KFC tabulka nutričních hodnot a alergenů / KFC table of nutritional values and allergens

RHP - referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby / RI - Reference intake value for an average adult (8400 kJ / 2000 kcal)

Produkt/ Product	Průměrná porce (g) Average portion (g)	Energie (kJ/100 g) Energy (kJ/100 g)	Energie na porci (kJ) / Energie per portion (kJ)	Energie (kcal/100 g) Energy (kcal/100 g)	Energie na porci (kcal) / Energy per portion (kcal)	RHP na porci (%) RI per portion (%)	Tuky (g/100 g) Fat (g/100 g)	Tuky na porci (g) Fat per portion (g)	RHP na porci (%) RI per portion (%)	Nasycené mastné kyseliny (g/100 g) / Saturated fatty acids (g/100 g)	Nasycené mastné kyseliny na porci(g)/ Saturated fatty acids per portion (g)	RHP na porci (%) RI per portion (%)	Sacharidy (g/100 g) Carbohydrates (g/100 g)	Sacharidy na porci (g) Carbohydrates per portion (g)	RHP na porci (%) RI per portion (%)	Cukry (g/100 g) Sugars (g/100 g)	Cukry na porci (g) Sugars per portion (g)	RHP na porci (%) RI per portion (%)	Bílkoviny (g/100 g) Proteins (g/100 g)	Bílkoviny na porci (g) Proteins per portion (g)	RHP na porci (%) RI per portion (%)	Sůl (g/100 g) Salt (g/100 g)	Sůl na porci (g) Salt per portion (g)	RHP na porci (%) RI per portion (%)	Informace o alergenech: Lepek / Gluten	Korýši / crustaceans	Vejce / Eggs	Ryby / Fish	Arašídy / Peanuts	Sója / Soy	Mléko / Milk	Ořechy / Nuts	Celer / Celery	Hořčice / Mustard seed	Sezam / Sesame seed	Oxid siřičitý / Sulfur dioxide	Vlčí bob / Lupines	Měkkýši / Molluscs
						2000			70			20			260			90			50			6															
Promo																																								
Rýže s křupavými Bites Standard Spicy Salsa / Rice With Crispy Bites Standard Spicy Salsa	260	734	1908	175	455	23 %	2	6	9 %	0,7	1,8	9 %	23	60	23 %	2,2	6	6 %	7	17	34 %	1,30	3,38	56 %	●	○	○	○		●	●		○	○	○				○
Rýže s křupavými Bites Grande Spicy Salsa / Rice With Crispy Bites Grande Spicy Salsa	330	734	2422	175	578	29 %	2	8	11 %	0,7	2,3	12 %	23	76	29 %	2,2	7	8 %	7	22	44 %	1,30	4,29	72 %	●	○	○	○		●	●		○	○	○				○
Rýže s křupavými Bites Standard Sweet Chilli / Rice With Crispy Bites Standard Sweet Chilli	260	752	1955	179	465	23 %	6	16	22 %	0,7	1,8	9 %	25	65	25 %	5,0	13	14 %	7	19	38 %	1,18	3,07	51 %	●	○	○	○		○	○		○	○	●				○
Rýže s křupavými Bites Grande Sweet Chilli / Rice With Crispy Bites Grande Sweet Chilli	330	752	2482	179	591	30 %	6	20	28 %	0,7	2,3	12 %	25	83	32 %	5,0	17	18 %	7	24	48 %	1,18	3,89	65 %	●	○	○	○		○	○		○	○	●				○
Rýže s křupavými Bites Standard Oriental Teriyaki / Rice With Crispy Bites Standard Oriental Teriyaki	260	768	1997	183	476	24 %	6	15	22 %	0,8	2,1	10 %	28	73	28 %	6,5	17	19 %	5	14	27 %	1,48	3,85	64 %	●	○	○	○		●	○		○	○	○				○
Rýže s křupavými Bites Grande Oriental Teriyaki / Rice With Crispy Bites Grande Oriental Teriyaki	330	768	2534	183	604	30 %	6	19	28 %	0,8	2,6	13 %	28	92	36 %	6,5	21	24 %	5	17	34 %	1,48	4,88	81 %	●	○	○	○		●	○		○	○	○				○
Kuřecí kousky Kentucky /Kentucky chicken																																								
Nožička / Drumstick	69	1031	710	247	170	9 %	14	9,6	14 %	3,4	2,3	12 %	7,3	5,0	2 %	0,4	0,3	0 %	23	16	32 %	1,2	0,83	14 %	●	○	●	○		○	●		○	○	○				○
Prsa / Breast	100	990	990	236	236	12 %	12	12,0	17 %	2,9	2,9	15 %	7,8	7,8	3 %	0,4	0,4	0 %	25	25	51 %	1,5	1,50	25 %	●	○	●	○		○	●		○	○	○				○
Žebra / Rib	150	915	1369	218	326	16 %	10	15,0	21 %	2,8	4,2	21 %	7,3	10,9	4 %	0,4	0,6	1 %	24	36	73 %	1,3	1,94	32 %	●	○	●	○		○	●		○	○	○				○
Stehno / Thigh	111	1131	1258	271	301	15 %	18	20,0	29 %	4,9	5,4	27 %	8,4	9,3	4 %	0,4	0,4	0 %	20	22	44 %	1,2	1,33	22 %	●	○	●	○		○	●		○	○	○				○
Křídlo / Wing	65	1186	772	284	185	9 %	17	11,1	16 %	4,3	2,8	14 %	10	6,5	3 %	0,4	0,3	0 %	22	15	29 %	1,9	1,24	21 %	●	○	●	○		○	●		○	○	○				○
Kuřecí kousky / Chicken elements																																								
Hot & Spicy Strips	32	1201	384	288	92	5 %	19	5,9	8 %	3,3	1,1	5 %	10	3,2	1 %	0,4	0,1	0 %	21	7	13 %	4,2	1,33	22 %	●	○	○	○		○	○		○	○	○				○
Hot Wings	36	1335	477	320	114	6 %	21	7,4	11 %	3,8	1,4	7 %	14,0	5,0	2 %	0,5	0,2	0 %	20	7	14 %	2,4	0,87	14 %	●	○	○	○		○	○		○	○	○				○
Bites	90	1347	1212	323	291	15 %	21	18,9	27 %	21	18,5	92 %	16	14,2	5 %	0,6	0,5	1 %	18	17	33 %	1,3	1,17	20 %	●	○	○	○		○	○		○	○	○				○
Sendviče / Sandwiches																																								
Grander Cheeser	270	1146	3094	274	740	37 %	14	37	53 %	3,2	9	43 %	27	72	28 %	4,9	13	15 %	12	32	64 %	1,85	5,00	83 %	●	○	○	○		○	●		○	○	○				○
Qurrito Cheeser	240	1378	3307	330	792	40 %	19	45	64 %	6,3	15	76 %	28	67	26 %	6,0	14	16 %	14	32	65 %	2,15	5,16	86 %	●	○	○	○		○	●		○	○	○				○
Grander Texas	300	1120	3360	269	807	40 %	15	45,0	64 %	3,4	10,2	51 %	21	63,9	25 %	4,1	12,3	14 %	11	33	66 %	1,4	4,20	70 %	●	○	●	○		●	●		○	●	●				○
Kentucky Gold Wrapper	350	1427	4995	342	1197	60 %	22	77	110 %	4,4	15,0	77 %	26	91	35 %	4,5	16,0	18 %	12	42	84 %	2,10	7,4	123 %	●	○	●	○		●	●		○	●	○				○
Kentucky Gold Grander	290	1100	3190	263	763	38 %	14	41	58 %	2,6	7,5	38 %	24	71	27 %	4,4	12,8	14 %	11	32	65 %	1,56	4,5	75 %	●	○	●	○		●	●		○	●	●				○
Halloumi Twister	258	1115	2877	268	691	35 %	17	44	62 %	7,4	19,1	95 %	19	49	19 %	2,1	5,4	6 %	11	28	56 %	1,78	4,9	82 %	●	○	●	○	○	○	●	○	○	○	○	●				○
Halloumi Burger	278	1058	2941	253	703	35 %	14	39	56 %	7,1	19,7	99 %	22	61	23 %	4,2	11,7	13 %	11	30	61 %	1,83	5,1	85 %	●	○	●	○	○	○	●	○	○	○	○	●				○
Megapocket	287	1043	2993	249	715	36 %	13	37,3	53 %	1,7	4,9	24 %	22	63,1	24 %	1,8	5,2	6 %	10	29	57 %	1,9	5,57	93 %	●	○	●	○		○	●		○	●	○				○
Mega Pocket Grill	267	895	2390	213	569	28 %	9	24,3	35 %	2,2	5,9	29 %	21	56,1	22 %	2,9	7,7	9 %	11	29	59 %	1,5	4,09	68 %	●	○	●	○		○	●		○	●	○				○
Qurrito	230	1028	2364	245	564	28 %	11	26,0	37 %	7,1	16,3	82 %	23	52,7	20 %	5,1	11,7	13 %	13	29	58 %	2,5	5,75	96 %	●	○	○	○		○	●		○	●	○				○
Qurrito Grill	210	1028	2159	245	515	26 %	11	23,1	33 %	7,0	14,7	74 %	23	48,3	19 %	5,0	10,5	12 %	13	27	55 %	2,5	5,25	88 %	●	○	○	○		○	●		○	●	○				○
Zinger	170	1096	1863	262	445	22 %	13	22,1	32 %	1,9	3,2	16 %	21	36,2	14 %	2,8	4,8	5 %	15	25	50 %	1,8	3,03	50 %	●	○	●	○		●	○		○	●	●				○
Zinger Grill	160	904	1446	215	344	17 %	8,0	12,8	18 %	0,8	1,3	6 %	13	20,8	8 %	3,8	6,1	7 %	22	35	70 %	2,0	3,23	54 %	●	○	●	○		●	○		○	●	●				○
Zinger Double	240	1030	2472	246	590	30 %	12	28,8	41 %	2,1	5,0	25 %	17	40,8	16 %	2,1	5,0	6 %	17	41	82 %	1,9	4,51	75 %	●	○	●	○		●	○		○	●	●				○
Twister Classic	226	1047	2366	250	565	28 %	12	27,1	39 %	1,3	2,9	15 %	23	51,5	20 %	1,8	4,1	5 %	11,0	25	50 %	1,7	3,77	63 %	●	○	●	○		○	○		○	●	○				○
Twister Grill	213	808	1721	192	409	20 %	6,6	14,1	20 %	1,6	3,4	17 %	19	40,5	16 %	1,9	4,0	4 %	13	28	55 %	1,5	3,20	53 %	●	○	●	○		○	○		○	●	○				○
iTwist Classic	132	1108	1463	265	350	17 %	14	18,5	26 %	1,5	2,0	10 %	29	38,3	15 %	0,8	1,1	1 %	8,7	11	23 %	1,2	1,56	26 %	●	○	●	○		○	○		○	●	○				○
iTwist Grill	107	943	1009	225	241	12 %	8,4	9,0	13 %	2,3	2,5	12 %	25	26,8	10 %	2,0	2,1	2 %	12	13	26 %	1,5	1,61	27 %	●	○	●	○		○	○		○	●	○				○
Longer	127	1028	1300	244	309	15 %	6,4	8,1	12 %	0,8	1,0	5 %	34	43,0	17 %	7,4	9,4	10 %	12,0	15	30 %	1,9	2,40	40 %	●	○	○	○		●	○		○	○	●				○
Cheeseburger	125	1097	1371	261	326	16 %	12,0	15,0	21 %	6,6	8,3	41 %	26	32,5	13 %	6,5	8,1	9 %	13,0	16	33 %	2,1	2,63	44 %	●	○	○	○		●	●		●	●	○				○
Snídaně / Breakfast																																								
Snídaňové Qurrito s vejcem a slaninou / Breakfast Qurrito with egg and bacon	220	1036	2279	249	548	27 %	16,0	35,2	50 %	6,7	14,7	74 %	11	24,2	9 %	0	0,0	0 %	14	31	62 %	0,6	1,32	22 %	●	○	●	○		●	●		○	●	○				○
Twister se sýrem a slaninou / Twister Cheese & Bacon	240	1080	2592	259	622	31 %	15	36,0	51 %	3,8	9,1	46 %	19	46,6	18 %	0,4	1,0	1 %	12	29	57 %	1,4	3,31	55 %	●	○	●	○		●	●		○	●	○				○
Snídaňový talíř / Breakfast plate	260	867	2254	207	538	27 %	11	29,1	42 %	2,1	5,3	27 %	15	38,5	15 %	0,4	1,0	1 %	12	31	61 %	0,8	2,08	35 %	●	○	●	○		●	○		○	○	○				○
Toast s vejcem a sýrem / Toast with egg and cheese	150	1024	1536	245	368	18 %	13,0	19,5	28 %	3,9	5,9	29 %	21,0	31,5	12 %	1,3	2,0	2 %	11	17	33 %	0,76	1,14	19 %	●	○	●	○		●	●		○	●	○				○
Snídaňový bagel s vejcem a sýrem / Breakfast bagel with egg and cheese	210	1118	2348	266	559	28 %	11,0	23,1	33 %	2,2	4,6	23 %	29,0	60,9	23 %	2,8	5,9	7 %	12	25	50 %	0,90	1,89	32 %	●	○	●	○		○	●		○	●	○				○
Dvojitý toast s vejcem, sýrem a slaninou / Double toast with egg, cheese and bacon	300	1026	3078	246	738	37 %	14,0	42,0	60 %	4,3	12,9	65 %	18,0	54,0	21 %	1,2	3,6	4 %	12	36	72 %	0,77	2,31	39 %	●	○	●	○		●	●		○	●	○				○
Saláty / Salads																																								
Salát Caesar (bez zálivky / grilovaný filet) / Salad Caesar (without sauce / filet grill)	248	173	429	41	102	5 %	0,2	0,5	1 %	0,1	0,2	1 %	1,0	2,5	1 %	0,5	1,2	1 %	8,0	20	40 %	0,23	0,57	10 %	○	○	●	○		○	●		○	○	○				○
Salát Piccante (bez zálivky) / Salad Piccante (without sauce)	253	422	1068	101	256	13 %	5,4	13,8	20 %	1,7	4,3	22 %	3,9	9,9	4 %	0,7	1,8	2 %	8,3	21	42 %	0,40	1,01	17 %	●	○	○	○	○	○	●		○	○	○				○
Salát Coleslaw / Salad Coleslaw	140	419	587	101	141	7 %	6,9	9,7	14 %	0,6	0,8	4 %	9,5	13,3	5 %	7,3	10,2	11 %	1,0	1	3 %	0,38	0,53	9 %			●												
Omáčky / dips																																								
Orientální / Oriental	25	503	126	118	30	1 %	0,1	0,0	0 %	0,1	0,0	0 %	29	7,3	3 %	28	7,0	8 %	0,8	0	0 %	1,6	0,40	7 %	○		○			○	○		○	○					
BBQ	25	654	164	154	39	2 %	0,3	0,1	0 %	0,1	0,0	0 %	36	9,0	3 %	29	7,3	8 %	1,9	0	1 %	1,9	0,48	8 %	○		○			○	○		○	●					
Golden	25	1784	446	430	108	5 %	36,0	9,0	13 %	2,6	0,7	3 %	26	6,5	3 %	21	5,3	6 %	0,7	0	0 %	1,8	0,45	8 %	●		●	○		●	○		○	●					
Česneková / Garlic	25	2065	516	501	125	6 %	51	12,8	18 %	4,0	1,0	5 %	7,1	1,8	1 %	4	1,1	1 %	2,4	1	1 %	1,5	0,38	6 %	○		●	○		○	●		○	●					
Tatarská / Tartar	20	1604	321	382	76	4 %	39	7,8	11 %	2,6	0,5	3 %	8,3	1,7	1 %	7	1,4	2 %	0,5	0	0 %	2,0	0,40	7 %			●							●					
Sýrový dip / Cheese dip	25	823	206	198	50	2 %	13	3,3	5 %	3,3	0,8	4 %	17,0	4,3	2 %	6	1,5	2 %	3,3	1	2 %	3,0	0,75	13 %	●						●								
Kečup / Ketchup	25	626	157	147	37	2 %	0,1	0,0	0 %	0,1	0,0	0 %	35	8,7	3 %	35	8,8	10 %	1,9	0	1 %	2,4	0,60	10 %	○		○			○	○		○	○					
Caesar	60	1166	700	282	169	8 %	27	16,2	23 %	2,2	1,3	7 %	9,1	5,5	2 %	7	4,3	5 %	1,0	1	1 %	1,3	0,78	13 %	○		●	○		●	●		○	●					
Vinaigrette	60	404	242	96	58	3 %	2,8	1,7	2 %	0,4	0,2	1 %	18	10,6	4 %	13	7,9	9 %	0,1	0	0 %	3,1	1,86	31 %	○		○	○		○	○		○	○		●			
Piccante	60	1298	779	315	189	9 %	32	19,2	27 %	2,2	1,3	7 %	6,4	3,8	1 %	4,1	2,5	3 %	0,7	0	1 %	1,1	0,66	11 %	○		●			○	●		○	○		●			
Přílohy / Sides																																								
Bramborová kaše s omáčkou / Mashed potatoes with gravy	220	218	480	53	117	6 %	0,6	1,3	2 %	0,1	0,2	1 %	10	22,2	9 %	0,1	0,2	0 %	1,5	3	7 %	0,10	0,22	4 %	●						●					●			
Bramborové lupínky malé / Potato chips small	60	2031	1219	487	292	15 %	29,1	17,5	25 %	6,8	4,1	20 %	48	28,9	11 %	0,5	0,3	0 %	5,6	3	7 %	0,50	0,30	5 %	○						○								
Bramborové lupínky velké / Potato chips large	120	2031	2437	487	584	29 %	29,1	34,9	50 %	6,8	8,2	41 %	48	57,7	22 %	0,5	0,6	1 %	5,6	7	13 %	0,50	0,60	10 %	○						○								
Rosti	100	994	994	238	238	12 %	11,6	11,6	17 %	1,0	1,0	5 %	31	30,5	12 %	1,1	1,1	1 %	2,7	3	5 %	0,93	0,93	16 %	○						○								
Cibulové kroužky / Onion rings	70	1240	868	296	207	10 %	14,6	10,2	15 %	6,7	4,7	23 %	42	29,1	11 %	4,9	3,4	4 %	2,8	2	4 %	1,35	0,95	16 %	●						○								
Běžná porce hranolků / French fries small	70	1055	739	252	176	9 %	10	7,0	10 %	0,9	0,6	3 %	37	25,9	10 %	0,3	0,2	0 %	3,6	3	5 %	0,64	0,45	7 %	○						○								
Velká porce hranolků / French fries large	105	1055	1108	252	265	13 %	10	10,5	15 %	0,9	0,9	5 %	37	38,9	15 %	0,3	0,3	0 %	3,6	4	8 %	0,64	0,67	11 %	○						○								
Kyblík hranolků / French fries bucket	240	1055	2532	252	605	30 %	10	24,0	34 %	0,9	2,2	11 %	37	88,8	34 %	0,3	0,7	1 %	3,6	9	17 %	0,64	1,54	26 %	○						○								
Dezerty / Deserts																																								
Muffin vanilkový / Vanilla muffin	130	1618	2103	386	502	25 %	20,0	26,0	37 %	4,2	5,5	27 %	47	60,7	23 %	29	37,2	41 %	4,8	6	12 %	0,60	0,78	13 %	●		●		○	○	●	○			○				
Muffin 3 druhy čokolády / Triple chocolate muffin	130	1758	2285	420	546	27 %	23,9	31,1	44 %	3,3	4,3	21 %	46	59,3	23 %	29	37,2	41 %	5,1	7	13 %	0,40	0,52	9 %	●		●		○	●	●	●			○				
Brownie slaný karamel / Brownie salted caramel	84	1776	1492	424	356	18 %	25,7	21,6	31 %	15,6	13,1	66 %	43	36,3	14 %	32	26,9	30 %	4,2	4	7 %	0,60	0,50	8 %	●		●		○	●	●	●			○				
Croissant	51	1519	775	364	186	9 %	20,0	10,2	15 %	13,0	6,6	33 %	38	19,4	7 %	6	2,9	3 %	6,8	3	7 %	1,00	0,51	9 %	●		●			○	●	○							
Jahodový džem / Strawberry jam	15	1107	166	260	39	2 %	0,1	0,0	0 %	0,0	0,0	0 %	64	9,6	4 %	64	9,6	11 %	0,4	0	0 %	0,00	0,00	0 %								○							
Shake jahodový malý/ Milk shake strawberry small	180	549	988	130	234	12 %	2,8	5,0	7 %	1,9	3,4	17 %	24	43,2	17 %	19	34,2	38 %	2,8	5	10 %	0,13	0,23	4 %			○			●	○	●					○		
Shake jahodový velký / Milk shake strawberry large	300	549	1647	130	390	20 %	2,8	8,4	12 %	1,9	5,7	29 %	24	72,0	28 %	19	57,0	63 %	2,8	8	17 %	0,13	0,39	7 %			○			●	○	●					○		
Shake čokoládový malý / Milk shake chocolate small	180	756	1361	180	324	16 %	6,2	11,2	16 %	4,1	7,4	37 %	28	50,4	19 %	25	45,0	50 %	3,2	6	12 %	0,04	0,07	1 %			○			●	●	●					○		
Shake čokoládový velký / Milk shake chocolate large	300	756	2268	180	540	27 %	6,2	18,6	27 %	4,1	12,3	62 %	28	84,0	32 %	25	75,0	83 %	3,2	10	19 %	0,04	0,12	2 %			○			●	●	●					○		
Shake karamelový malý / Milk shake caramel small	180	654	1177	155	279	14 %	3,6	6,5	9 %	2,6	4,7	23 %	28	50,4	19 %	25	45,0	50 %	2,9	5	10 %	0,15	0,27	5 %			○			●	●	●					○		
Shake karamelový velký / Milk shake caramel large	300	654	1962	155	465	23 %	3,6	10,8	15 %	2,6	7,8	39 %	28	84,0	32 %	25	75,0	83 %	2,9	9	17 %	0,15	0,45	8 %			○			●	●	●					○		
Shake arašídový malý / Milk shake peanuts small	180	725	1305	173	311	16 %	8	14,4	21 %	3,2	5,8	29 %	18	32,8	13 %	17	30,1	33 %	6,9	12	25 %	0,19	0,34	6 %						●	○	●					○		
Shake arašídový velký / Milk shake peanuts large	300	725	2175	173	519	26 %	8	25,2	36 %	3,2	9,6	48 %	18	54,7	21 %	17	50,1	56 %	6,9	21	41 %	0,19	0,57	10 %						●	○	●					○		
Nápoje / Hot drinks																																								
Espresso	100	8	8	2	2	0 %	0	0,0	0 %	0,0	0,0	0 %	0,3	0,3	0 %	0	0,0	0 %	0	0	0 %	0	0,00	0 %																
Cappucino	300	204	613	49	147	7 %	2,5	7,6	11 %			0 %	3,9	11,7	4 %			0 %	2,6	8	16 %	0	0,00	0 %							●									
Latte	300	204	613	49	147	7 %	2,5	7,6	11 %			0 %	3,9	11,7	4 %			0 %	2,6	8	16 %	0	0,00	0 %							●									
Americano	200	8	17	2	4	0 %	0	0,0	0 %	0,0	0,0	0 %	0,3	0,5	0 %	0	0,0	0 %	0	0	0 %	0	0,00	0 %																
Malinovka	300	123	369	29	87	4 %	0	0,0	0 %	0,0	0,0	0 %	7,2	21,6	8 %	7	21,6	24 %	0	0	0 %	0	0,00	0 %																
Pepsi	300	169	507	40	121	6 %	0	0,0	0 %	0,0	0,0	0 %	11	32,0	12 %	11	31,9	35 %	0	0	0 %	0,03	0,08	1 %																
Pepsi bez kalorií / Pepsi no calories	300	1	3	0	1	0 %	0	0,0	0 %	0,0	0,0	0 %	0	0,0	0 %	0	0,0	0 %	0	0	0 %	0,02	0,06	1 %																
Lipton Ice Tea Zelený / Lipton Ice Tea Green	300	120	363	28	84	4 %	0	0,0	0 %	0,0	0,0	0 %	6,9	20,7	8 %	6,8	20,4	23 %	0	0	0 %	0,04	0,12	2 %																
Lipton Ice Tea Citron / Lipton Ice Tea Lemon	300	120	360	30	90	5 %	0	0,0	0 %	0,0	0,0	0 %	6,9	20,7	8 %	6,8	20,4	23 %	0	0	0 %	0,03	0,08	1 %																
Mirinda	300	202	606	48	144	7 %	0	0,0	0 %	0,0	0,0	0 %	13	38,7	15 %	13	38,7	43 %	0	0	0 %	0,02	0,06	1 %																
7