

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kamińskiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-02 Dieta: K. DIETA PODSTAWOWA II (1, C1)		
Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo graham K 50g (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenno-żytnie K 50g (GLU, JAJ, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 20g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (SOJ, *), Twaróg krojony 50g (MLE), Papryka św. 50g, Sałata ziel. 10g, Pomarańcza 1 szt. ,	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Potrawka drobiowa gotowana 80/120 (GLU, MLE, SEL), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250 ml ,	Pieczywo pszenno-żytnie K 50g (GLU, JAJ, *), Pieczywo graham K 50g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Schab z kotła 30g (MLE, *), Pasta z tuńczyka i jaja 50g (JAJ, GOR, MCK), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Masło ex 20g (MLE), Posiłek nocny: Sok Kubuś 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2205.23 kcal; Energia: 8252.14 kJ; Białko ogółem: 83.14 g; białko zwierzęce: 44.35 g; białko roślinne: 25.87 g; Tłuszcz: 58.98 g; Węglowodany ogółem: 362.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.64 g; Sód: 2299.40 mg; Potas: 3819.22 mg; Wapń: 726.21 mg; Fosfor: 1357.30 mg; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; suma cukrów prostych: 48.13 g; Woda: 1297.91 g; Popiół: 16.95 g;		
wtorek 2024-04-02 Dieta: K. DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWOD. /VII/ ODZ. PATOLOGIA CIAŻY, BŁOK PORODOWY, POŁOŻNICTWO (C3)		
Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Pieczywo graham K 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (SOJ, *), Twaróg krojony 50g (MLE), Papryka św. 90g, Sałata ziel. 10g, Pomarańcza 1 szt. , Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), II Śniadanie: Kisiel owocowy B/C 200ml (*),	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL, *), Klops dr. w jarzynach gotowany 80/50 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 80g (*), Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo graham K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Schab z kotła 30g (MLE, *), Pasta z tuńczyka i jaja 50g (JAJ, GOR, MCK), Brokuły gotowane 40g, Pomidor 90g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Pieczywo graham K 30g (GLU, MLE, *), Szynka indyk z pasieki 30g, Ogórek św. 40g, Sok wielowarzywny 300ml K ,
Wartości odżywcze: Energia: 2277.22 kcal; Energia: 7818.11 kJ; Białko ogółem: 82.49 g; białko zwierzęce: 45.10 g; białko roślinne: 22.98 g; Tłuszcz: 64.67 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.19 g; Sód: 2746.32 mg; Potas: 4024.31 mg; Wapń: 614.56 mg; Fosfor: 1401.97 mg; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; suma cukrów prostych: 40.27 g; Woda: 1398.40 g; Popiół: 15.75 g;		
wtorek 2024-04-02 Dieta: K. DODATEK DO DIETY PODSTAWOWEJ I ŁATWOSTRAWNEJ DLA ODZ. PATOLOGIA CIAŻY, BŁOK PORODOWY, POŁOŻNICTWO (C1, C2)		
Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ),		Szynka gotowana 30g (SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 98.80 kcal; Energia: 506.00 kJ; Białko ogółem: 11.00 g; białko zwierzęce: 8.00 g; białko roślinne: 0.00 g; Tłuszcz: 2.93 g; Węglowodany ogółem: 0.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.39 g; Sód: 381.00 mg; Potas: 133.00 mg; Wapń: 47.00 mg; Fosfor: 204.00 mg; Błonnik pokarmowy: 0.00 g; suma cukrów prostych: 0.21 g; Woda: 76.20 g; Popiół: 1.00 g;		
wtorek 2024-04-02 Dieta: K. DIETA ŁATWO STRAWNA III (2, 9, C2)		
Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (SOJ, *), Twaróg krojony 50g (MLE), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Pomarańcza 1 szt. ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL, *), Potrawka drobiowa gotowana 80/120 (GLU, MLE, SEL), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Schab z kotła 30g (MLE, *), Pasta z jaja i wędliny 50g (JAJ, MLE), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Sok Kubuś 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2200.99 kcal; Energia: 7819.97 kJ; Białko ogółem: 74.36 g; białko zwierzęce: 38.09 g; białko roślinne: 21.84 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.16 g; Sód: 1475.56 mg; Potas: 3459.10 mg; Wapń: 711.05 mg; Fosfor: 1272.77 mg; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; suma cukrów prostych: 49.95 g; Woda: 1207.25 g; Popiół: 13.00 g;		
wtorek 2024-04-02 Dieta: K. DODATEK DLA DIETY WYSOKOBIAŁKOWEJ /VII/ (9)		
Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ),	Klops dr. w jarzynach gotowany 80/50 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *),	
Wartości odżywcze: Energia: 257.65 kcal; Energia: 860.30 kJ; Białko ogółem: 20.22 g; białko zwierzęce: 8.84 g; białko roślinne: 0.88 g; Tłuszcz: 7.47 g; Węglowodany ogółem: 16.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.53 g; Sód: 267.30 mg; Potas: 325.00 mg; Wapń: 73.80 mg; Fosfor: 264.30 mg; Błonnik pokarmowy: 2.42 g; suma cukrów prostych: 1.63 g; Woda: 134.15 g; Popiół: 1.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kamińskiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-02		
Dieta: K. DIETA ŁATWO STR. Z OGR. TŁ. /IIA/ (3)		
Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 10g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (SOJ, *), Twaróg krojony 50g (MLE), Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko gotowane 1 szt. ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL, *), Potrawka drobiowa gotowana 80/120 (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna na sytko gotowana 200g (GLU), Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Szyńka drobiowa 30g, Pasta z białka jaja i wędliny 50g (MLE), Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g, Posiłek nocny: Sok Kubuś 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2212.14 kcal; Energia: 7531.07 kJ; Białko ogółem: 70.84 g; białko zwierzęce: 30.47 g; białko roślinne: 22.66 g; Tłuszcz: 56.33 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.07 g; Sód: 1469.91 mg; Potas: 3164.63 mg; Wapń: 639.50 mg; Fosfor: 994.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; suma cukrów prostych: 48.37 g; Woda: 1133.02 g; Popiół: 11.93 g;		
wtorek 2024-04-02		
Dieta: K. DIETA ŁATWO STR. Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKU ŻOŁ. /IIB/ (4)		
Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 20g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (SOJ, *), Twaróg krojony 50g (MLE), Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko gotowane 1 szt. , II Śniadanie: Galaretką owocową 200g (*),	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL, *), Potrawka drobiowa gotowana 80/120 (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna na sytko gotowana 200g (GLU), Buraczki z olejem gotowane 130g ,	Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Szyńka drobiowa 30g, Pasta z białka jaja i wędliny 50g (MLE), Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g, Posiłek nocny: Sok Kubuś 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2211.92 kcal; Energia: 7536.06 kJ; Białko ogółem: 71.36 g; białko zwierzęce: 30.96 g; białko roślinne: 22.56 g; Tłuszcz: 56.10 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.05 g; Sód: 1468.77 mg; Potas: 3088.25 mg; Wapń: 637.22 mg; Fosfor: 989.62 mg; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; suma cukrów prostych: 55.94 g; Woda: 1128.74 g; Popiół: 11.75 g;		
wtorek 2024-04-02		
Dieta: K. DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWOD. /VII/ (6)		
Pieczywo graham K 100g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 10g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (SOJ, *), Twaróg krojony 50g (MLE), Papryka św. 90g, Sałata ziel. 10g, Pomarańcza 1 szt. , II Śniadanie: Kisiel owocowy B/C 200ml (*),	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Klops dr. w jarzynach gotowany 80/50 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Buraczki z olejem gotowane 130g, Surówka z kapusty pekińskiej 80g (*), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo graham K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Schab z kotła 30g (MLE, *), Pasta z tuńczyka i jaja 50g (JAJ, GOR, MCK), Pomidor 90g, Sałata ziel. 10g, Posiłek nocny: Pieczywo graham K 30g (GLU, MLE, *), Szyńka indyk z pasieki 30g, Ogórek św. 40g, Sok wielowarzywny 300ml K ,
Wartości odżywcze: Energia: 2191.30 kcal; Energia: 7853.15 kJ; Białko ogółem: 79.24 g; białko zwierzęce: 37.91 g; białko roślinne: 26.92 g; Tłuszcz: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.50 g; Sód: 3374.15 mg; Potas: 4141.11 mg; Wapń: 559.45 mg; Fosfor: 1284.09 mg; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; suma cukrów prostych: 39.01 g; Woda: 1360.87 g; Popiół: 18.03 g;		
wtorek 2024-04-02		
Dieta: K. DIETA DLA DZIECI /DZ/ (P1)		
Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenne K 80g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 20g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (SOJ, *), Twaróg krojony 50g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 50g, II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt. ,	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Potrawka drobiowa gotowana 80/120 (GLU, MLE, SEL), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml , Podwieczorek: Galaretką z pomarańczą 200g (*),	Pieczywo pszenne K 80g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Schab z kotła 30g (MLE, *), Pasta z jaja i wędliny 50g (JAJ, MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 40g, Posiłek nocny: Sok Kubuś 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2171.35 kcal; Energia: 8482.50 kJ; Białko ogółem: 83.80 g; białko zwierzęce: 45.69 g; białko roślinne: 23.55 g; Tłuszcz: 63.44 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; Sód: 2065.97 mg; Potas: 3843.63 mg; Wapń: 812.42 mg; Fosfor: 1349.43 mg; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; suma cukrów prostych: 62.68 g; Woda: 1398.64 g; Popiół: 16.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kamińskiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-02 Dieta: K. DIETA ŁATWO STR. DZIECI (P2)		
Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenne K 80g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 20g (MLE), Połudwica drobiowa 30g (SOJ, *), Twaróg krojony 50g (MLE), Pomidor 50g, Sałata ziel. 35g, II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt. ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL, *), Potrawka drobiowa gotowana 80/120 (GLU, MLE, SEL), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml , Podwieczorek: Galaretką z pomarańczą 200g (*),	Pieczywo pszenne K 80g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Schab z kotła 30g (MLE, *), Pasta z jaja i wędliny 50g (JAJ, MLE), Pomidor 40g, Sałata ziel. 35g, Posiłek nocny: Sok Kubuś 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2221.10 kcal; Energia: 7911.81 kJ; Białko ogółem: 76.42 g; białko zwierzęce: 39.96 g; białko roślinne: 21.89 g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.30 g; Sód: 1444.32 mg; Potas: 3503.00 mg; Wapń: 742.18 mg; Fosfor: 1287.31 mg; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; suma cukrów prostych: 61.22 g; Woda: 1284.13 g; Popiół: 13.11 g;		
wtorek 2024-04-02 Dieta: K. DIETA O KONTROLOWANEJ ZAW. KW. TŁUSZCZOWYCH IV/ (7, 8)		
Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 10g (MLE), Połudwica drobiowa 30g (SOJ, *), Twaróg krojony 50g (MLE), Sałata ziel. 10g, Pomidor 50g, Pomarańcza 1 szt. ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL, *), Potrawka drobiowa gotowana 80/120 (GLU, MLE, SEL), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Szynka drobiowa 30g, Pasta z białka jaja i wędliny 50g (MLE), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Posiłek nocny: Sok Kubuś 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2113.44 kcal; Energia: 6921.67 kJ; Białko ogółem: 70.62 g; białko zwierzęce: 31.31 g; białko roślinne: 21.60 g; Tłuszcz: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.90 g; Sód: 1150.11 mg; Potas: 3213.83 mg; Wapń: 684.00 mg; Fosfor: 1037.55 mg; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; suma cukrów prostych: 50.08 g; Woda: 1116.40 g; Popiół: 11.48 g;		
wtorek 2024-04-02 Dieta: K. DIETA NISKOBIALKOWA VIII/ (10)		
Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Twaróg krojony 30g (MLE), Pasta jarzynowa 50g (SEL), Sałata ziel. 10g, Pomidor 50g, Pomarańcza 1 szt. ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL, *), Zapiekanka z warzywami 300g (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Schab z kotła 30g (MLE, *), Dżem 2 szt. 50g, Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Posiłek nocny: Sok Kubuś 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2053.33 kcal; Energia: 7625.31 kJ; Białko ogółem: 41.86 g; białko zwierzęce: 27.36 g; białko roślinne: 13.56 g; Tłuszcz: 64.19 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; Sód: 1324.50 mg; Potas: 4173.68 mg; Wapń: 581.59 mg; Fosfor: 911.90 mg; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; suma cukrów prostych: 83.19 g; Woda: 1319.30 g; Popiół: 34.73 g;		
wtorek 2024-04-02 Dieta: K. DIETA WEGETARIAŃSKA (1 WE)		
Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 20g (MLE), Twaróg krojony 80g (MLE), Sałata ziel. 10g, Papryka św. 50g, Pomarańcza 1 szt. ,	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Zapiekanka z warzywami 300g (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Jajka gotowane 2szt. (JAJ), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Posiłek nocny: Sok Kubuś 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2104.37 kcal; Energia: 9057.65 kJ; Białko ogółem: 81.38 g; białko zwierzęce: 63.09 g; białko roślinne: 17.36 g; Tłuszcz: 67.03 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.74 g; Sód: 2196.58 mg; Potas: 4890.75 mg; Wapń: 1053.68 mg; Fosfor: 1693.45 mg; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; suma cukrów prostych: 60.22 g; Woda: 1731.91 g; Popiół: 41.70 g;		
wtorek 2024-04-02 Dieta: K. DIETA PŁYNNNA III/ (13)		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500ml (GLU, JAJ, MLE),	Selerowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 1000ml (GLU, JAJ, MLE, SEL),	Ziemniaczanka miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 1000ml (GLU, MLE, SEL), Posiłek nocny: Biszkopty z herbatą 150ml/40g (GLU, JAJ, MLE, *),
Wartości odżywcze: Energia: 1337.65 kcal; Energia: 6044.42 kJ; Białko ogółem: 46.78 g; białko zwierzęce: 26.74 g; białko roślinne: 20.04 g; Tłuszcz: 56.15 g; Węglowodany ogółem: 198.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.86 g; Sód: 744.66 mg; Potas: 3675.80 mg; Wapń: 815.36 mg; Fosfor: 1365.70 mg; Błonnik pokarmowy: 16.60 g; suma cukrów prostych: 38.31 g; Woda: 737.55 g; Popiół: 11.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kamieńskiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....