

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 23-29.10.2023 rok Bonifraterskie Centrum Medyczne, PIASKI

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2023-10-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

1 / 16

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-10-23				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% #chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Szynka z indyka 30.00g Ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw galaretki truskawkowa z truskawkami 150.00g składniki: Galaretki o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 67%, Truskawki mrożone 33% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Śmietana 12% tłuszczu 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Pieczeń ze schabu 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw sos jasny 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 80%, Mąka pszenna typ 500 10%, Masło ekstra 10% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pasta z makreli wędzonej 60.00g składniki: Makrela wędzona 43%, Ser twarogowy chudy 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Koper ogrodowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g Pomidor 30.00g Szynka wiejska 15.00g

2 / 16

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-10-24				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% #chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g Szynka wiejska 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw naleśniki z serem twarogowym i musem jabłkowym 260.00g składniki: Ser twarogowy chudy 24%, Mus jabłkowy IŻŻ 15%, Mąka pszenna typ 500 13%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 13%, Jaja kurze całe 12%, Cukier 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 12% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw galaretki drobiowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g

3 / 16

Dzień: 3 - Środa, 2023-10-25				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% #chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Ser twarogowy chudy 30.00g Szynka z indyka 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw budyn z wiśniami 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 16%, #budyn śmietankowy Winiary 4% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa szpinakowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Śmietana 12% tłuszczu 11%, Szpinak 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Sos pomidorowy z kurczakiem po meksykańsku 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pasta jajeczna 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 90%, Majonez Dekoracyjny Winiary 8%, Musztarda 2% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g Pomidor 30.00g Ser twarogowy chudy 20.00g

4 / 16

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-10-26				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% #chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Powidła śliwkowe 30.00g Szynka z indyka 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa parzybroda (ze białe kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7% Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 82%, Śmietana 12% tłuszczu 18% Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% Rw sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Rw pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: Ser twarogowy chudy 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Koper ogrodowy 5% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] Szynka z indyka 15.00g

5 / 16

Dzień: 5 - Piątek, 2023-10-27				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% #chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Serek ziarnisty naturalny s 50.00g Jaja gotowane iżż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw ryż z tartym jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Jabłko 33%, Ryż brązowy 25%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Śmietana 12% tłuszczu 14%, Ziemiaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa 5 30% Rw pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Rw marchewka, gotowana, zasmażana 200.00g składniki: Marchew 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 1% Rw sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g składniki: Szpinak 63%, Śmietana 12% tłuszczu 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Woda wodociągowa 6%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Rw pasta z tuńczyka i groszku 70.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 43%, Majonez dekoracyjny WINIARY 13%, Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g Rzodkiewka 30.00g Ser twarogowy chudy 20.00g

6 / 16

Dzień: 6 - Sobota, 2023-10-28				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% #chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g Szynka z piersi kurczaka 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sliwki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemiaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Zóitka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 100.00g składniki: Mieso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pieczarka uprawna świeża 10% Ziemiaki średnio 250.00g Sos pomidorowy z pasatą 2016 100.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny s 150.00g

7 / 16

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-10-29				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% #chleb pszenno-żytni krojony 60.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Szynka z indyka 30.00g Ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% Rw udko kurczaka duszone w sosie z włoszczyzną 300.00g składniki: Mieso z ud kurczaka bez skóry 43%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 10%, Woda wodociągowa 10%, Por 7%, Mąka pszenna typ 550 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Deser ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Cukier 22%, Marchew 22%, Mąka pszenna typ 550 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Jaja kurze całe 11%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb pszenno-żytni krojony 60.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw pasta jajeczna 70.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 90%, Majonez Dekoracyjny Winiary 8%, Musztarda 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g

8 / 16