

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                         |                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                          | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4                                                                                                       | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2026-01-11 niedziela    | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 100 g                                    | gruszka 150 g              | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g                                            | Suówka z warzyw mieszanych z kapustą pekińską i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) | herbata b/z cukru 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>sałata 20 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 2 066,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 113,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 77,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,2<br><b>Sód [mg]</b> 1 888,1<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 27,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,9 |
| 2026-01-12 poniedziałek | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/z cukru 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor z siemieniem lnianym 150 g<br>szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) | mus owocowo-warzywny 1 szt | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) | kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )                                                                  | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>marchewka w plastrach ( św) 100 g ( <b>BIA</b> )<br>szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                              | <b>Energia [kcal]</b> 2 017,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 69,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,9<br><b>Sód [mg]</b> 6 090,3<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 27,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,5  |
| 2026-01-13 wtorek       | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>rzodkiewka 100 g<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g                             | kiwi (70 g) 1 szt          | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomarańcza 150 g<br>kompot owocowy 250 g<br>łazanki z mięsem i warzywami(makaron razowy) 350 g<br>pomarańcza 1 szt                                                                                                      | budyń czekoladowy 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )                                                             | bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                                  | <b>Energia [kcal]</b> 2 429,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 81,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 103,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321<br><b>Sód [mg]</b> 1 876,5<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 27,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,2   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                     |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-14 środa    | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) | grejpfrut 0,5 szt           | ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Zupa pieczarkowa z ziemnikami i zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g<br>sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )                                              | warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, marchew) 150 g | chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałatka z pomidora, sałaty, zieleniny i olejem rzepakowym 150 g<br>sałatka z ogórka kiszzonego 150 g | <b>Energia [kcal] 2 041,2</b><br><b>Białko ogółem [g] 83,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 86,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 269,6</b><br><b>Sód [mg] 1 846,7</b><br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g] 31,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 40,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 42,3</b> |
| 2026-01-15 czwartek | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata owcowa 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )<br>roszponka 20 g<br>kielbasa żywiecka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )  | sok pomidorowy 1 szt 330 ml | Zupa koperkowa z ziemnikami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> )<br>Ryż brązowy na sypko 150 g ( <b>BIA</b> )<br>jabłko 150 g<br>Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g ( <b>GLU, JAJ, SO2</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g                                                                             | kapusta modra na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> )            | chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )                                                                                           | <b>Energia [kcal] 2 005,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 94,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 75,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 263,6</b><br><b>Sód [mg] 3 461,7</b><br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g] 26,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 29,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 49,2</b> |
| 2026-01-16 piątek   | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cytryną 250 g<br>pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>pomidor z cebulką 150 g<br>jabłko 150 g<br>kompot owocowy 250 g                                                           | Ciastko FIT 1 szt           | Ryba pieczona (morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Kompot 250 g<br>sos grecki * 150 g ( <b>GLU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>jabłko 150 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> ) | twarożek z z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g                                                                         | <b>Energia [kcal] 2 274,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 88,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 74,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 342,4</b><br><b>Sód [mg] 1 636,8</b><br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g] 25,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 34,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 84,9</b> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                         |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-17 sobota       | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g<br>połudwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )             | gruszka 150 g         | sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kompot jabłkowy 250 ml<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>szpinak 150 g ( <b>BIA</b> )       | twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )                                              | szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> )<br>pomidor 100 g<br>herbata owcowa 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )                        | <b>Energia [kcal]</b> 2 033,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 94,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,1<br><b>Sód [mg]</b> 1 762,3<br>kw. tłuszcz.<br><b>nasycone ogółem [g]</b> 30,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,5 |
| 2026-01-18 niedziela    | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>papryka świeża 150 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )                                                          | sok pomidorowy 200 ml | Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Filet z kurczaka duszony * 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Kompot 250 g | surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g ( <b>DWU</b> ) | herbata b/c 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 100 g<br>sałata 20 g<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )          | <b>Energia [kcal]</b> 2 089,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 99,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 92,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,6<br><b>Sód [mg]</b> 2 328,8<br>kw. tłuszcz.<br><b>nasycone ogółem [g]</b> 29<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,4   |
| 2026-01-19 poniedziałek | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata z cytryną 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g ( <b>ROŚ</b> ) | jabłko 150 g          | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>kompot wielowocowy * 250 g                          | surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g                                | chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g ( <b>GLU, BIA, SEL, GOR</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>połudwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g | <b>Energia [kcal]</b> 2 129,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 90,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,5<br><b>Sód [mg]</b> 2 161,2<br>kw. tłuszcz.<br><b>nasycone ogółem [g]</b> 24,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                   |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-20 wtorek | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata z cytryną b/z cukru 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor z siemieniem lnianym 150 g<br>Pasta warzywna z brokulem ,jajkiem ziołami 70 g ( <b>JAJ</b> )<br>polędwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g | grejpfrut 0,5 szt | Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>pierogi ruskie 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>surówka z marchwi, seler,pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> ) | Ciastko FIT 1 szt | cukinia z pomidorami i ziołami 150 g<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>polędwica z warzywami 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )<br>ser topiony 23 g | <b>Energia [kcal] 2 052,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 68,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 75,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 305</b><br><b>Sód [mg] 1 518,1</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 34,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 43,1</b> |
|-------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|