



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Sajtkrém, natur, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 7-10, Melegszendvics 7-10 LÉ			Zöldtea 4-6, Pannónia sajt, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Gyümölcsstea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Ketchup kg		
		Energia: 278,77 Kcal / 1 165,26 KJ			Energia: 297,34 Kcal / 1 242,88 KJ			Energia: 280,10 Kcal / 1 170,82 KJ			Energia: 358,61 Kcal / 1 498,99 KJ			Energia: 308,74 Kcal / 1 290,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,61 g	12,52 g	3,29 g	5,81 g	15,27 g	6,72 g	8,88 g	12,47 g	4,51 g	14,77 g	19,65 g	8,81 g	9,69 g	14,22 g	4,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,90 g	11,09 g	1,23 g	33,14 g	11,09 g	0,90 g	32,09 g	11,43 g	1,22 g	29,57 g	10,69 g	1,53 g	34,46 g	11,79 g	1,89 g	
	11,(6),(7)			7,11,(6)			7,11,(1),(3),(6),(10)			7,11,(1),(6)			10,11,(1),(6),(12)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 7-10, Melegszendvics 7-10 LÉ +LM			Zöldtea 7-10, Pannónia sajt, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Gyümölcsstea 7-10, Főtt virsli 7-10 LM+LÉ, Gluténmentes kenyér, Ketchup kg		
		Energia: 357,52 Kcal / 1 494,43 KJ			Energia: 309,72 Kcal / 1 294,63 KJ			Energia: 295,11 Kcal / 1 233,56 KJ			Energia: 408,05 Kcal / 1 705,65 KJ			Energia: 308,75 Kcal / 1 290,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,97 g	23,14 g	6,26 g	6,60 g	15,92 g	4,13 g	6,87 g	15,42 g	4,69 g	14,78 g	24,20 g	10,04 g	9,70 g	14,22 g	4,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,34 g	10,74 g	1,20 g	33,95 g	11,09 g	1,24 g	31,18 g	11,09 g	0,94 g	31,63 g	12,69 g	1,50 g	34,46 g	11,79 g	1,90 g		
11,(6),(7)			11,(6),(10)			11,(6)			7,11,(1),(6)			10,11,(1),(6),(12)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gyümölcsstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 7-10, Melegszendvics 7-10 LM			Zöldtea 7-10, Pannónia sajt, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg			Gyümölcsstea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10 LM, Rozskenyér, Ketchup kg			
	Energia: 313,21 Kcal / 1 309,22 KJ			Energia: 309,85 Kcal / 1 295,17 KJ			Energia: 272,04 Kcal / 1 137,13 KJ			Energia: 401,20 Kcal / 1 677,02 KJ			Energia: 308,87 Kcal / 1 291,08 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8,70 g	11,99 g	3,61 g	7,44 g	10,90 g	3,22 g	10,23 g	7,00 g	3,40 g	15,86 g	19,12 g	9,13 g	10,53 g	9,20 g	3,12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,50 g	8,99 g	1,30 g	44,33 g	8,99 g	1,34 g	41,66 g	9,34 g	1,78 g	40,20 g	10,59 g	1,60 g	44,84 g	9,69 g	1,99 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,(3),(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,10,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 7-10, Melegszendvics 7-10			Zöldtea 7-10, Pannónia sajt, Margarin Light, Korpás kenyér, Retek kg			Gyümölcsstea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10 M, Rozskenyér, Ketchup kg		
		Energia: 271,92 Kcal / 1 136,63 KJ			Energia: 278,55 Kcal / 1 164,34 KJ			Energia: 278,74 Kcal / 1 165,13 KJ			Energia: 382,16 Kcal / 1 597,43 KJ			Energia: 308,87 Kcal / 1 291,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,69 g	7,44 g	2,38 g	6,37 g	8,32 g	4,66 g	10,73 g	7,51 g	3,72 g	15,85 g	17,02 g	8,56 g	10,53 g	9,20 g	3,12 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41,47 g 8,99 g 1,33 g			43,42 g 8,99 g 0,95 g			41,69 g 9,34 g 1,82 g			40,19 g 10,59 g 1,77 g			44,84 g 9,69 g 1,99 g				
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(10)			1,7,(6)			1,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Almaleves 7-10 LÉ, Rakott karfiol 7-10 LÉ, Banán			Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Meggyes kevert 7-10 LÉ			Karfiolleves 7-10 LÉ, Szezámossal 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Csemege uborka			Zöldség leves 7-10 LÉ, Brassói körettel 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves 7-10 LÉ, Vadas 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 696,83 Kcal / 2 912,75 KJ			Energia: 577,79 Kcal / 2 415,16 KJ			Energia: 478,38 Kcal / 1 999,63 KJ			Energia: 517,05 Kcal / 2 161,27 KJ			Energia: 695,66 Kcal / 2 907,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,17 g	19,97 g	5,85 g	16,95 g	26,03 g	7,03 g	27,27 g	10,17 g	1,56 g	25,46 g	15,85 g	3,36 g	26,27 g	26,61 g	5,81 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
104,71 g 24,98 g 2,16 g			67,46 g 8,99 g 3,14 g			68,51 g 0,11 g 6,05 g			66,49 g 0,45 g 5,62 g			86,01 g 3,50 g 3,70 g				
7			3,7,(1)			4,10,11			9,(12)			3,7,10,(12)				
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Almaleves 7-10 LÉ+LM, Rakott karfiol 7-10 LÉ +LM, Banán			Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ +LM, Meggyes kevert 7-10 LÉ+LM			Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Szezámossal 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Csemege uborka			Zöldség leves 7-10 LÉ +LM, Brassói körettel 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves 7-10 LÉ+LM, Vadas 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM, Alma		
		Energia: 698,60 Kcal / 2 920,15 KJ			Energia: 570,95 Kcal / 2 386,57 KJ			Energia: 478,38 Kcal / 1 999,63 KJ			Energia: 517,05 Kcal / 2 161,27 KJ			Energia: 711,60 Kcal / 2 974,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,13 g	22,43 g	6,70 g	16,88 g	26,03 g	7,16 g	27,27 g	10,17 g	1,56 g	25,46 g	15,85 g	3,36 g	26,34 g	28,41 g	6,59 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
99,73 g 24,98 g 2,18 g			65,71 g 8,99 g 3,12 g			68,51 g 0,11 g 6,05 g			66,49 g 0,45 g 5,62 g			85,87 g 3,50 g 3,71 g				
3,(1)			4,10,11			9,(12)			3,10,(12)							





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Almaleves 11-14 LM, Rakott karfiol LM 11-14, Banán			Főtt virsli LM 11-14, Parajfőzelék LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Karfiolleves LM 11-14, Panírozott halrudak 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Csemege uborka			Zabgaluska leves LM 11-14, Brassói körettel LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves LM 11-14, Vadas LM 11-14, Tészta köret LM 11-14, Alma		
		Energia: 707,34 Kcal / 2 956,68 KJ			Energia: 703,58 Kcal / 2 940,96 KJ			Energia: 612,82 Kcal / 2 561,59 KJ			Energia: 598,32 Kcal / 2 500,98 KJ			Energia: 778,02 Kcal / 3 252,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,62 g	13,51 g	4,87 g	23,79 g	28,50 g	6,78 g	29,00 g	19,64 g	2,30 g	30,52 g	20,77 g	4,27 g	38,34 g	31,56 g	7,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	118,52 g	29,97 g	2,22 g	86,10 g	17,48 g	4,42 g	79,28 g	0,01 g	4,88 g	70,59 g	0,01 g	4,78 g	83,84 g	0,02 g	4,41 g	
	1			1,3			1,4,10			1,3,9,(12)			1,3,10,(12)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Almaleves 7-10 LM, Rakott karfiol 7-10 LM, Banán			Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Meggyes kakaós kevert 7-10 LM			Karfiolleves 7-10 LM, Panírozott halrudak 7-10, Párolt rizs 7-10 LM, Csemege uborka			Zabgaluska leves 7-10 LM, Brassói körettel 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves 7-10 LM, Vadas 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Alma		
		Energia: 698,11 Kcal / 2 918,10 KJ			Energia: 632,68 Kcal / 2 644,60 KJ			Energia: 534,17 Kcal / 2 232,83 KJ			Energia: 533,47 Kcal / 2 229,90 KJ			Energia: 710,33 Kcal / 2 969,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,65 g	22,46 g	6,69 g	20,81 g	25,23 g	5,80 g	25,10 g	17,42 g	2,02 g	27,33 g	17,74 g	3,69 g	34,16 g	29,29 g	6,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,01 g	24,98 g	2,18 g	78,97 g	16,48 g	3,30 g	68,55 g	0,00 g	4,73 g	64,50 g	0,00 g	4,55 g	76,17 g	0,01 g	4,00 g		
1			1,3			1,4,10			1,3,9,(12)			1,3,10,(12)				
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Almaleves 7-10 Mogyi, Rakott karfiol 7-10, Banán			Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 Mogyi, Meggyes kakaós kevert 7-10 Mog			Karfiolleves 7-10 Mogyi, Panírozott halrudak 7-10, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Tartármártás 7-10			Zabgaluska leves 7-10 Mogyi, Brassói körettel 7-10 Mogyi, Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves 7-10 Mogyi, Vadas 7-10 Mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Alma			
	Energia: 696,35 Kcal / 2 910,74 KJ			Energia: 639,53 Kcal / 2 673,24 KJ			Energia: 726,87 Kcal / 3 038,32 KJ			Energia: 533,47 Kcal / 2 229,90 KJ			Energia: 670,04 Kcal / 2 800,77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	24,70 g	20,00 g	5,83 g	20,88 g	25,23 g	5,67 g	25,45 g	38,28 g	5,65 g	27,33 g	17,74 g	3,69 g	33,82 g	27,21 g	6,05 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
103,99 g	24,98 g	2,16 g	80,72 g	16,48 g	3,31 g	69,18 g	1,80 g	3,20 g	64,50 g	0,00 g	4,55 g	71,41 g	0,01 g	3,99 g		
1,7			1,3,7			1,3,4,7,10,(12)			1,3,9,(12)			1,3,7,10,(12)				



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Sertés májkrém db, Gluténmentes kenyér			Körözött, házi 7-10, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Pulykamellsonka, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Müzliszelet gm, Banán			Keksz, gm, Narancs		
		Energia: 244,81 Kcal / 1 023,31 KJ			Energia: 215,15 Kcal / 899,33 KJ			Energia: 216,64 Kcal / 905,56 KJ			Energia: 310,98 Kcal / 1 299,90 KJ			Energia: 104,31 Kcal / 436,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,44 g	12,49 g	3,33 g	9,56 g	8,23 g	2,36 g	9,53 g	8,89 g	1,91 g	4,35 g	5,75 g	0,00 g	1,63 g	3,15 g	1,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23,73 g	2,10 g	1,21 g	24,80 g	2,10 g	0,76 g	23,73 g	2,10 g	1,37 g	59,50 g	8,00 g	0,08 g	16,06 g	1,77 g	0,04 g	
	11,(1),(6),(7),(10)			7,11,(6)			11,(1),(6),(7)			5,(6),(8),(11)			6,(7)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Sertés májkrém db, Gluténmentes kenyér			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Müzliszelet gm, Banán			Narancs, Keksz, gm		
		Energia: 218,72 Kcal / 914,25 KJ			Energia: 300,47 Kcal / 1 255,96 KJ			Energia: 259,11 Kcal / 1 083,08 KJ			Energia: 310,98 Kcal / 1 299,90 KJ			Energia: 104,32 Kcal / 436,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,77 g	11,56 g	3,17 g	8,32 g	18,98 g	5,14 g	9,64 g	13,45 g	3,14 g	4,35 g	5,75 g	0,00 g	1,63 g	3,15 g	1,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,10 g	1,75 g	1,11 g	23,10 g	2,10 g	1,49 g	23,93 g	2,10 g	1,35 g	59,50 g	8,00 g	0,08 g	16,06 g	1,77 g	0,05 g		
11,(1),(6),(7),(10)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			5,(6),(8),(11)			6,(7)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Sertés májkrém db, Félbarna kenyér			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Zöldpaprika			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Müzliszelet gm, Banán			Nutribella, sárgabarackos db, Narancs			
	Energia: 243,45 Kcal / 1 017,62 KJ			Energia: 280,53 Kcal / 1 172,62 KJ			Energia: 259,25 Kcal / 1 083,67 KJ			Energia: 310,98 Kcal / 1 299,90 KJ			Energia: 161,88 Kcal / 676,66 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10,30 g	7,53 g	2,54 g	9,00 g	13,77 g	4,30 g	10,48 g	8,43 g	2,23 g	4,35 g	5,75 g	0,00 g	2,12 g	5,09 g	2,36 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,33 g	0,00 g	1,81 g	29,82 g	0,00 g	1,68 g	34,31 g	0,00 g	1,46 g	59,50 g	8,00 g	0,08 g	25,17 g	4,64 g	0,03 g		
1,(6),(7),(10)			1			1,(6),(7)			5,(6),(8),(11)			1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00166) Mogyoróérzékeny y 7-10 3x	Sertésmájkrém db, Félbarna kenyér			Körözött, házi 7-10 Mogyi, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Pulykamellsonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Keksz, gm, Banán			Joghurtos rizsszelet, Narancs		
		Energia: 243,45 Kcal / 1 017,62 KJ			Energia: 216,80 Kcal / 906,22 KJ			Energia: 217,96 Kcal / 911,07 KJ			Energia: 212,07 Kcal / 886,45 KJ			Energia: 205,12 Kcal / 857,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,30 g	7,53 g	2,54 g	11,42 g	3,27 g	1,57 g	10,47 g	3,88 g	1,00 g	2,86 g	3,06 g	1,30 g	2,80 g	6,20 g	0,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,33 g	0,00 g	1,81 g	34,40 g	0,00 g	1,36 g	34,28 g	0,00 g	1,49 g	42,16 g	1,77 g	0,13 g	33,05 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,(6),(7)			6,(7)							

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

