

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.10.05. - 2026.10.11.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Semmelweis utca 15

Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

1 Reggeli

*tej A:=(Tej,) Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsir: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsir: 2 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*kakaó A:=(Tej,) Energia: 200 (Kcal) 836 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsir: 5 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,43 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsir: 3 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*karamell A:=(Tej,) Energia: 207 (Kcal) 867 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 31 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsir: 5 (g) Cuk: 15 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsir: 2 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)
*virslis párna A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Z Energia: 614 (Kcal) 2568 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 50 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 38 (g) Cuk: 3 (g) Só: 2,09 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 15 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*felvágott (olasz, soproni) A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 168 (Kcal) 700 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 57 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsir: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só: 2,10 (g) Nátr.: 840 (mg) Tel.zsir: 6 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*margarin A:=(Glutén,Tej,) Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*teljeskiőrlésű kenyér A:=(Glutén,Szezámrag.) Energia: 261 (Kcal) 1091 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*teljeskiőrlésű kenyér A:=(Glutén,Szezámrag.) Energia: 261 (Kcal) 1091 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)
	*fehér kenyér A:=(Glutén,) Energia: 275 (Kcal) 1149 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 57 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,88 (g) Nátr.: 750 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*bríos A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,) Energia: 318 (Kcal) 1329 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 55 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 7 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,69 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 3 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*sonka -baromfi A:=(Energia: 54 (Kcal) 226 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,10 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 1 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tojásrántotta A:=(Tojás,) Energia: 156 (Kcal) 650 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 38 (mg) Zsir: 19 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,32 (g) Nátr.: 130 (mg) Tel.zsir: 4 (g) Tran.zsir: 0 (g)
	*vegyes kerti zöldség A:=(Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)		*vegyes kerti zöldség A:=(Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*lilahagyma A:=(Energia: 6 (Kcal) 25 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)

2 Tízórai

*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tejeskávé A:=(Glutén,Tej,) Energia: 195 (Kcal) 815 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsir: 5 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsir: 2 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*alma A:=(Energia: 37 (Kcal) 156 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)
---	--	---	---	---

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)
2026.10.05. - 2026.10.11.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
*kifli A:=(Glutén,Tej,) Energia: 184 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,81 (g) Nátr.: 324 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*zsemle A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 170 (Kcal) 711 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 342 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*kifli A:=(Glutén,Tej,) Energia: 184 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,81 (g) Nátr.: 324 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*zsemle A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 170 (Kcal) 711 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 342 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
*margarin A:=(Glutén,Tej,) Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*margarin A:=(Glutén,Tej,) Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*méz, dzsem A:=(Energia: 129 (Kcal) 538 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 18 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*margarin A:=(Glutén,Tej,) Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

3 Ebéd

*raguleves szárnyas A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szója Energia: 159 (Kcal) 664 (KJ) Feh.: 21 (g) Kol: 4 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 75 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*lebbencs leves A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 185 (Kcal) 772 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 20 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,21 (g) Nátr.: 85 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*zöldség leves A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Szója Energia: 39 (Kcal) 165 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,59 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*köménymagos leves A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 97 (Kcal) 405 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,47 (g) Nátr.: 150 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*hidegsomag7 A:=(Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,) Energia: 762 (Kcal) 3185 (KJ) Feh.: 25 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 105 (g) Kalc.: 132 (mg) Zsír: 26 (g) Cuk: 12 (g) Só: 3,52 (g) Nátr.: 666 (mg) Tel.zsír: 12 (g) Tran.zsír: 0 (g)
*dejős tészta A:=(Diófélék,Glutén,Tojás,) Energia: 533 (Kcal) 2227 (KJ) Feh.: 18 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 90 (g) Kalc.: 41 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 26 (g) Só: 0,54 (g) Nátr.: 199 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*lencsefozelék A:=(Tej,Glutén,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 160 (Kcal) 670 (KJ) Feh.: 23 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 64 (g) Kalc.: 74 (mg) Zsír: 21 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,95 (g) Nátr.: 17 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*vajas galuska A:=(Tej,Glutén,Tojás,) Energia: 107 (Kcal) 447 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,07 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*zöldborsós csirkemell A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 149 (Kcal) 624 (KJ) Feh.: 27 (g) Kol: 7 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 18 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,65 (g) Nátr.: 79 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
*teljeskiorlésu kenyér 6g A:=(Glutén,Szezámmag,) Energia: 157 (Kcal) 655 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,08 (g) Nátr.: 432 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*sertéspörkölt A:=(Glutén,Szójabab,Zeller,) Energia: 180 (Kcal) 752 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 68 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 26 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,16 (g) Nátr.: 103 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*rántott harcsafilé A:=(Glutén,) Energia: 308 (Kcal) 1288 (KJ) Feh.: 24 (g) Kol: 3 (g) Sz.h.: 39 (g) Kalc.: 61 (mg) Zsír: 20 (g) Cuk: 0 (g) Só: 2,43 (g) Nátr.: 373 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*párolt rizs A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 288 (Kcal) 1203 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,07 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.10.05. - 2026.10.11.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
	*teljeskiorlésu kenyér 6g A:=(Glutén,Szezámmag,) Energia: 157 (Kcal) 655 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,08 (g) Nátr.: 432 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*burgonyapüré A:=(Tej,Glutén,) Energia: 341 (Kcal) 1426 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 14 (g) Sz.h.: 57 (g) Kalc.: 145 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,22 (g) Nátr.: 65 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
	*nápolyi szelet A:=(Glutén,Tojás,Földimogyoró,Tej,Diófél Energia: 150 (Kcal) 627 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 22 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,07 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*cékla ecetes(édesítőszerrel) A:=(Energia: 50 (Kcal) 211 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 28 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,98 (g) Nátr.: 393 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		

4 Uzsonna

*banán A:=(Energia: 158 (Kcal) 662 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,08 (g) Nátr.: 33 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*gyümölcslé A:=(Energia: 88 (Kcal) 368 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*alma A:=(Energia: 37 (Kcal) 156 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*piskótaszelet A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,Szójabab,) Energia: 119 (Kcal) 498 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 9 (g) Só: 0,25 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
--	---	---	---	--

5 Vacsora

*rizseslecsó kolbásszal A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 504 (Kcal) 2107 (KJ) Feh.: 21 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 50 (g) Kalc.: 43 (mg) Zsír: 24 (g) Cuk: 0 (g) Só: 4,06 (g) Nátr.: 1023 (mg) Tel.zsír: 9 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*hamburger A:=(Energia: 515 (Kcal) 2153 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 64 (g) Kalc.: 75 (mg) Zsír: 24 (g) Cuk: 6 (g) Só: 2,93 (g) Nátr.: 1070 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*bolognai spagetti A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Szója Energia: 571 (Kcal) 2386 (KJ) Feh.: 28 (g) Kol: 54 (g) Sz.h.: 70 (g) Kalc.: 183 (mg) Zsír: 20 (g) Cuk: 4 (g) Só: 2,53 (g) Nátr.: 441 (mg) Tel.zsír: 7 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tepsis burgonya hússal, sajttal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Szója Energia: 567 (Kcal) 2369 (KJ) Feh.: 22 (g) Kol: 69 (g) Sz.h.: 67 (g) Kalc.: 203 (mg) Zsír: 24 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,76 (g) Nátr.: 144 (mg) Tel.zsír: 11 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
*fehér kenyér A:=(Glutén,) Energia: 192 (Kcal) 804 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 40 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,31 (g) Nátr.: 525 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			*csemege uborka(édesítőszerrel) A:=(Mustár,) Energia: 11 (Kcal) 47 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,92 (g) Nátr.: 768 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)
2026.10.05. - 2026.10.11.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------