

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-07-31 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 170 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab gotowany 40 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2383.15 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 293.74 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 10.73 g;		

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 170 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 90 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
Wartość energetyczna: 2420.59 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 42.84 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.15 g;		

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 170 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2554.27 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 93.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.53 g;

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Buraczki gotowane b/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Jabłko 150 g
Wartość energetyczna: 2101.03 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 292.91 g; W tym cukry: 58.42 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 9.28 g;		

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem 400 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 170 g Mizeria 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
		Wartość energetyczna: 2413.37 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 9.28 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek prażonych 80 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek śmietankowy naturalny 90 g (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2680.87 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 9.90 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ. JAJ, MLE.) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ. MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane b/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 90 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2358.87 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 315.18 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 8.11 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-08-07 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 170 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka 100 g (<u>RYB.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
		Wartość energetyczna: 2330.28 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 8.54 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Brzoskwinia 150 g
		Wartość energetyczna: 2232.57 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 299.15 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 10.01 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtusty 90 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Brama) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.) ziemniaki młode gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ	Arbuz 150 g
		Wartość energetyczna: 2337.74 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.71 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,