

# Horváth István Általános Iskola

## Alsó tagozat

2023. Június 12-től Június 16-ig

	<b>hétfő</b> 2023.06.12	<b>kedd</b> 2023.06.13.	<b>szerda</b> 2023.06.14.	<b>csütörtök</b> 2023.06.15.	<b>péntek</b> 2023.06.16.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea</b> <b>Körözött (07)</b> <input type="checkbox"/> <b>Rozskenyér (01)</b> <input type="checkbox"/> <b>Kígyóuborka</b> <input type="checkbox"/>  E:1 113(Kj) 266(KCal) E: 11(g) Kol: 17(g) Sz: 45(g) Zsir: 4(g) Cuk: 9(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 41(mg)	<b>Tej (07)</b> <b>Kukoricapehely</b>  E:1 189(Kj) 284(KCal) E: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 230(mg)	<b>Gyümölcsstea</b> <input type="checkbox"/> <b>Májpástétom (10,07,06)</b> <input type="checkbox"/> <b>Félbarna kenyér (01)</b> <input type="checkbox"/> <b>Kígyóuborka</b> <input type="checkbox"/>  E:1 333(Kj) 319(KCal) E: 11(g) Kol: 67(g) Sz: 45(g) Zsir: 10(g) Cuk: 9(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 7(mg)	<b>Vaníliás tej (01,06,12,07)</b> <input type="checkbox"/> <b>Kakaós kalács (01,07,03)</b> <input type="checkbox"/>  E:1 649(Kj) 394(KCal) E: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 9(g) Cuk: 10(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 288(mg)	<b>Tea</b> <b>Pritaminos sajtkrém (07)</b> <input type="checkbox"/> <b>Rozskenyér (01)</b> <input type="checkbox"/> <b>Lilahagyma</b>  E:1 409(Kj) 337(KCal) E: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 9(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 138(mg)
	<b>Tavaszi leves (03,01,09)</b> <b>Ázsiai csirkehúsos tészta (01,03,06)</b>  E:2 685(Kj) 682(KCal) E: 35(g) Kol: 39(g) Sz: 94(g) Zsir: 13(g) Cuk: 14(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	<b>Árpagyöngy leves (01)</b> <input type="checkbox"/> <b>Erdélyi rakott káposzta (12,07)</b>  E:2 317(Kj) 594(KCal) E: 22(g) Kol: 47(g) Sz: 57(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:1,93(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 49(mg)	<b>Húsleves eperlevéllel (09,03,01)</b> <b>Főtt tojás feltét (03)</b> <input type="checkbox"/> <b>Sóskamártás (01,07)</b> <input type="checkbox"/> <b>Tört burgonya</b> <input type="checkbox"/>  E:2 486(Kj) 595(KCal) E: 18(g) Kol:218(g) Sz: 85(g) Zsir: 17(g) Cuk: 15(g) Só:1,16(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 48(mg)	<b>Paradicsom leves betűtésztaival (01,03)</b> <input type="checkbox"/> <b>Dubarry sertésszelet (07,01)</b> <b>Párolt rizs</b> <input type="checkbox"/>  E:3 239(Kj) 775(KCal) E: 31(g) Kol: 65(g) Sz: 92(g) Zsir: 29(g) Cuk: 10(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 148(mg)	<b>Jókai bableves (01,07,06)</b> <input type="checkbox"/> <b>Lekváros derelye (01)</b> <input type="checkbox"/> <b>Alma</b>  E:3 435(Kj) 822(KCal) E: 23(g) Kol: 22(g) Sz:120(g) Zsir: 19(g) Cuk: 31(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Habos puding (01,07)</b>  E: 697(Kj) 167(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 4(g) Cuk: 23(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 1 200(mg) <input type="checkbox"/>	<b>Zala felvágott (01)</b> <input type="checkbox"/> <b>Margarin Zsemle (01)</b> <b>Jégcsap retek</b> <input type="checkbox"/>  E:1 003(Kj) 240(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,47(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 1(mg)	<b>Kocka sajt (07)</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli (01)</b> <input type="checkbox"/>  E: 871(Kj) 208(KCal) F: 8(g) Kol: 21(g) Sz: 29(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 80(mg)	<b>Mozaik felvágott (06,07,09)</b> <input type="checkbox"/> <b>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (01)</b> <input type="checkbox"/> <b>Jégcsap retek</b> <input type="checkbox"/>  E:1 014(Kj) 243(KCal) E: 10(g) Kol: 33(g) Sz: 29(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 1(mg)	<b>Croissant (01,03,06,07,08)</b>  E: 861(Kj) 206(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 11(g) Cuk: 11(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

\*édesítőszerrel

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étlap változhat.

Sze-Pa-Szolg 2012 Kft 8100 Várpalota Erdődy u. 25.

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 lafiSoft@lafisoft.hu

*Horváth István Általános Iskola*  
*Alsó tagozat - Mogyoró-, mandula-, dió-, szója-, zellermentes menü*  
 2023. Június 12-től Június 16-ig

	<b>hétfő</b> 2023.06.12	<b>kedd</b> 2023.06.13.	<b>szerda</b> 2023.06.14.	<b>csütörtök</b> 2023.06.15.	<b>péntek</b> 2023.06.16.
<b>Ebéd</b>	<b>Tavaszi leves zellermentes (03,01)</b> <b>Rizseshús</b> □ <b>Csemege uborka* (10)</b>	<b>Árpagyöngy leves (01)</b> □ <b>Vagdalt (01,03)</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>Csalamádé (házi)</b> □	<b>Húsleves eperlevéllel zellermentes (03,01)</b> <b>Sertéspörkölt</b> □ <b>Finomfőzelék (07,01)</b> □ <b>Félbarna kenyér (01)</b> □	<b>Paradicsom leves betűtésztaival (01,03)</b> □ <b>Rántott sertésszelet (01,03)</b> <b>Párolt rizs</b> □ <b>Uborkás káposzta saláta</b> □	<b>Babgulyás</b> □ <b>Gránátos kocka (01,03)</b> □ <b>Csemege uborka* (10)</b> <b>Alma</b>
	E:2 512(Kj) 601(KCal) E: 25(g) Kol: 39(g) Sz: 84(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,87(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 38(mg)	E:2 613(Kj) 625(KCal) E: 20(g) Kol: 56(g) Sz: 79(g) Zsir: 22(g) Cuk: 5(g) Só:0,89(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 27(mg)	E:2 571(Kj) 615(KCal) E: 30(g) Kol: 47(g) Sz: 72(g) Zsir: 22(g) Cuk: 6(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 63(mg)	E:2 946(Kj) 705(KCal) E: 27(g) Kol: 70(g) Sz:108(g) Zsir: 17(g) Cuk: 15(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 27(mg)	E:2 874(Kj) 688(KCal) E: 30(g) Kol: 24(g) Sz:103(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)
01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,					

\*édesítőszerrel

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étlap változhat.

Hári Ivett dietetikus

Sze-Pa-Szolg 2012 Kft 8100 Várpalota Erdődy u. 25.

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 lafiSoft@lafisoft.hu

*Horváth István Általános Iskola*  
*Felső tagozat*  
 2023. június 12-től június 16-ig

	<b>hétfő</b> 2023.06.12	<b>kedd</b> 2023.06.13.	<b>szerda</b> 2023.06.14.	<b>csütörtök</b> 2023.06.15.	<b>péntek</b> 2023.06.16.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea</b> <b>Körözött (07)</b> □ <b>Rozskenyér (01)</b> □ <b>Kígyóuborka</b> □ E:1 291(Kj) 309(KCal) E: 14(g) Kol: 22(g) Sz: 51(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 49(mg)	<b>Tej (07)</b> <b>Kukoricapehely</b> E:1 328(Kj) 318(KCal) E: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 288(mg)	<b>Gyümölcsstea</b> □ <b>Májpástétom (07,06,10)</b> □ <b>Félbarna kenyér (01)</b> □ <b>Kígyóuborka</b> □ E:1 467(Kj) 351(KCal) E: 12(g) Kol: 67(g) Sz: 52(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:1,69(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 7(mg)	<b>Vaníliás tej (01,06,12,07)</b> □ <b>Kakaós kalács (01,07,03)</b> □ E:1 793(Kj) 429(KCal) E: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 10(g) Cuk: 11(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 288(mg)	<b>Tea</b> <b>Pritaminos sajtkrém (07)</b> □ <b>Rozskenyér (01)</b> □ <b>Lilahagyma</b> E:1 537(Kj) 368(KCal) E: 9(g) Kol: 15(g) Sz: 54(g) Zsir: 12(g) Cuk: 9(g) Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 138(mg)
	<b>Ébéd</b>	<b>Tavaszi leves (09,01,03)</b> <b>Ázsiai csirkehúsos tészta (01)</b> E:3 052(Kj) 830(KCal) E: 40(g) Kol: 48(g) Sz:108(g) Zsir: 14(g) Cuk: 19(g) Só:0,69(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	<b>Árpagöngy leves (01)</b> □ <b>Erdélyi rakott káposzta (07,12)</b> E:2 870(Kj) 757(KCal) E: 27(g) Kol: 53(g) Sz: 82(g) Zsir: 26(g) Cuk: 3(g) Só:1,92(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 71(mg)	<b>Húsleves eperlevéllel (09,03,01)</b> <b>Főtt tojás feltét (03)</b> □ <b>Sóskamártás (07,01)</b> □ <b>Tört burgonya</b> □ E:3 112(Kj) 774(KCal) E: 22(g) Kol:220(g) Sz:107(g) Zsir: 22(g) Cuk: 18(g) Só:1,43(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 62(mg)	<b>Paradicsom leves betűtésztaival (01,03)</b> □ <b>Dubarry sertésszelet (01,07)</b> <b>Párolt rizs</b> □ E:3 757(Kj) 899(KCal) E: 34(g) Kol: 73(g) Sz:106(g) Zsir: 35(g) Cuk: 12(g) Só:1,77(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 150(mg)
<b>Uzsonna</b>		<b>Habos puding (01,07)</b> E: 697(Kj) 167(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 4(g) Cuk: 23(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 1 200(mg) □	<b>Zala felvágott (01)</b> □ <b>Margarin Zsemle (01)</b> <b>Jégcsap retek</b> □ E:1 003(Kj) 240(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,47(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 1(mg)	<b>Kocka sajt (07)</b> <b>Teljeskiörlesű kifli (01)</b> □ E: 812(Kj) 194(KCal) F: 8(g) Kol: 21(g) Sz: 26(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 80(mg)	<b>Mozaik felvágott (06,07,09)</b> □ <b>Margarin Teljes kiörlesű zsemle (01)</b> □ <b>Jégcsap retek</b> □ E:1 113(Kj) 266(KCal) E: 12(g) Kol: 44(g) Sz: 29(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 1(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

\*édesítőszerrel

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étlap változhat.

Sze-Pa-Szolg 2012 Kft 8100 Várpalota Erdődy u. 25.

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 lafiSoft@lafisoft.hu

*Horváth István Általános Iskola*  
*Felső tagozat - Diabétesz 40 g szénhidrát menü*  
 2023. Június 12-től Június 16-ig

	<b>hétfő</b> 2023.06.12	<b>kedd</b> 2023.06.13.	<b>szerda</b> 2023.06.14.	<b>csütörtök</b> 2023.06.15.	<b>péntek</b> 2023.06.16.
<b>Ebéd</b>	<b>Tavaszi leves tészta nélkül (09,01)</b> <b>Rizshús diab</b> <input type="checkbox"/> <b>Csemege uborka* (10)</b>	<b>Árpagyöngy leves diab (01)</b> <b>Natur sertésszelet diab.</b> <input type="checkbox"/> <b>Petrezselymes burgonya 15 dkg</b> <b>Csalamádé (házi)* diab</b> <input type="checkbox"/>	<b>Húsleves eperlevéllel (09,03,01)</b> <b>Sertéspörkölt</b> <input type="checkbox"/> <b>Finomfőzelék diab. (07,01)</b> <input type="checkbox"/>	<b>Paradicsom leves* diab tészta nélkül (01)</b> <input type="checkbox"/> <b>Roston csirkemell</b> <b>Párolt rizs 12 dkg</b> <input type="checkbox"/> <b>Uborkás káposzta saláta diab.*</b>	<b>Babgulyás diab</b> <input type="checkbox"/> <b>Túrós metélt diab. (07,01,03)</b> <b>Alma</b>
	E:1 762(KJ) 421(KCal) E: 20(g) Kol: 39(g) Sz: 42(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 35(mg)	E:2 006(KJ) 480(KCal) E: 23(g) Kol: 55(g) Sz: 43(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 21(mg)	E:2 139(KJ) 512(KCal) E: 27(g) Kol: 49(g) Sz: 43(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:1,16(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 74(mg)	E:1 751(KJ) 419(KCal) E: 22(g) Kol: 39(g) Sz: 40(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,54(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 28(mg)	E:1 705(KJ) 408(KCal) E: 21(g) Kol: 38(g) Sz: 43(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 71(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

\*édesítőszerrel

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étlap változhat.

Hári Ivett dietetikus

Sze-Pa-Szolg 2012 Kft 8100 Várpalota Erdődy u. 25.

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 lafiSoft@lafisoft.hu

**Horváth István Általános Iskola**  
**Felső tagozat - Diabétesz 80 g szénhidrát menü**  
**2023. Június 12-től Június 16-ig**

	<b>hétfő</b> 2023.06.12	<b>kedd</b> 2023.06.13.	<b>szerda</b> 2023.06.14.	<b>csütörtök</b> 2023.06.15.	<b>péntek</b> 2023.06.16.
<b>Ebéd</b>	<b>Tavaszi leves (09,01,03)</b> <b>Rizseshús</b> □ <b>Csemege uborka* (10)</b>	<b>Árpagyöngy leves (01)</b> □ <b>Vagdalt (03,01)</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>Csalamádé (házi)* diab</b> □	<b>Húsleves eperlevéllel (09,03,01)</b> <b>Sertéspörkölt</b> □ <b>Finomfőzelék diab. (07,01)</b> □ <b>Félbarna kenyér (01)</b> □ <b>Alma</b>	<b>Paradicsom leves betűtésztaival* diab (01,03)</b> □ <b>Rántott sertésszelet (03,01)</b> <b>Párolt rizs 15 dkg</b> □ <b>Uborkás káposzta saláta diab.*</b>	<b>Babgulyás</b> □ <b>Túrós metélt (07,01,03)</b> □ <b>Alma</b>
	E:2 415(Kj) 578(KCal) E: 25(g) Kol: 38(g) Sz: 82(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 36(mg)	E:3 075(Kj) 736(KCal) E: 25(g) Kol: 85(g) Sz: 83(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 31(mg)	E:2 925(Kj) 700(KCal) E: 33(g) Kol: 49(g) Sz: 83(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 74(mg)	E:2 805(Kj) 671(KCal) E: 30(g) Kol: 91(g) Sz: 81(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 26(mg)	E:2 515(Kj) 602(KCal) E: 30(g) Kol: 43(g) Sz: 79(g) Zsir: 18(g) Cuk: 2(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 82(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

\*édesítőszerrel

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étlap változhat.

Hári Ivett dietetikus

Sze-Pa-Szolg 2012 Kft 8100 Várpalota Erdődy u. 25.

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 lafiSoft@lafisoft.hu

**Horváth István Általános Iskola**  
**Felső tagozat - Sertéshús mentes menü**  
**2023. Június 12-től Június 16-ig**

	<b>hétfő</b> 2023.06.12	<b>kedd</b> 2023.06.13.	<b>szerda</b> 2023.06.14.	<b>csütörtök</b> 2023.06.15.	<b>péntek</b> 2023.06.16.
<b>Ebéd</b>	<b>Tavaszi leves (09,01,03)</b> <b>Ázsiai csirkehúsos tészta (01,03,06)</b>	<b>Árpagyöngy leves (01)</b> □ <b>Roston csirkemell</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>Csalamádé (házi)* diab</b> □	<b>Rostos gyümölcsle</b> □ <b>Főtt tojás feltét (03)</b> □ <b>Finomfőzelék (07,01)</b> □ <b>Félbarna kenyér (01)</b> □	<b>Paradicsom leves betűtésztaival (01,03)</b> □ <b>Rántott csirkemell (01,03)</b> □ <b>Párolt rizs</b> □ <b>Uborkás káposzta saláta</b> □	<b>Bableves (09)</b> <b>Gránátos kocka (01,03)</b> □ <b>Csemege uborka* (10)</b> <b>Alma</b>
	E:3 052(Kj) 730(KCal) E: 40(g) Kol: 48(g) Sz:108(g) Zsir: 14(g) Cuk: 19(g) Só:0,69(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	E:2 750(Kj) 708(KCal) E: 30(g) Kol: 48(g) Sz: 74(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	E:2 424(Kj) 700(KCal) E: 20(g) Kol:220(g) Sz: 81(g) Zsir: 18(g) Cuk: 8(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 50(mg)	E:3 440(Kj) 823(KCal) E: 30(g) Kol: 73(g) Sz:126(g) Zsir: 20(g) Cuk: 18(g) Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 34(mg)	E:3 166(Kj) 757(KCal) E: 25(g) Kol: 0(g) Sz:121(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:1,43(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 56(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

\*édesítőszerrel

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étlap változhat.

Hári Ivett dietetikus

Sze-Pa-Szolg 2012 Kft 8100 Várpalota Erdődy u. 25.

