

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-05 sobota	Sz.Czem. podstawowa		Pieczynwo pszenne 60 g (GLU) pieczynwo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Papryka 130 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB)		Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż brązowy 180 g Mizena z jogurtem 150 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml	Pieczynwo pszenne 60 g (GLU) pieczynwo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет drobiow y 130 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Pieczynwo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621 Białko ogółem [g] 146,7 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 5
	Sz.Czem. łatwostrawna		Pieczynwo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB)		Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczynwo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет drobiow y 130 g Pomidor bs 130 g	Pieczynwo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,9 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 4,9
	Sz.Czem. bezmleczna		Pieczynwo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa b/z 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczynwo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет drobiow y 130 g Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 30 g (MIE) Pieczynwo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,3 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 4,9

Jadłospisy w dniu 2025-07-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-05 sobota	Sz.Czem. bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет drobiowy 130 g Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,1 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 97,6 Sól [g] 5,1
	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Schab gotowany 40 g (MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa b/z 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Schab gotowany 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,8 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 366 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sól [g] 5,2
	Sz.Czem. trzustkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Schab gotowany 40 g (MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 110 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa b/z 300 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,7 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 6,2

Jadłospisy w dniu 2025-07-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-05 sobota	Sz.Czem. papkowata	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa kalafiorowa przetarta 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 854,7 Białko ogółem [g] 152,6 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Łonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 99,9 Sól [g] 6,8
	Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa kalafiorowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek wiejski 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 836,8 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 214 Łonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 3,4
	Sz.Czem. wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 200 g (SEL) Papryka 130 g	Banan 1 szt	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (BIA)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina wege 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 521,4 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Łonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 6,2

Jadłospisy w dniu 2025-07-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-05 sobota	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenow e 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Płatki kukurydżiane na mleku 250 ml (BIA) pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g		Zupa ogórkowa b/g 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy b/g 150 g (MIĘ) Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenow e 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет drobiow y 130 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenow e 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,3 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 130 Węglowodany ogółem [g] 176,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 2,5
	Sz.Czem. bezsołna	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет drobiow y 130 g Pomidor bs 130 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 856,3 Białko ogółem [g] 152,7 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 6,8
	Sz.Czem. niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta ze szpinaku i twarogu 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorow a b/ml 300 ml (SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana z wody 150 g Ryż brązowy 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g	sok z buraków 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 481 Białko ogółem [g] 34,8 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 242 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 2,4

Jadłospisy w dniu 2025-07-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-07-05 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. wrzodowa		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Schab gotowany 60 g (MIE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Schab gotowany 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 30 g (MIE) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 824,6 Białko ogółem [g] 146,4 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 100,2 Sól [g] 5,4
Sz.Czem. wegańska		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Papryka 130 g	Banan 1 szt	Gulasz warzywny 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa ogórkowa b/m 350 ml (SEL) Mizeria z jogurtem 150 g (BIA) Ryż brązowy 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 110 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 375,9 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 436,5 Błonnik pokarmowy [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 137,3 Sól [g] 3,1
Sz.Czem. bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Papryka 130 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB)		Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет drobiowy 130 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 813,9 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 96,7 Sól [g] 5,7
Sz.Czem. ubogoenenergetyczna		Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Płatki kukurydżiane na wodzie 250 g Schab gotowany 60 g (MIE) Papryka 130 g		Zupa kalafiorowa b/z 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 110 g (GLU, MIE) Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Schab gotowany 60 g (MIE) Pomidor 130 g	sok z buraków 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 543,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 234,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 3,1

Jadłospisy w dniu 2025-07-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-05 sobota	Sz.Czem. papkowata b/m			Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Herbata 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa kalafiorowa b/ml przetarta 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,9 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 4,4
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa			Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa kalafiorowa przetarta 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 037,9 Białko ogółem [g] 165,8 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 368 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 99,9 Sól [g] 7
	Sz.Czem. przederana b/m			zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa kalafiorowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	sok z buraków 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 635,9 Białko ogółem [g] 57,4 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 233,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 1,9
	Sz.Czem. przederana bogatobiałkowa			zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa kalafiorowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek wiejski 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 220,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 3,6