

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
SOBOTA 17.05	zwykła 2321kcal; 81,7gB; 87,9gT; 305,7gW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	7	250 ml	Zupa barszcz biały	1,7,9	350 ml	Serek topiony Wędlina wieprzowa Pomidor	7 6	1 szt. 40g 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Maślanka 150ml
		Ser żółty Wędlina drobiowa Ogórek Sałata	7 6	40g 20g 15g	Fasolka po bretońsku		300g	Masło	7	15 g	
		Masło	7	15g	Ziemniaki		200g	Pieczywo pszenne	1	120g	
		Pieczywo pszenne	1	120g							
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200 ml	
	lekkostrawna 2194kcal; 66,4gB; 76,6gT; 299,7gW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	7	250 ml	Zupa bulion warzywny z ziemniakami	1,9	350 ml	Pasta z twarogu Wędlina drobiowa Pomidor b/s	7 6	30g 40g 15g	Podwieczorek Kisiel 150ml
		Serek kanapkowy Wędlina drobiowa Ogórek b/s Sałata	7 6	40g 20g 15g	Sos mięsno-jarzynowy	1,7,9,10	150g	Masło	7	15 g	
		Masło	7	15g	Ziemniaki		200g	Pieczywo pszenne	1	120g	
		Pieczywo pszenne	1	120g	Marchew z jabłkiem		120g				
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200 ml	
	cukrzyca 2006kcal; 55,2gB; 65,4gT; 299,2gW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	7	250 ml	Zupa barszcz biały	1,7,9	350 ml	Pasta z twarogu Wędlina drobiowa Pomidor	7 6	30g 40g 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlina drobiowa 40g, masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Serek kanapkowy Wędlina drobiowa Ogórek Sałata	7 6	40g 20g 15g	Sos mięsno-jarzynowy	1,7,9,10	150g	Masło	7	15 g	
		Masło	7	15g	Ryż brązowy		200g	Pieczywo razowe	1	120g	
		Pieczywo razowe	1	120g	Marchew z jabłkiem		120g				
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	papkowata	MIX zupy z płatkami owsianymi MIX z wędliny drobiowej, jajko gotowane ,pomidor b/s, z dodatkiem kopru i masła 82% (10g) Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	1,3,6,7,10	300g 350g	MIX zupy bulionu MIX II sos mięsno-jarzynowy + ziemniaki + gotowana marchew + masło 15g Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	7,9,10	350g 400g	Sok pomidorowy MIX II mięsa drobiowego gotowanego z gotowaną pieczarką, jajkiem gotowanym i pietruszką, Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	3,6,10	100 ml 300g	

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga			waga			waga	
NIEDZIELA 18.05	Zwykła 2422kcal; 98,4gB; 102,3gT; 290,5gW	Zupa mleczna z płatkami miodowymi	1,3,7	250 ml	Zupa rosół drobiowy z makaronem	1,9	350 ml	Parówka drobiowa Ser żółty Pomidor	6 7	1 szt. 30g 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Jabłko 100g
		Jajecznicza z kielbasą Pomidor 3 kcal Sałata	3,7	100g 15g	Kurczak gotowany bez kości w sosie pietruszkowym	1,7	120+ 80g sos	Masło	7	15 g	
		Masło	7	15g	Ziemniaki gotowane		200g	Pieczywo pszenne	1	120 g	
		Pieczywo pszenne	1	120g	Surówka z czerwonej kapusty	1	120g				
		Herbata z sokiem z cytryny		200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200ml	
	lekkostrawna 2358kcal; 90,1gB; 95,2gT; 285,2gW	Zupa mleczna z płatkami miodowymi	1,3,7	250 ml	Zupa rosół drobiowy z makaronem	1,9	350 ml	Parówka drobiowa Serek kanapkowy Pomidor b/s	6 7	1 szt. 30g 15g	Podwieczorek Galaretka 150g
		Jajko gotowane Łopatką z pietruszką Pomidor b/s Sałata	3, 6	1 szt. 30g 15g	Kurczak gotowany bez kości w sosie pietruszkowym	1,7	120+ 80g sos	Masło	7	15 g	
		Masło	7	15g	Ziemniaki gotowane		200g	Pieczywo pszenne	1	120 g	
		Pieczywo pszenne	1	120g	Gotowany brokuł		120g				
		Herbata z sokiem z cytryny		200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200ml	
	cukrzyca 2402kcal; 93,9gB; 102,8gT; 276,6gW	Zupa mleczna z musli 5 zbóż	1,7	250 ml	Zupa rosół drobiowy z makaronem razowym	1,9	350 ml	Parówka drobiowa Serek kanapkowy Pomidor	6 7	1 szt. 30g 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlina wieprzowa 40g, masło 15g pieczywo razowe 60g
		Jajko gotowane Łopatką z pietruszką Pomidor Sałata	3 6	1 szt. 30g 15g	Kurczak gotowany bez kości w sosie pietruszkowym	1,7	120+ 80g sos	Masło	7	15 g	
		Masło	7	15g	Ziemniaki		200g	Pieczywo razowe	1	120 g	
		Pieczywo razowe	1	120g	Surówka z czerwonej kapusty	1	120g				
		Herbata z sokiem z cytryny		200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	papkowata	MIX zupy mlecznej z płatkami miodowymi MIX z mięso gotowane, jajko gotowane ,pomidor b/s, z dodatkiem pietruszki natki i masła 82% (10g) Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	1,3,6,7,10	300g 350g	MIX zupy rosółu z makaronem MIX II mięso drobiowe gotowane w sosie + ziemniaki + gotowany brokuł + masło 82% 15g Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	1,7,9	350g 400g	Sok pomidorowy MIX II mięso gotowane drobiowo- wieprzowe z gotowanym brokułem, kalafiejem serkim kanapkowym i pietruszką, Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	3,6,10	100ml 300g	

Dzień tygodnia	Rodzaj diety		Śniadanie				Obiad				Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga				
PONIEDZIAŁEK 19.05	Zwykła	Zupa mleczna z ryżem	7	250ml	Zupa ogórkowa	7,9	350 ml	Pasta jajeczna Szynka parzona Ogórek	3,10 6	40g 40g 15g	Dodatkowy posilek dla cukrzyków Kefir naturalny 150ml			
		Ser żółty Wędlina wieprzowa Ogórek Sałata	7 6	40g 20g 15g	Makaron spaghetti z sosem bolońskim 480kcal	1,9	200g+ 150g sos	Masło	7	15g				
		Masło	7	15g				Pieczywo pszenne	1	120g				
		Pieczywo pszenne	1	120g	Colesław	3,7,10	120g							
		Kawa zbożowa	1	200ml	Kompot bez cukru 56kcal		200 ml	Herbata owocowa		200ml				
	lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem	7	250ml	Zupa marchwianka	7,9	350 ml	Pasta jajeczna Szynka parzona Ogórek b/s	3,10 6	40g 40g 15g	Podwieczorek Jabłko 100g			
		Serek kanapkowy Wędlina drobiowa Ogórek b/s Sałata	7 6	40g 20g 15g	Makaron spaghetti z sosem bolońskim 480kcal	1,9	200g+ 150g sos	Masło	7	15g				
		Masło	7	15g	Gotowany kalafior			Pieczywo pszenne	1	120g				
		Pieczywo pszenne	1	120g			120g							
		Kawa zbożowa	1	200ml	Kompot bez cukru 56kcal		200 ml	Herbata owocowa		200ml				
	Cukrzyca	Zupa mleczna z ryżem brązowym	7	250ml	Zupa ogórkowa	7,9	350 ml	Pasta jajeczna Szynka parzona Ogórek	3,10 6	40g 40g 15g	Dodatkowy posilek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Pomidor 50g, masło 15g pieczywo razowe 60g			
		Serek kanapkowy Wędlina drobiowa Ogórek Sałata	7 6	40g 20g 15g	Makaron spaghetti razowe z sosem bolońskim 480kcal	1,9	200g+ 150g sos	Masło	7	15g				
		Masło	7	15g				Pieczyw razowe	1	120g				
		Pieczywo razowe	1	120g	Colesław	3,7,10	120g							
		Kawa zbożowa	1	200ml	Kompot bez cukru 56kcal		200 ml	Herbata owocowa		200ml				
	papkowata	MIX zupy z ryżem MIX II pasta z twarogku , mięso drobiowe, brokuł, marchewka, masło 82% Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	1,6,7,10	300g 350g	MIX zupy marchwianki MIX II sos boloński + ziemniaki + gotowany kalafior + masło 15g Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	7,9	350g 400g	Sok pomidorowy MIX –pasta z mięsa drobiowo-wieprzowego, brokuł, jajko, kalafior, masło 82 % Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	3,7,10	100ml 300g				

Dzień tygodnia	Rodzaj diety		Śniadanie				Obiad				Kolacja			Dodatki
				Alergeny	waga			Alergeny	waga			Alergeny	waga	
WTOREK 20.05	Zwykła 2341kcal; 82,1gB; 92,9gT; 300,6gW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	7		250ml	Zupa jarzynowa	7,9		350 ml	Parówka drobiowa Ser żółty Ogórek	6 7		1 szt. 30g 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Sok pomidorowy 150ml
		Dżem owocowy Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	6		25g 40g 15g	Gołąbek w sosie pomidorowym 280 kcal	1,7		150g + 80g sos	Masło	7		15g	
		Masło	7		15g	Ziemniaki gotowane			200g	Pieczywo pszenne	1		120g	
		Pieczywo pszenne	1		120g									
		Herbata zwykła			200ml	Kompot bez cukru			200 ml	Herbata owocowa			200 ml	
	lekkostrawna 2317kcal; 81,8gB; 91,5gT; 291,7gW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	7		250ml	Zupa jarzynowa	7,9		350 ml	Parówka drobiowa Serek kanapkowy Ogórek b/s	6 7		1 szt. 30g 15g	Podwieczorek Kisiel 150ml
		Dżem owocowy Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	6		25g 40g 15g	Siekaniec bez kapusty w sosie pomidorowym 280 kcal	1,7		120g + 80g sos	Masło	7		15g	
		Masło	7		15g	Ziemniaki gotowane			200g	Pieczywo pszenne	1		120g	
		Pieczywo pszenne	1		120g	Fasolka szparagowa gotowana			120g					
		Herbata zwykła			200ml	Kompot bez cukru			200 ml	Herbata owocowa			200 ml	
	Cukrzyca 2329kcal; 83,1gB; 94,2gT; 287,0gW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	7		250ml	Zupa jarzynowa	7,9		350 ml	Parówka drobiowa Serek kanapkowy Ogórek	6 7		1 szt. 30g 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji wędlina wieprzowa 40g , masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Jajko gotowane Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	6		1 szt. 40g 15g	Gołąbek w sosie pomidorowym 280 kcal	1,7		150g + 80g sos	Masło	7		15g	
		Masło	7		15g	Ziemniaki gotowane			200g	Pieczyw razowe	1		120g	
		Pieczywo razowe	1		120g									
		Herbata zwykła			200ml	Kompot bez cukru			200 ml	Herbata owocowa			200 ml	
	papkowata	MIX zupy mlecznej z płatkami owsianymi MIX z mięsem drobiowym gotowanym, jajko gotowane ,pomidor b/s z dodatkiem pietruszki natki i masła 82% (10g) Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	1,3,6,7,10		300g 350g	MIX zupy jarzynowej MIX II siekaniec bez kapusty w sosie + ziemniaki + gotowana fasolka szparagowa + masło 15g Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	7,9		350g 400g	Sok pomidorowy MIX –Jajko gotowane + Parówka drobiowa, włoszczyzna gotowana, masło 82 % Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	3,6,9,10		100 ml 300g	

Dzień tygodnia	Rodzaj diety		Śniadanie				Obiad				Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga				
ŚRODA 21.05	Zwykła 2262kcal; 75,0gB; 84,8gT; 299,7gW	Zupa mleczna z kaszą manną	1,7	250ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty	1,9	350ml	Paszтет drobiowy Serek topiony Ogórek kiszony	1,6 7	40g 30g 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Kefir naturalny 150ml, wafel ryżowy			
		Pasta jajeczna Polędwica sopocka Pomidor Sałata	3,10 6	40g 30g 15g	Sznyceł drobiowy	1,3	120g	Masło	7	15 g				
		Masło	7	15g	Ziemniaki		200g	Pieczywo pszenne	1	120 g				
		Pieczywo pszenne	1	120g	Marchewka z groszkiem	1,7	120g							
		Herbata z sokiem z cytryny		200ml	Kompot bez cukru 56kcal		200 ml	Herbata owocowa		200ml				
		Lekkostrawna 2255kcal; 80,7gB; 81,7gT; 299,2gW	Zupa mleczna z kaszą manną	1,7	250ml	Zupa bulion warzywny z ziemniakami	1,9	350ml	Paszтет drobiowy Pasta z twarogku Ogórek b/s	1,6 7		40g 30g 15g	Podwieczorek Biszkopt 3szt.; cukrzyca – ciastko zbożowe 1szt.	
	Pasta jajeczna Polędwica sopocka Pomidor b/s Sałata		3,10 6	40g 30g 15g	Udko gotowane z sosem warzywnym	1,7,9	120g + 80g	Masło	7	15 g				
	Masło		7	15g	Ziemniaki		200g	Pieczywo pszenne	1	120 g				
	Pieczywo pszenne		1	120g	Marchewka z groszkiem	1,7	120g							
	Herbata z sokiem z cytryny			200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200ml				
	Cukrzyca 2159kcal; 70,4gB; 81,5gT; 280,0gW		Zupa mleczna z musli 5 zbóż	1,7	250ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty	1,9	350ml	Paszтет drobiowy Pasta z twarogku Ogórek kiszony	1,6 7	40g 30g 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących h nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Pomidor 50g, masło 15g pieczywo razowe 60g		
		Pasta jajeczna Polędwica sopocka Pomidor Sałata	3,10 6,	40g 30g 15g	Udko gotowane z sosem warzywnym	1,7,9	120g + 80g	Masło	7	15 g				
		Masło	7	15g	Ziemniaki		200g	Pieczywo razowe	1	120 g				
		Pieczywo razowe	1	120g	Salatka szwedzka		120g							
		Herbata z sokiem z cytryny		200ml	Kompot bez cukru		200ml	Herbata owocowa		200ml				
	papkowata	MIX zupy mlecznej z kaszą manną MIX II pasta drobiowa z warzywami, jajko gotowane, masło 82% Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	1,3,7,9,10	300g 350g	MIX zupy bulionu MIX II mięso drobiowe gotowane w sosie + ziemniaki + marchewka z groszkiem + masło 15g Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	1,7,9	300g 350g	Sok pomidorowy MIX –pasta z mięsa drobiowo-wieprzowego, brokuł, jajko, kalafior, masło 82 % Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	1,3,7,10	100ml 300g				

Dzień tygodnia	Rodzaj diety		Śniadanie				Obiad				Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga				
CZWARTEK 22.05	Zwykła 2326kcal; 86,1gB; 88,8gT; 295,5gW	Zupa mleczna z makaronem	1,7	250ml	Zupa szpinakowa z ryżem	7,9	350 ml	Wędlina drobiowa Ser żółty Pomidor	6 7	40g 30g 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Sok pomidorowy 150ml			
		Wędlina drobiowa Wędlina wieprzowa Sałata masłowa	6 6	30g 30g 1 liść	Gulasz wieprzowy z warzywami	1,7,10	200g	Masło	7	15 g				
		Masło	7	15g	Kasza jęczmienna	1	200g	Pieczywo pszenne	1	120 g				
		Pieczywo pszenne	1	120g	Surówka z buraczków		120g							
		Herbata zwykła		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200ml				
	lekkostrawna 2253kcal; 81,1gB; 84,1gT; 291,8gW	Zupa mleczna z makaronem	1,7	250ml	Zupa szpinakowa z ryżem	7,9	350 ml	Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Pomidor b/s	6 7	40g 30g 15g	Podwieczorek Galaretka 150g			
		Wędlina drobiowa (2 rodzaje) Sałata masłowa	6	60g 1 liść	Gulasz wieprzowy z warzywami	1,7,9,10	200g	Masło	7	15 g				
		Masło	7	15g	Kasza jęczmienna	1	200g	Pieczywo pszenne	1	120 g				
		Pieczywo pszenne	1	120g	Surówka z buraczków		120g							
		Herbata zwykła		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200ml				
	Cukrzyca 2300kcal; 82,6gB; 89,5gT; 291,1gW	Zupa mleczna z makaronem	1,7	250ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym	7,9	350 ml	Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Pomidor	6 7	40g 30g 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Jajko gotowane 50g, masło 15g, pieczywo razowe 60g			
		Wędlina drobiowa Wędlina wieprzowa Sałata masłowa	6 6	30g 30g 1 liść	Gulasz wieprzowy z warzywami	1,7,9,10	200g	Masło	7	15 g				
		Masło	7	15g	Kasza pęczak	1	200g	Pieczywo razowe	1	120 g				
		Pieczywo razowe	1	120g	Surówka rodzinna	3,10	120g							
		Herbata zwykła		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200ml				
	papkowata	MIX zupy mlecznej z makaronem MIX z wędliny drobiowej, serka kanapkowego , pasta warzywna, z dodatkiem kopru i masła 82% (10g) Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)płynna)	1,6,7,9,10	300g 350g	MIX zupy szpinakowej z ryżem MIX II gulasz wieprzowego + kasza jęczmienna + buraczki + masło 15g Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	1,7,9,10	350g 400g	Sok pomidorowy MIX –pasta z mięsa drobiowo- wieprzowego, brokuł, jajko, kalafior, masło 82 % Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	1,3,7,10	100ml 300g				

Dzień tygodnia	Rodzaj diety		Śniadanie				Obiad				Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga				
PIĄTEK 23.05	Zwykła 2376kcal; 76,4gB; 91,6gT; 311,5gW	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	1,7	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 176kcal	7, 9	350ml	Sałatka makaronowa z majonezem	1,3,6,10	200g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Maślanka 150ml, wafel ryżowy			
		Pasta z twarożku półtłustego Ogórek Sałata	7	60g 15g	Ryba panierowana	1,3,4	120g	Masło	7	15 g				
		Masło	7	15g	Ziemniaki		200g	Pieczywo pszenne	1	120 g				
		Pieczywo pszenne	1	120g	Surówka z kiszonej kapusty		120g							
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200ml				
	lekkostrawna 2364kcal; 80,5gB; 87,5gT; 313,6gW	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	1,7	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 176kcal	7, 9	350ml	Sałatka makaronowa z jogurtem	1,3,6,7	200g	Podwieczorek Jogurt owocowy 1szt.; cukrzyca – jogurt naturalny 1szt.			
		Pasta z twarożku półtłustego Ogórek b/s Sałata	7	60g 15g	Ryba pieczona	4	120g	Masło	7	15 g				
		Masło	7	15g	Ziemniaki		200g	Pieczywo pszenne	1	120 g				
		Pieczywo pszenne	1	120g	Gotowany brokuł		120g							
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200ml				
	cukrzyca 2192kcal; 71,8gB; 85,3gT; 290,7gW	Zupa mleczna z musli 5 zbóż	1,7	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 176kcal	7, 9	350ml	Sałatka makaronowa (makaron razowy) z jogurtem	1,3,6,7	200g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlina wieprzowa 40g, masło 15g pieczywo razowe 60g			
		Pasta z twarożku półtłustego Ogórek Sałata	7	60g 15g	Ryba pieczona	4	120g	Masło	7	15 g				
		Masło	7	15g	Ziemniaki		200g	Pieczywo razowe	1	120 g				
		Pieczywo razowe	1	120g	Surówka z kiszonej kapusty		152g							
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200ml	Herbata owocowa		200g				
	papkowata	MIX zupy z płatkami MIX II pasta z twarożku , mięso drobiowe, brokuł, marchewka, masło 82% Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	1,7,10	300g 350g	MIX zupy pomidorowej z ryżem MIX ryby pieczonej + ziemniaki + gotowany brokuł + masło 82% Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	4,7,9	300g 350g	Maślanka MIX II sałatki makaronowej Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)	1,3,6,10	100ml 300g				