

Plan diety • Tydzień 1 (2024-02-12 - 2024-02-18)

PON 2024-02-12	WTO 2024-02-13	ŚRO 2024-02-14	CZW 2024-02-15	PIĄ 2024-02-16	SOB 2024-02-17	NIE 2024-02-18
Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, buraczki 40, sałata Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, pomarańcza 1/2 Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 pasta z mięsa i wędliny 60, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 parówka, ketchup 12, sałata Herbata 250 ml
Obiad 13:30 Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, por 10, seler 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 10, natka) Biała kiełbasa 100 w sosie 80 Ziemniaki 200 (290) Fasolka szparagowa 90 Kompot z porzeczek czarnej 250 (porzeczką czarna 20)	Obiad 13:30 Makaronowa 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, natka, makaron 22) Potrawka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%) Ziemniaki 200 (290) Buraczki z jabłkiem 100 (buraki 120, jabłko 35, olej 5) Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)	Obiad 13:30 Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15) Ryż zapiekany 300 (ryż 60, mleko 3,2% 100, jabłko 200, cynamon, cukier 10, margaryna miękka 10, jogurt grecki 30) Kompot z porzeczek czarnej 250 (porzeczką czarna 20)	Obiad 13:30 Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30% 15, koper) Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka) Ziemniaki 200 (290) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej5) Kompot z rabarbaru 250	Obiad 13:30 Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe 40, fasolka szparagowa 50, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 15, natka) Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, koncentrat pomidorowy 10, olej 5, mąka pszenna 10, jaja 10, bułka tarta 5, bułka pszenna 5, śmietan 18% 10) Ziemniaki 200 (290) Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)	Obiad 13:30 Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, śmietanka 30% 15, koncentrat i pulpa pomidorowa 20, ryż 22, natka) Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10) Ziemniaki 200 (290) Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15) Kisiel 250 (kisiel 8)	Obiad 13:30 Zupa brokułowa 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, brokuły 50, śmietanka 30% 15, natka) Pulpet drobiowy 105 w sosie 80 (mięso z indyka, jajo, mąka pszenna, śmietana 18%, bułka tarta, koper) Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4) Buraczki z jogurtem 100 Kompot z agrestu 250 (agrest 30)
Kolacja 17:30 Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22) Chleb (3 zw), masło 10 parówka, ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (3 zw), masło 10 pasztet, sałata, pomidor Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jagłana 30) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, sałata, koperek Herbata 250 ml z cytryną	Kolacja 17:30 Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, buraczki 40, sałata Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22) Chleb (3 zw), masło 10 pasztet 50, sałata, pomarańcza 1/2 Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml
Posiłek wieczorny 20:00 Kefir, mus owocowo-warzywny	Posiłek wieczorny 20:00 Jogurt, sok owocowy	Posiłek wieczorny 20:00 serek homogenizowany	Posiłek wieczorny 20:00 Kefir, mus owocowo-warzywny	Posiłek wieczorny 20:00 serek homogenizowany	Posiłek wieczorny 20:00 Jogurt, mus owocowo-warzywny	Posiłek wieczorny 20:00 Kefir, sok wieloowocowy
2225kcal • B: 91g • T: 79g • W: 302g	2330kcal • B: 96g • T: 79g • W: 324g	2248kcal • B: 92g • T: 76g • W: 312g	2097kcal • B: 97g • T: 70g • W: 283g	2112kcal • B: 100g • T: 68g • W: 291g	2127kcal • B: 88g • T: 66g • W: 308g	2222kcal • B: 99g • T: 63g • W: 329g

Plan diety • Tydzień 1 (2024-02-12 - 2024-02-18)

📅 2024-02-12 - poniedziałek

2225kcal • B: 91g • T: 79g • W: 302g

⚠️ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler

Składniki mineralne

Sól: 4.41g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
27.99g

Węglowodany

Sacharoza: 16.12g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

570kcal • B: 26g • T: 18g • W: 79g

Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, buraczki 40, sałata

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

754kcal • B: 29g • T: 31g • W: 98g

Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, por 10, seler 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 10, natka)

• 182kcal • B: 6g • T: 5g • W: 32g

Biała kiełbasa 100 w sosie 80

• 323kcal • B: 16g • T: 26g • W: 8g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Fasolka szparagowa 90

• 33kcal • B: 2g • T: 0g • W: 7g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22)

• 199kcal • B: 9g • T: 7g • W: 26g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

parówka, ketchup, sałata, jabłko

• 166kcal • B: 9g • T: 6g • W: 20g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

Kefir, mus owocowo-warzywny

• 235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 4.78g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.04g

Węglowodany

Sacharoza: 28.21g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

624kcal • B: 23g • T: 19g • W: 95g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

807kcal • B: 42g • T: 25g • W: 110g

Makaronowa 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, natka, makaron 22)

• 146kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

Potrawka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%)

• 324kcal • B: 28g • T: 18g • W: 15g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Buraczki z jabłkiem 100 (buraki 120, jabłko 35, olej 5)

• 106kcal • B: 2g • T: 5g • W: 14g

Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

pasztet, sałata, pomidor

• 191kcal • B: 8g • T: 16g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

172kcal • B: 7g • T: 3g • W: 29g

Jogurt, sok owocowy

• 172kcal • B: 7g • T: 3g • W: 29g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Białko kurze, Żółtko kurze, Makrela, Seler, Ser podpuszczkowy

Składniki mineralne

Sól: 3.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
40.3g

Węglowodany

Sacharoza: 24.51g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

699kcal • B: 27g • T: 26g • W: 94g

Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

pasta ryбно-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko

• 200kcal • B: 12g • T: 9g • W: 20g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

678kcal • B: 17g • T: 14g • W: 127g

Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15)

• 195kcal • B: 6g • T: 5g • W: 35g

Ryż zapiekany 300 (ryż 60, mleko 3,2% 100, jabłko 200, cynamon, cukier 10, margaryna miękka 10, jogurt grecki 30)

• 473kcal • B: 11g • T: 9g • W: 90g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

KOLACJA ☉ 17:30

628kcal • B: 29g • T: 20g • W: 86g

Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

twaróg 70, sałata, koperek

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

serek homogenizowany

• 243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

⚠️ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler

Składniki mineralne
Sól: 5.94g

Kwasy tłuszczowe nasycone
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.55g

Węglowodany
Sacharoza: 16.81g

ŚNIADANIE ⌚ 08:00

596kcal • B: 24g • T: 18g • W: 88g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ⌚ 13:30

712kcal • B: 38g • T: 26g • W: 88g

Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30% 15, koper)

• 172kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka)

• 246kcal • B: 26g • T: 15g • W: 1g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej5)

• 66kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

Kompot z rabarbaru 250

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

Kefir, mus owocowo-warzywny

• 235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Żyto, Dorsz, Jęczmień

Składniki mineralne

Sól: 5.81g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.12g

Węglowodany

Sacharoza: 19.53g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

641kcal • B: 26g • T: 20g • W: 93g

Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

pasta z mięsa i wędliny 60, sałata, jabłko

• 142kcal • B: 11g • T: 3g • W: 19g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

667kcal • B: 30g • T: 14g • W: 113g

Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe 40, fasolka szparagowa 50, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 15, natka)

• 172kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, koncentrat pomidorowy 10, olej 5, mąka pszenna 10, jaja 10, bułka tarta 5, bułka pszenna 5, śmietan 18% 10)

• 264kcal • B: 19g • T: 9g • W: 30g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20)

• 189kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, buraczki 40, sałata

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

serek homogenizowany

• 243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

⚠️ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler, Jogurt

Składniki mineralne
Sól: 4.65g

Kwasy tłuszczowe nasycone
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
33.51g

Węglowodany
Sacharoza: 23.47g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

624kcal • B: 23g • T: 19g • W: 95g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

633kcal • B: 35g • T: 12g • W: 101g

Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, śmietanka 30% 15, koncentrat i pulpa pomidorowa 20, ryż 22, natka)

• 162kcal • B: 5g • T: 5g • W: 26g

Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)

• 181kcal • B: 23g • T: 7g • W: 8g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15)

• 55kcal • B: 2g • T: 0g • W: 12g

Kisiel 250 (kisiel 8)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22)

• 199kcal • B: 9g • T: 7g • W: 26g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

pasztet 50, sałata, pomarańcza 1/2

• 228kcal • B: 9g • T: 16g • W: 15g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

140kcal • B: 7g • T: 4g • W: 19g

Jogurt, mus owocowo-warzywny

• 140kcal • B: 7g • T: 4g • W: 19g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Żyto, Jęczmień

Składniki mineralne

Sól: 4.37g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.62g

Węglowodany

Sacharoza: 22.72g

ŚNIADANIE ⌚ 08:00

590kcal • B: 23g • T: 23g • W: 76g

Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

parówka, ketchup 12, sałata

• 91kcal • B: 8g • T: 6g • W: 2g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ⌚ 13:30

702kcal • B: 38g • T: 14g • W: 113g

Zupa brokułowa 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, brokuły 50, śmietanka 30% 15, natka)

• 171kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

Pulpet drobiowy 105 w sosie 80 (mięso z indyka, jajo, mąka pszenna, śmietana 18%, bułka tarta, koper)

• 204kcal • B: 23g • T: 6g • W: 16g

Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4)

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

Buraczki z jogurtem 100

• 61kcal • B: 4g • T: 0g • W: 12g

Kompot z agrestu 250 (agrest 30)

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

267kcal • B: 13g • T: 8g • W: 37g

Kefir, sok wieloowocowy

• 267kcal • B: 13g • T: 8g • W: 37g