 15g, poledwica sopocka 50g, dżem 20 g, jabłko 100g		Zupa z czerwonej soczewicy 300ml, pieczona babka ziemniaczana z kiebasą 250g, sur. z kiszzonej kapusty 200g, kompot z suszu ow. z/c 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 200ml, chleb wz.30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, pasta tuńczykowo twarogowa 70g, pomidor 100g	En 2222,9 kcal B 77 g T 77,4 g W 307,5 g NKT 26,5 g Bt 30,4 g Sód 1,6g Cukry 64,5 g
dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl 10g, pasztet wp. 50g, jabłko 100g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, pomarańcza 200 g, kompot z suszu ow. z/c 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl 10g, ser biały półtusty 50g, pomidor z olejem rzep. 100g	En 2003,4kcal B 64g T 60,2g W 300,3g NKT 22,3g Bt 24g Sód 1g Cukry 62,8g
dieta podstawowa dzieci malych	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa. 200ml, chleb razowy 30g, masło 82 % tl 10 g, pasztet 30g, jabłko 80g	Herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 200ml, makaron z jabłkami 160g, pomarańcza 60 g, kompot z suszu ow. z/c 200ml	Jogurt owocowy 1szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., masło 82 % tl 10g, ser biały półtusty 30g, pomidor z pestkain słonecznika 80g	en 1358,5 kcal, B 63,6 g T 48,8 g W 189,7 g NKT 13,5 g Bt 15,6 g sód 0,7 g cukry 53,9 g
dieta podstawowa dzieci starszych	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa. 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tl 15 g, pasztet 50g, dżem 20g, jabłko 100g	Herbatniki 25g	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, pomarańcza 200 g, kompot z suszu ow. z/c 200ml	Jogurt owocowy 1szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, chleb zw 30g, bułka pszenna 1szt. , masło 82 % tl 10g, ser biały półtusty 70g, pomidor z pestkaini słonecznika 100g	en 2435,3 kcal, B 107,4 g T 76,2 g W 322,9 g NKT 29,5 g Bt 26,6 g sód 1,4 g cukry 110,8 g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	kawa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g mix tl 10g, pasztet 50g, ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 30g, krakowska 20g	Ryżowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, sur z kiszzonej kapusty 200g, kompot z suszu ow. bez cukru 200ml	Sok pomidorowy 150 ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 20g, pomidor 100g	En 1888kcal B 47,3g T 54,8g W 198,4g NKT 26,1g Bt 13,3g Sód 0,7g Cukry 71g
dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., pasztet 50g, jabłko gotowane 100g		Ryżowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i jabłkami 160g, pomarańcza 200 g, kompot z suszu ow. 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, ser biały półtusty 50g, pomidor z olejem rzep. 100g	En 1909,6kcal B 63,8g T 43g W 311,5g NKT 15,9g Bt 24,4g Sód 1g Cukry 66g

dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (przy niedokrwistości)	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml,kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tł. 10g, pasztet 50g, jabłko 100g	chleb razowy 60g, mix tł. 10g, krakowska 60g	Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i jabłkami 160g, pomarańcza 200 g, kompot z suszu ow. 200ml		Kawa zbożowe z mlekiem 200ml, chleb wz.60g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.15g, jajó gotowane 1 sztuka, dżem 20g, pomidor z pestkami słonecznika 100g	En 2623,4 kcal B 81,6 g T 85,8 g W 340,4 g NKT 37,8 g Bt 31,3 g Sód 1,5 g Cukry 77 g
---	--	--	---	--	---	---

Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. Środa II

Mleko (łącznie z laktozą) –płatki owsiane na mleku, zupa ryżowa, masło 82%, mix tł., kawa z mlekiem, budyni, ser biały półtłusty, mieszanka mleczna, pasztet, krakowska, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana
Zboża zawierające gluten- pieczywo, kawa inka z mlekiem, herbarniki, kawa zbożowa, miesz. mleczna, pasztet, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, schab w sosie własnym

Soja i produkty pochodne –wafile ryżowe, pasztet,krakowska

Seler- zupa ryżowa., pasztet, krakowska

Gorczyca- wędliny: pasztet, krakowska

Jajó—jajko got.1 szt., babka ziemniaczana,

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe

bt – błonnik

sól – sól

cukry - cukry

DIETETYK
Rebels-SP. Z O.O.

CZWARTEK 2 SZPITAL WOJEWÓDZKI 24.09.2026

Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku				
Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
dieta podstawowa Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, kiełbasa suwalska wp. 70g, banan 100g		Rosół z makaronem 300ml, kasza gryczana 160g, duszona wątróbka drobiowa z cebulką i majrankiem 100g, sur. z czerwonej kapusty z marchewką 200g, kompot z suszu ow. z/c 200ml		Kawa zboż. z cukrem i mlekiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, twaróg z cebulą i szczypiorkiem, z dod. Siemna lnianego 70g, ogórek kiszony 100g Cukry 64,8 g
dieta łatwstrawna kasza manna na 2% 250 ml, kawa zbożowa z cukrem 200, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1sz, mix tł. 10g, szynka polędwiczowa 50g . 1 szt, jabłko 100g		Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, duszony filet z kurczaka w sosie własnym 60g, sur. z kap. pekińskiej z marchewką 200g, kompot z suszu ow. z/c 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, twaróg z ziołami z dod. Siemna lnianego 50g, pomidor 100g En 1882,5 kcal B 76,2g T 49,8g W 290,8g NKT 11,7g Bt 29,08g Sód 1,3g Cukry 51,2 g
dieta podstawowa dzieci małych Kasza manna na mleku 2% 200 ml, kawa zbożowa z cukrem 200, bułka pszenna 1sz, masło 82 % tł. 10g, szynkowa 30g jabłko 80g	Biskopiy 15g	Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 100g, filet z kurczaka w sosie własnym 60g, jabłko got. 1 szt., kompot z suszu ow. z/c 200ml	Herbatniki 25 g	Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, bułka pszenna 1szl., masło 82 % tł. 15g, szynka z piersi kurczaka 30g, pomidor z pestkami słonecznika 100g en 1358,5 kcal, B 63,6 g T 48,8 g W 189,7 g NKT 13,5 g bt 15,6 g sód 0,7 g cukry 53,9 g
dieta podstawowa dzieci starszych Kasza manna na mleku 2% 350ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szl., masło 82 % tł. 15g, szynkowa 70g, jabłko 100g	Biskopiy 30g	Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 200g, duszony filet z kurczaka w sosie własnym 90g, sur. z kap. pekińskiej z marchewką 200g, kompot z suszu ow. z/c 200ml	Herbatniki 25 g	Kawa zboż. z cukrem i mlekiem 2%, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szl., masło 82 % tł. 10g, szynka z piersi kurczaka 70g, ogórek kiszony 100g en 2435,3 kcal, B 107,4 g T 76,2 g W 322,9 g NKT 29,5 g bt 26,6 g sód 2,2 g cukry 110,8 g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, szynka polędwiczowa 50g, pomidor 100g	Sok wielowarstwowy 150 ml	Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, filet z kurczaka w sosie własnym 60g, kapusta czerwona 200g, kompot z suszu ow. bez cukru 200ml	Chleb razowy 30g jajo 1 szt	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, twaróg z ziołami z dod. Siemna lnianego 50g, ogórek kiszony 100g En 1361,7kcal B 55,8g T 42,3g W 184g NKT 18,9g Bt 12,8g Sód 0,7g Cukry 60,5 g
dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową) Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szl., szynka polędwiczowa 50g, jabłko gotowane 100g		Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, filet z kurczaka w sosie własnym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kompot z suszu ow. 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., twaróg ziołowy bez soli z dodatkiem siemna lnianego 50g, pomidor 100g En 1843,8kcal B 80,2g T 41g W 295g NKT 9,2g Bt 20,8g Sód 1g Cukry 57,8 g

dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (przy niedokrwistości)	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tł. 15g, szynkowa 50g, jabłko 100g	chleb razowy 60g, mix tł. 10g, jajo got. 1 szt., dżem 40g	Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, filet z kurczaka w sosie własnym 90g, sur. z kap. pekińskiej z marchwą 200g, kompot z suszu ow. 200ml		Kawa zboż. z cukrem i mlekiem 2%, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tł.15g, twarożek ziołowy z dod. Siemna lnianego 50g, ogórek kiszony 100g	En 2482,4 kcal B 91,2 g T 78,7 g W 306,4 g NKT 27,5 g Bł 36,2 g Sód 2,4 g Cukry 73 g
---	--	---	---	--	--	---

Wykaz składników alergennych w jadłospisie w dn. Czwartek II

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tł. masło 82%, kawa z mlekiem, smiesz. plynna, twarożek ziołowy, ciasto drożdżowe, Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, wątróbka duszona, kawa zbożowa z mlekiem, mieszanka plynna, , szynkowa, , herbatniki, ciasto drożdżowe, filet z kurczaka w sosie własnym, rosół

Seler- rosół, , szynkowa,

Soja i produkty pochodne –wafle ryżowe, szynkowa

Jajka - ciasto drożdżowe, rosół z makaronem,

Gorczyca- szynkowa,

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe

bl – błonnik

sól – sól

cukry - cukry

DIETETYK
Rebus Sp. z o.o.

PIĄTEK 2 SZPITAL WOJEWÓDZKI 25.09.2026

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, jajko gotowane 1 szt., dżem 20 g, gruska 100g		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 1 60g, duszony domowy kotlet rybny z warzywami 90g, sur. z kapuśki białej z marchewką 200g, kompot z suszu ow. z/c 200 ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 30, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, ser biały półtłusty 70g, sur. marchewki z chrzanem 100g	En 2175,3 kcal, B 82,3 g T 70,8 g W 304,6 g NKT 23,4 g Bt 35,7 g Sód 1,4g Cukry 80,8 g
dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, jajko gotowane 1 szt., dżem 20g, pomidor 100g		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 1 60g, gotowany pulpet rybny z warzywami z sosem koperkowym 60g, buraczki 200g, kompot z suszu ow. z/c 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, jabłko 100g	En 2045,7 kcal B 76,8g T 51,7g W 319,7g NKT 13,4g Bt 30,4g Sód 1,5g Cukry 76,2g
dieta podstawowa dzieci małych	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tł. 10g, jajko gotowane 1 szt., dżem 20g, pomidor 80g	Galaretka owocowa 150 ml	Pomidorowa z ryżem 200ml, kasza jęczmienna 100g, pulpet rybny z warzywami 60g, buraczki 150g, kompot z suszu ow. z/c 200ml	Biszkopty 15 g	Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tł. 10g, półdewica sopocka 30g, jabłko 80g	en 1300,5 kcal, B 64,3 g T 49,7 g W 192,3 g NKT 14,4 g Bt 16,4 g sód 0,7 g cukry 54,9 g
dieta podstawowa dzieci starszych	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tł. 15g, jajko gotowane 1 szt., dżem 20g, pomidor 100g	Galaretka owocowa 200 ml	Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 200g, domowy kotlet rybny z warzywami 90g sur. z kapuśki białej 200g, kompot z suszu ow. z/c 200 ml	Biszkopty 15 g	Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% tł. 10g, półdewica sopocka 70g, surówka z marchewki 100g	en 2649,3 kcal, B 101,3 g T 87,4 g W 330,7 g NKT 37,9 g Bt 35 g sód 1,7 g cukry 119,1 g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, jajko gotowane 1 szt., ser biały 20g, pomidor 100g	Sok pomidorowy 150 ml	Pomidorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 1 60g, pulpet rybny z warzywami 60g, sur. z białej kapuśki 200g, kompot z suszu ow. bez cukru 200ml	Kefir 1 szt.	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, ser biały 50g, pomidor 100g	En 1381,4kcal B 53,3g T 49,8g W 162g NKT 22,6g Bt 11,6g Sód 0,7g Cukry 53,7g
dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, białka z 2 jaj, dżem 20g, pomidor 100g		Pomidorowa bez śm 300ml, kasza jęczmienna 1 60g, pulpet rybny z warzywami 60g buraczki 200g, kompot z suszu ow. 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., ser biały półtłusty 50g, jabłko got. 100g	En 1396,8 kcal B 79,4g T 47g W 298,9g NKT 9,7g Bt 25,3g Sód 1,3g Cukry 61,8g

ROBUST Sp. z o.o.
Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
En 2175,3 kcal,
B 82,3 g
T 70,8 g
W 304,6 g
NKT 23,4 g
Bt 35,7 g
Sód 1,4g
Cukry 80,8 g

dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (przy niedokrwistości)	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa,200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.15g, jajo gotowane 1 szt, dżem 20 g, pomidor 100g	chleb razowy 60g, mix tł. 10g, ser biały 50g	Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 200g, domowy kotlet rybny z warzywami 90g sur.z: kapusty białej 200g, kompot z suszu ow. 200 ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, ser biały półtłusty 50g, jabko 100g	En 2420,5 kcal B 87,6 g T 78,3 g W 302,9 g NKT 26,3 g Bt 42,4 g Sól 1,9 g Cukry 70,8 g
---	---	--	--	--	--	---

DIETETYK
Rebus Sp. z o.o.

Wykaz składników alergennych w Jachtosiośie Piątek II

Mleko (łącznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, zupa pomidorowa ze śmietaną, mix tł, masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser biały półtłusty, jogurt naturalny, serek waniliowy, mieszanka płynna, biskopity, Zboża zawierające gluten- pieczywo, bułka, płatki owsiane na mleku, kotlet rybny, pulpet rybny, kawa inka z mlekiem, mieszanka płynna, biskopity, kasza jęczmienna, szynka śniadaniowa

Seler- zupa pomidorowa, kotlet rybny, szynka śniadaniowa

Jajka- jajo got., kotlet rybny, pulpet rybny , paluszki ziemniaczane

Ryby- kotlet rybny, pulpet rybny

Soja i produkty pochodne- waflle ryżowe, kotlet rybny, szynka śniadaniowa

Gorczyca- kotlet rybny, szynka śniadaniowa

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe

Bt – błonnik

sól – sól

cukry - cukry

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, pasztecik wp. 70g, pomarańcz 100g		Zupa kapuśniak 300ml, kasza peczak 160g, panierowany smażony filet z kurczaka 90g, sur. z ogórka kiszzonego z cebulką 200 g, kisiel z/c 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, szynkowa wp. 70g, sur. z kapuści pekińskiej z sosem vinegrete 100g	En 2097,4 kcal, B 85,1 g T 78,2 g W 269,1 g NKT 35 g Bł 30 g Sód 2,7g Cukry 47,4 g
dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, pasztecik wp. 50g, pomarańcza 100g		Zupa chłopska 300ml, kasza peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, sur. z kapuszy pekińskiej 200g, kisiel z/c 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, szynka półdwićciowa 50g, pomidor 100g	En 1933,2 kcal B 80,5g T 47,8g W 303,1g NKT 20,7g Bł 26,4g Sód 1,1g Cukry 58,3g
dieta podstawowa dzieci małych	Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tł. 10g, pasztecik wp. 30g, pomarańcz 80g	Chrupki kukurydziane 16g	Zupa chłopska 300ml, ziemniaki 100g, panierowany smażony filet z kurczaka 60g, sur. z kapuszy pekińskiej 60g, kisiel z/c 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tł. 10g, szynka z pierś kurczaka 30g, pomidor 100g	En 1374,6 kcal B 53,4g T 55,3g W 168,4g NKT 28,3g Bł 11,9g Sód 0,6g Cukry 54,2g
dieta podstawowa dzieci starszych	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tł. 15g, pasztecik wp. 70g, pomarańcz 100g	Chrupki kukurydziane 30g	Zupa kapuśniak 300ml, kasza peczak 200g, panierowany smażony filet z kurczaka 90g, sur. z ogórka kiszzonego 200 g, kisiel z/c 200ml	Sok owocowy 200ml	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % tł. 15g, szynka z pierś kurczaka 70g, pomidor 100g	en 2487,3 kcal, B 93,2 g T 77,6 g W 329,9 g NKT 26,4 g Bł 32,3 g sód 3 g cukry 90,3 g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, pasztecik wp. 50g, ogórek kiszony 100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Kapuśniak 300ml, peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, sur. z kapuszy pekińskiej 200g, kisiel bez cukru 200ml; cukrzyk bez soli - jak wrodzowa, kisiel bez cukru 200ml	Sok wielowarzywny 150 ml	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, szynka półdwićciowa 50g, pomidor 100g	En 1880,1 kcal B 74,5g T 52,6g W 299,4g NKT 15,9g Bł 44,6g Sód 2,2g Cukry 33,9g
dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, pasztecik wp. 50g, pomarańcza 100g		Zupa chłopska bez śmietany 300ml, peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, marchew obrószana z olejem rzep. 200g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, szynka półdwićciowa 50g, jabłko got. 1 szt.	En 1910,6 kcal B 84,2g T 41,2g W 306,9g NKT 18,4g Bł 23,2g Sód 1,1g Cukry 62g

dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (przy niedokrwistości)	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szł., mix tł.15g, pasztet wp. 50g, pomarańcz 100g	chleb razowy 60g, mix tł. 10g, szynkowa 50g	Zupa chłopska 300ml, peczak 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, sur. z kapuszy pekińskiej 200g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż.z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szł., mix tł. 15g, szynka polędwiczowa 50g, pomidor 100g	En 2467,9 kcal B 94,3 g T 81,3 g W 317 g NKT 35,6 g BI 33 g Sód 2 g Cukry 60,6 g
---	---	---	--	--	---	---

Wykaz składników alergennych: w jadłospisie Soboty II

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku ,mieszanka płynna, mix tł., masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser biały półtłusty, ser żółty, polędwica sopocka , pasztet wp.

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, mieszanka płynna, pieczywo, zupa chłopska,, kawa zbożowa z mlekiem, knedle z owocami, mieszanka płynna, polędwica sopocka , pasztet wp, marchewka oprószonea,, panierowany smażony filet z kurczaka, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowym

Seler- zupa chłopska , kapuśniak, polędwica sopocka, pasztet wp.

Soja i produkty pochodne –wafle ryżowe , pastet wp, polędwica sopocka

Gorczyca- polędwica sopocka, pasztet wp.

Jaja- knedle z owocami, panierowany smażony filet z kurczaka

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W –węglowodany ogółem

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe

bi – białnik

sól – sól

NIEDZIELA 2 SZPITAL WOJEWÓDZKI 27.09.2026

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
dieta podstawowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 15g, ser żółty 50g, dżem 20g, jabłko 1szt.		Zupa grochowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony pulpet indycy w sosie własnym 90g, buraczki 200g, kisiel z/c 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 15g, szynka bartenika drobiowa 70g, ogórek kiszony 100g	En 2309,6 kcal, B 91 g T 74,9 g W 317 g NKT 28,5 g Bł 33,6 g Sód 1,9g Cukry 74,2 g
dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50, jabłko 1szt.		Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony pulpet indycy w sosie własnym 60g, buraczki 200g, kisiel z/c 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, szynka bartenika drobiowa 50g, liść sałaty, pomidor 100g	En 1913,6 kcal B 67,4g T 50,2g W 308,3g NKT 10,1g Bł 27,5g Sód 1,2g Cukry 62,7g
dieta podstawowa dzieci małych	Makaron na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, mix tł. 15g, ser żółty 30g, jabłko 80g	Sok owocowy 150 ml	Krupnik 200ml, kasza jęczmienna 100g, duszony pulpet indycy w sosie własnym 60g, buraczki 60g, kisiel z/c 200ml	biskopity 25g	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, masło 82 % tł. 10g, szynka bartenika drobiowa 30g, liść sałaty, pomidor 80g	En 1427,1 kcal B 49g T 46,6g W 199,7g NKT 20,9g Bł 15,8g Sód 0,6g Cukry 57,8g
dieta podstawowa dzieci starszych	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 15g, ser żółty 70g, jabłko 1szt.	Sok owocowy 150 ml	Zupa grochowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, duszony pulpet indycy w sosie własnym 90g, buraczki 200g, kisiel z/c 200ml	biskopity 30g	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 120g, masło 82 % tł. 15g, szynka bartenika drobiowa 70g, liść sałaty, pomidor 100g	en 2516,8 kcal, B 113,3 g T 80,7 g W 340,1 g NKT 30,4 g Bł 34,7 g sód 2 g cukry 105,4 g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, krakowska 50g, ogórek kiszony 100g	chleb razowy 30g, jajo got. 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony pulpet indycy w sosie własnym 60g, sur. z kapuśty kiszony 200g, kisiel bez cukru 200ml	Sok wielowarzywny	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, szynka bartenika drobiowa 50g, liść sałaty, pomidor 100g	En 1767,3 kcal B 68g T 60,4g W 252,7g NKT 8,3g Bł 35,6g Sód 3,1g Cukry 26,5g
dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, ser biały półtłusty 50g, jabłko got. 1szt.		Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 160g, pulpet indycy w sosie własnym 60g, buraczki 200g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, szynka bartenika drobiowa 50g, liść sałaty, pomidor 100g	En 1960 kcal B 70,4g T 42,1g W 336,2g NKT 7,6g Bł 29,7g Sód 1,2g Cukry 62,4g

dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (przy niedokrwistości)	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 60g, chleb razowy 60g, mix tł.15g, ser żółty 50g , jabłko 1szt.	chleb razowy 60g, mix tł. 10g, krakowska 50g	Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 200g, pulpet indyczy w sosie własnym 60g, buraczki 200g, kisiel 200ml		Kawa zboż.z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.120. mix tł. 15g, ser biały 50g, liść sałaty, pomidor 100g	En 2513,6 kcal B 87,8 g T 84,7 g W 328 g NKT 32,6 g Bt 37 g Sól 2,1 g Cukry 66,2 g
---	---	--	---	--	---	---

Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. Niedziela II

Mleko (łącznie z laktozą) – makaron na mleku, krupnik, mix tł, masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty, kefir, ser biały półtłusty, mieszanka płynna, wędliny: krakowska, szynka bartenika drobiowa
Zboża zawierające gluten- makaron na mleku, pieczywo, krupnik, pulpet , kawa inka z mlekiem, kotlety ziemni, herbatniki, mieszanka płynna, kawa zbożowa, wędliny: krakowska, szynka bartenika drobiowa, makaron na mleku

Seler- krupnik, grochowa, szynka bartenika drobiowa, krakowska

Soja i produkty pochodne –wafile ryżowe, wędliny: krakowska, szynka bartenika drobiowa

Gorczyca- wędliny: krakowska, szynka bartenika drobiowa

Jajko-jajko, pulpet, kotlety ziemniaczane

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe

bt – błonnik

sól – sól

cukry - cukry

DIETETYK
Rekles Sp. z o.o.