

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kamińskiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-13 Dieta: K. DIETA PODSTAWOWA II (1, C1)		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie K 50g (GLU, JAJ, *), Pieczywo graham K 50g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 20g (MLE), Szyunka drobiowa 30g, Ser żółty 30g (MLE), Ogórek św. 40g, Sałata ziel. 10g, Jabłko des. 1 szt. ,	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Bitka schab. w sosie własnym duszona 80/120 (GLU, MLE, SEL), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Surówka z selera i jabłka z papryką 130g (MLE, SEL), Kompot owocowy b/c 250 ml ,	Pieczywo pszenno-żytnie K 50g (GLU, JAJ, *), Pieczywo graham K 50g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Polędwica drobiowa 30g, Paszтет drobiowy 75g - 1/2 szt. (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Kefir 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2249.82 kcal; Energia: 9873.18 kJ; Białko ogółem: 88.52 g; białko zwierzęce: 68.42 g; białko roślinne: 25.24 g; Tłuszcz: 73.58 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.49 g; Sód: 2626.54 mg; Potas: 3737.80 mg; Wapń: 1193.03 mg; Fosfor: 1630.01 mg; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; suma cukrów prostych: 33.22 g; Woda: 1261.71 g; Popiół: 18.95 g;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: K. DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWOD. /VII/ ODZ. PATOLOGIA CIĄŻY, BŁOK PORODOWY, POŁOŻNICTWO (C3)		
Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Pieczywo graham 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Szyunka drobiowa 30g, Ser żółty 30g (MLE), Sałata ziel. 10g, Ogórek św. 90g, Jabłko des. 1 szt. , Szyunka gotowana 30g (SEL, GOR), II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml (GLU, MLE, *),	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Bitka schab.w jarzyn gotowana 80/50 (SEL), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Surówka z marchwi i jabłka z papryką 130g (MLE), Sałatka z pomidorów 130g (*), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo graham K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Galaretk drobiowa 200g (SKR, JAJ, SEL), Kalafior z wody gotowany 40g, Papryka św. 90g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Pieczywo graham K 50g (GLU, MLE, *), Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), Ogórek kiszony 40g, Kefir 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2281.88 kcal; Energia: 9671.98 kJ; Białko ogółem: 93.39 g; białko zwierzęce: 71.67 g; białko roślinne: 30.82 g; Tłuszcz: 68.56 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.28 g; Sód: 3000.75 mg; Potas: 5102.83 mg; Wapń: 1083.63 mg; Fosfor: 2009.89 mg; Błonnik pokarmowy: 41.22 g; suma cukrów prostych: 32.09 g; Woda: 1686.51 g; Popiół: 21.91 g;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: K. DODATEK DO DIETY PODSTAWOWEJ I ŁATWOSTRAWNEJ DLA ODZ. PATOLOGIA CIĄŻY, BŁOK PORODOWY, POŁOŻNICTWO (C1, C2)		
Szyunka gotowana 30g (SEL, GOR),		Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ),
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 2024-02-13 Dieta: K. DIETA ŁATWO STRAWNA III (2, 9, C2)		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Twaróg krojony 50g (MLE), Szyunka drobiowa 30g, Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko des. 1 szt. ,	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 300ml (GLU, MLE, SEL, *), Bitka schab. w sosie własnym duszona 80/120 (GLU, MLE, SEL), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Marchew oprószana gotowana 130g (GLU, MLE), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Polędwica drobiowa 30g, Paszтет drobiowy 75g - 1/2 szt. (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Kefir 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2244.57 kcal; Energia: 10079.30 kJ; Białko ogółem: 88.05 g; białko zwierzęce: 63.28 g; białko roślinne: 22.92 g; Tłuszcz: 77.98 g; Węglowodany ogółem: 310.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.01 g; Sód: 1632.12 mg; Potas: 3523.82 mg; Wapń: 946.95 mg; Fosfor: 1478.93 mg; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; suma cukrów prostych: 36.10 g; Woda: 1194.48 g; Popiół: 14.08 g;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: K. DODATEK DLA DIETY WYSOKOBIAŁKOWEJ /VII/ (9)		
Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ),	Bitka schab.w jarzyn gotowana 80/50 (SEL),	
Wartości odżywcze: Energia: 210.70 kcal; Energia: 2045.05 kJ; Białko ogółem: 20.95 g; białko zwierzęce: 20.00 g; białko roślinne: 0.95 g; Tłuszcz: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 7.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.46 g; Sód: 259.45 mg; Potas: 956.20 mg; Wapń: 102.30 mg; Fosfor: 599.30 mg; Błonnik pokarmowy: 3.09 g; suma cukrów prostych: 1.88 g; Woda: 196.96 g; Popiół: 3.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kamińskiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-13		
Dieta: K. DIETA ŁATWO STR. Z OGR. TŁ. /IIA/ (3)		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 10g (MLE), Szyńka drobiowa 30g, Twaróg krojony 50g (MLE), Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko gotowane 1 szt. ,	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 300ml (GLU, MLE, SEL, *), Filet drob. w jarzyn gotowany 80/50 (SEL), Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU), Marchew oprószana gotowana 130g (GLU, MLE), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Pasta z kurczaka i warzyw 70g (SEL), Połędwica drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt. (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2254.87 kcal; Energia: 8996.24 kJ; Białko ogółem: 87.85 g; białko zwierzęce: 70.12 g; białko roślinne: 21.05 g; Tłuszcz: 68.23 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.19 g; Sód: 1337.29 mg; Potas: 3890.47 mg; Wapń: 773.19 mg; Fosfor: 1482.97 mg; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; suma cukrów prostych: 41.81 g; Woda: 1325.16 g; Popiół: 13.47 g;		
wtorek 2024-02-13		
Dieta: K. DIETA ŁATWO STR. Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKU ŻOŁ. /IIB/ (4)		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 20g (MLE), Szyńka drobiowa 30g, Twaróg krojony 50g (MLE), Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko gotowane 1 szt. , II Śniadanie: Kisiel owocowy B/C (GLU, MLE, *),	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 300ml (GLU, MLE, SEL, *), Filet drob. w jarzyn gotowany 80/50 (SEL), Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU), Marchew oprószana gotowana 130g (GLU, MLE), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Pasta z kurczaka i warzyw 70g (SEL), Połędwica drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt. (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2278.20 kcal; Energia: 9140.17 kJ; Białko ogółem: 83.21 g; białko zwierzęce: 63.12 g; białko roślinne: 20.68 g; Tłuszcz: 75.79 g; Węglowodany ogółem: 336.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.06 g; Sód: 1308.70 mg; Potas: 3812.15 mg; Wapń: 698.45 mg; Fosfor: 1422.25 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; suma cukrów prostych: 43.08 g; Woda: 1285.65 g; Popiół: 13.02 g;		
wtorek 2024-02-13		
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), Pieczywo graham K 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Szyńka drobiowa 30g, Ser żółty 30g (MLE), Ogórek św. 90g, Sałata ziel. 10g, Jabłko des. 1 szt. , II Śniadanie: Kisiel owocowy B/C (GLU, MLE, *),	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Bitka schab.w jarzyn gotowana 80/50 (SEL), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Surówka z selera i jabłka z papryką 130g (MLE, SEL), Sałatka z pomidorów 130g (*), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata 250ml, Pieczywo graham K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Galaretko drobiowa 200g (SKR, JAJ, SEL), Papryka św. 90g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Pieczywo graham K 30g (GLU, MLE, *), Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), Ogórek kiszony 40g, Kefir 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2325.13 kcal; Energia: 9819.77 kJ; Białko ogółem: 86.82 g; białko zwierzęce: 72.62 g; białko roślinne: 26.29 g; Tłuszcz: 70.27 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.87 g; Sód: 2740.75 mg; Potas: 4896.59 mg; Wapń: 1071.96 mg; Fosfor: 1983.13 mg; Błonnik pokarmowy: 37.77 g; suma cukrów prostych: 42.01 g; Woda: 1593.39 g; Popiół: 21.53 g;		
wtorek 2024-02-13		
Dieta: K. DIETA DLA DZIECI /DZ/ (P1)		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenne K 80g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 20g (MLE), Szyńka drobiowa 30g, Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 40g, Sałata ziel. 35g , II Śniadanie: Jabłko des. 1 szt. ,	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Filet dr. smażony 100g (GLU, JAJ, OZI, ORZ), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Surówka z selera i jabłka z papryką 130g (MLE, SEL), Kompot owocowy b/c 250ml , Podwieczorek: Kisiel owocowy z jabłkiem 200g (GLU, MLE, *),	Pieczywo pszenne K 80g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Połędwica drobiowa 30g, Paszтет drobiowy 75g - 1/2 szt. (GLU, SOJ, MLE), Sałata ziel. 35g , Pomidor 40g , Posiłek nocny: Mus owocowy 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2326.32 kcal; Energia: 9421.12 kJ; Białko ogółem: 84.94 g; białko zwierzęce: 63.03 g; białko roślinne: 24.80 g; Tłuszcz: 75.62 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.17 g; Sód: 2480.06 mg; Potas: 3499.30 mg; Wapń: 878.42 mg; Fosfor: 1433.05 mg; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; suma cukrów prostych: 34.65 g; Woda: 1217.80 g; Popiół: 16.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kamińskiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-13 Dieta: K. DIETA ŁATWO STR. DZIECI (P2)		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenne K 80g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 20g (MLE), Twaróg krojony 50g (MLE), Szyunka drobiowa 30g, Pomidor 40g, Sałata ziel. 35g, II Śniadanie: Jabłko des. 1 szt. ,	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Filet drob. w sosie potrawkowym 80/120 (GLU, MLE, SEL), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Marchew oprószana gotowana 130g (GLU, MLE), Kompot owocowy b/c 250ml , Podwieczorek: Kisiel owocowy z jabłkiem 200g (GLU, MLE, *),	Pieczywo pszenne K 80g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Polędwica drobiowa 30g, Paszтет drobiowy 75g - 1/2 szt. (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 40g, Sałata ziel. 35g , Posiłek nocny: Mus owocowy 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2303.95 kcal; Energia: 8941.02 kJ; Białko ogółem: 85.21 g; białko zwierzęce: 59.09 g; białko roślinne: 22.01 g; Tłuszcz: 75.15 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.82 g; Sód: 2085.90 mg; Potas: 3430.81 mg; Wapń: 622.63 mg; Fosfor: 1304.73 mg; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; suma cukrów prostych: 34.94 g; Woda: 1222.36 g; Popiół: 15.11 g;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: K. DIETA O KONTROLOWANEJ ZAW. KW. TŁUSZCZOWYCH IV/ (7, 8)		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 10g (MLE), Szyunka drobiowa 30g, Twaróg krojony 50g (MLE), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko des. 1 szt. ,	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 300ml (GLU, MLE, SEL, *), Filet drob. w jarzyn gotowany 80/50 (SEL), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Marchew oprószana gotowana 130g (GLU, MLE), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Pasta z kurczaka i warzyw 70g (SEL), Polędwica drobiowa 30g, Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Posiłek nocny: Kefir 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2327.87 kcal; Energia: 9181.04 kJ; Białko ogółem: 87.69 g; białko zwierzęce: 69.76 g; białko roślinne: 21.25 g; Tłuszcz: 69.34 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Sód: 1407.19 mg; Potas: 3839.57 mg; Wapń: 934.49 mg; Fosfor: 1545.37 mg; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; suma cukrów prostych: 38.62 g; Woda: 1306.46 g; Popiół: 13.63 g;		
wtorek 2024-02-13 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), Dżem 2 szt. 50g, Szyunka drobiowa 30g, Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko des. 1 szt. ,	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Zapiekanka z warzywami i jajkiem 300g (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Jarzynka z wody gotowana 130g (SEL), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Paszтет sojowy 110g - 1 szt. (*), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Posiłek nocny: Kefir 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2238.10 kcal; Energia: 8521.73 kJ; Białko ogółem: 68.84 g; białko zwierzęce: 35.60 g; białko roślinne: 24.22 g; Tłuszcz: 60.34 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.79 g; Sód: 1822.69 mg; Potas: 4285.16 mg; Wapń: 817.28 mg; Fosfor: 1158.66 mg; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; suma cukrów prostych: 69.28 g; Woda: 1305.50 g; Popiół: 37.76 g;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: K. DIETA WEGETARIAŃSKA (1 WE)		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c (GLU, SOJ, MLE), Masło ex 20g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), Dżem 2 szt. 50g, Pomidor 40g, Sałata ziel. 10g, Jabłko des. 1 szt. ,	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Zapiekanka z warzywami 300g (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Surówka z selera i jabłka z papryką 130g (MLE, SEL), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Paszтет sojowy 110g - 1 szt. (*), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Posiłek nocny: Mus owocowy 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2345.69 kcal; Energia: 8427.87 kJ; Białko ogółem: 70.94 g; białko zwierzęce: 54.33 g; białko roślinne: 14.72 g; Tłuszcz: 69.07 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.93 g; Sód: 2075.56 mg; Potas: 3860.85 mg; Wapń: 884.67 mg; Fosfor: 1120.55 mg; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; suma cukrów prostych: 68.43 g; Woda: 1269.63 g; Popiół: 38.18 g;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: K. DIETA PŁYNNNA III/ (13)		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500ml (GLU, JAJ, MLE),	Krupnik miksowany z masłem, mięsem i żółtkiem 1000ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, *),	Jarzynowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 500ml (GLU, JAJ, SEL, *), Posiłek nocny: Suchary z mlekiem 150ml (GLU, JAJ, MLE, *),
Wartości odżywcze: Energia: 1196.32 kcal; Energia: 5158.77 kJ; Białko ogółem: 66.92 g; białko zwierzęce: 43.84 g; białko roślinne: 13.88 g; Tłuszcz: 50.04 g; Węglowodany ogółem: 166.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.65 g; Sód: 786.34 mg; Potas: 2871.97 mg; Wapń: 931.53 mg; Fosfor: 1444.29 mg; Błonnik pokarmowy: 12.79 g; suma cukrów prostych: 31.20 g; Woda: 681.21 g; Popiół: 10.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

Dietetyk

.....