

# Indywidualny Program odżywiania

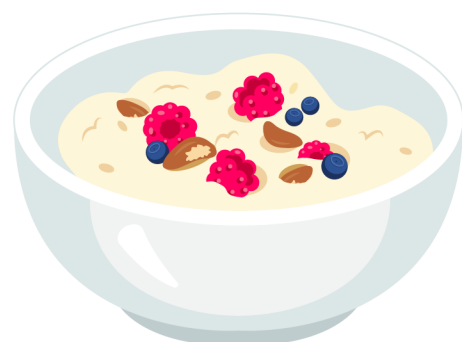


Jadłospis

Dieta- dzieci

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena

Gis



# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Płatki kukurydziane na mleku z bananem	Jajecznica z 2 jaj z pomidorami i pieczywem	Czekoladowa owsianka
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Grahamka	Kisiel z owoców mrożonych	Kefir z owocami
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Kasza gryczana gotowana Duszona pierś z kurczaka w warzywach Ogórek kwaszony	Ziemniaki ugotowane tłuczone Indyk duszony w sosie pomidorowym Pomidory koktajlowe	Kurczak zapiekany z ryżem brązowym i surówką z kalafiora
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Czerwone odżywcze smoothie	Krupnik z kurczakiem i kalafiozem	Owsiane muffiny
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Tosty pełnoziarniste z serem mozzarella	Bułka z serkiem śmietankowym	Salatka z kaszy jaglanej i warzyw
K: 1814.3 / B: 87.5 T: 55.6 / WP: 225.1 F: 32.1 / WW: 22.2	K: 1802.3 / B: 65.1 T: 69.6 / WP: 212.3 F: 39.7 / WW: 21.1	K: 1804.2 / B: 66.6 T: 56.2 / WP: 238.1 F: 39.2 / WW: 23.9

## KOMENTARZ

1. Prawidłowy model żywienia powinien opierać się na piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej wypracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia Człowieka.
2. Głównym źródłem energii powinny być produkty zbożowe. Najbardziej wartościowymi produktami spośród zbożowych będą te z pełnego przemiału. Są bogate w witamin z grupy B, błonnik pokarmowy i składniki mineralne. (mąki, kasze, makarony, zarodki, otręby, pieczywo razowe, grube kasze, pełnoziarniste makarony, ryż brązowy, płatki naturalne)
3. Owoce i warzywa powinny być spożywane do każdego posiłku, dla zdrowia i podniesienia walorów smakowych posiłków. Spożycie warzyw powinno być większe niż owoców, głównie z tego względu, że te drugie zawierają więcej cukrów prostych oraz zazwyczaj są od warzyw bardziej kaloryczne.
4. Należy pamiętać o podawaniu napojów (wody mineralne) w ciągu całego dnia. Zrezygnuj ze słodkich napojów, soków.
5. Należy ograniczać spożycie tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego (zamieniając go na tłuszcze roślinne) oraz tłustych potraw i mięs, które należy zamieniać na drób, ryby, chude gatunki mięsa zwierząt rzeźnych i chude wędliny. Do diety warto włączyć orzechy, pestki z dyni nasiona słonecznika.
6. Mięso, drób, jaj, ryby, nasiona roślin strączkowych: produkty z tej grupy są źródłem wysokowartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza, cynku oraz witamin A i D oraz witamin z grupy B. Ryby, zwłaszcza morskie są bogatym źródłem kwasów omega-3 oraz witaminy D, które są bardzo korzystne dla zdrowia.
7. Należy podawać dziecku mleko i przetwory mleczne: (mleko, kefir, jogurty, maślanki, sery) główne źródło najlepiej przyswajalnego wapnia, który odgrywa ważną rolę w budowaniu kości i zębów. Bogate w białko i witaminy, głównie A, D i B2.
8. Dzieciom należy podawać 4-5 posiłków w ciągu dnia. Pamiętaj, że posiłek to też owoce, przekąski.
9. W pojadaniu między posiłkami należy wybierać produkty żywieniowo pożądane: kanapki, owoce świeże lub suszone, warzywa, sałatki lub surówki oraz produkty mleczne.
10. Należy pamiętać, że codzienna aktywność fizyczna jest u dzieci i młodzieży konieczna do prawidłowej pracy serca i mózgu, budowy zdrowych i mocnych kości oraz mięśni.

Wartość odżywcza diety dzieci:

wiek 1-3 to ok. 1000 kcal

wiek 4-6 to ok. 1400 kcal

wiek 7-9 lat: od 1550 kcal (dla małej. aktywności fizycznej), przez 1800 kcal (dla średniej aktywności fizycznej) po 2100 kcal dziennie (dla wysokiej aktywności fizycznej).

W zależności od poziomu aktywności fizycznej (mała, średnia, duża) i wieku, chłopcy potrzebują:

- 2050 do 2700 kcal dziennie (wiek 10-12 lat),
- 2600 do 3450 kcal dziennie (wiek 13-15 lat),
- 3000 do 4000 kcal dziennie (wiek 16-18 lat).

U dziewczynek natomiast minimalne zapotrzebowanie kaloryczne przedstawia się następująco:

- 1800 do 2450 kcal dziennie (wiek 10-12 lat),
- 2100 do 2800 kcal dziennie (wiek 13-15 lat),
- 2150 do 2850 kcal dziennie (wiek 16-18 lat).

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:00

K:455.1 / B:14.2 / T:15.2 / WP:63.3 / F:5.0 / WW:6.3

#### PLĄTKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Z BANANEM

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Płatki kukurydziane - 30 g (10 x łyżka)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Mleko wlej do garnuszka, dodaj pokrojonego banana. Podgrzej.

2. Płatki wsymp do miseczki, zalej ciepłym mlekiem z bananem. Posyp orzechami.

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:302.2 / B:13.4 / T:10.7 / WP:35.4 / F:5.7 / WW:3.5

#### GRAHAMKA

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Polędwica sopocka - 30 g (2 x Plasterek)

Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Sałata - 10 g (2 x Liść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę posmaruj masłem i obtóż plasterami sałaty i polędwicy.

2. Zjedź z pomidorkami koktajlowymi.

### OBIAD 13:00

K:479.0 / B:31.1 / T:18.5 / WP:43.5 / F:6.2 / WW:4.2

#### KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 60 g (4.6 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

### DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Majeranek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.

2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.

3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

### OGÓREK KWASZONY

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

### PODWIECZOREK 16:00

K:239.0 / B:6.9 / T:3.5 / WP:41.3 / F:7.8 / WW:4.1

### CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)

Maliny, mrożone - 60 g (0.1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 6 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

### KOLACJA 19:00

K:339.0 / B:21.9 / T:7.7 / WP:41.6 / F:7.4 / WW:4.1

### TOSTY PEŁNOZIARNISTE Z SEREM MOZZARELLA

Chleb graham - 90 g (3 x Kromka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawatek)

Szynka wieprzowa, gotowana - 30 g (2 x Plasterek)

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo zrumień w opiekaczu.

2. Na kromkach ułóż szpinak, szynkę, pomidor i ser.

3. Posyp do smaku oregano.

SUMA K: 1814.3 B: 87.5 T: 55.6 WP: 225.1 F: 32.1 WW: 22.2

# wtorek

## ŚNIADANIE 07:00

K:438.0 / B:20.2 / T:25.3 / WP:29.7 / F:5.2 / WW:3.0

### JAJECZNICA Z 2 JAJ Z POMIDORAMI I PIECZYWEM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)  
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym oleju.
3. Pokrój pomidor.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:278.9 / B:2.0 / T:0.6 / WP:62.5 / F:7.7 / WW:6.2

### KISIEL Z OWOCÓW MROŻONYCH

Woda - 250 g (1 x Szklanka)  
Mieszanka owocowa, mrożona - 200 g (2 x Szklanka)  
Skrobia ziemniaczana - 37 g (1.5 x łyżka)  
Cukier - 15 g (1.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Mrożone owoce wkładamy do garnka zalewamy odrobiną wody, słodzimy do smaku (dostadzamy łyżką stopniowo) i gotujemy na małym ogniu, aż owoce się rozmrożą. W miseczce mieszamy mąkę z 1/2 szklanki wody i wlewamy do truszkawek. Wszystko zagotowujemy ciągle mieszając.

Jeśli chcemy mieć kisiel bardziej rozdrobiony to traktujemy owoce blenderem i dopiero dodajemy mąkę.

## OBIAD 13:00

K:463.7 / B:27.5 / T:14.1 / WP:54.1 / F:10.8 / WW:5.4

### ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

### INDYK DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)  
Mięso z udźca indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Tymianek - 1 g (0.2 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oliwie z tymiankiem. Dodaj pomidory z puszki.
2. Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem i włóż do sosu pomidorowego.
3. Gotuj około 20 - 25 minut.

### POMIDORY KOKTAJLOWE

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

## PODWIECZOREK 16:00

K:270.3 / B:6.9 / T:11.4 / WP:29.8 / F:10.8 / WW:2.9

### KRUPNIK Z KURCZAKIEM I KALAFIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Por - 140 g (1 x Sztuka)  
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)  
Kalafior, mrożony - 100 g (0.2 x Opakowanie)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
Kasza jęczmienna, perłowa - 60 g (4 x łyżka)  
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Wszystkie warzywa obierz i zetrzyj na grubych oczkach.
2. Udko z kurczaka zalej wodą, dodaj przyprawy. Gotuj około 20 minut.
3. Dodaj starte warzywa i kaszę. Gotuj jeszcze 20 minut.
4. Zupę dopraw.
5. Na koniec dodaj olej.

KOLACJA 19:00

K:351.4 / B:8.5 / T:18.2 / WP:36.2 / F:5.2 / WW:3.6

BUŁKA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Serek śmietankowy - 68 g (0.5 x Opakowanie)

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę.

2. Wymieszaj serek z pokrojonym w kostkę ogórkiem i oregano.

3. Posmaruj pieczywo serkiem.

SUMA K: 1802.3 B: 65.1 T: 69.6 WP: 212.3 F: 39.7 WW: 21.1

# Środa

## ŚNIADANIE 07:00

K:414.4 / B:12.4 / T:11.3 / WP:61.7 / F:7.8 / WW:6.1

### CZEKOLADOWA OWSIANKA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)  
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)  
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Podgrzej płatki owsiane z małą ilością wody i czekoladą.
2. Pokrój pomarańczę w drobne cząstki.
3. Wymieszaj składniki z jogurtem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:252.8 / B:8.4 / T:4.0 / WP:41.7 / F:8.4 / WW:4.2

### KEFIR Z OWOCAMI

Kefir (1.5% tł.) - 200 g (10 x łyżka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)  
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jabłko pokrój w grubą kostkę.
2. Kefir wymieszaj z cynamonem i dodaj jabłko.

## OBIAD 13:00

K:509.3 / B:31.6 / T:8.5 / WP:69.1 / F:14.2 / WW:7.0

### KURCZAK ZAPIEKANY Z RYZEM BRĄZOWYM I SURÓWKĄ Z KALAFIORA

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Kalafior - 150 g (0.3 x Sztuka)  
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)  
Jogurt naturalny (0% tł.) - 80 g (4 x łyżka)  
Ryż brązowy - 50 g (3.3 x łyżka)  
Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)  
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Tymianek - 2 g (0.5 x łyżeczka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Udką z kurczaka włóż do garnka, dopraw i przykryj pokrojonymi w talarki jabłkami. Duś pod przykryciem około 30 minut.
2. Ryż ugotuj do miękkości.
3. Kalafiora pokrój na drobne kawałki, dodaj kukurydzę, jogurt i przyprawy.

## PODWIECZOREK 16:00

K:271.9 / B:8.5 / T:10.8 / WP:33.1 / F:4.3 / WW:3.3

### OWSIANE MUFFINY (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji  
Płatki owsiane - 160 g (16 x łyżka)  
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Masło orzechowe - 90 g (6 x łyżeczka)  
Daktyle, suszone - 45 g (9 x Sztuka)  
Jagody goji (suszone) - 32 g (4 x łyżka)  
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)  
Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Namocz daktyle przez kilka godzin w ciepłej wodzie, by zmiękły.
2. Zmiksuj masło orzechowe, banana, mleko, daktyle na gładką masę.
3. Wymieszaj płatki owsiane z proszkiem do pieczenia.
4. Do płatków dodaj zmiksowane składniki. Dokładnie wymieszaj. Dodaj jagody goji.
5. Pokrój czekoladę na drobne kawałki i wymieszaj z masą.
6. Przełóż masę do foremek muffinkowych. Możesz wcześniej wysmarować foremki tłuszczem by masa nie przywierała.
7. Piecz 15 minut w temp. w 180 stopniach, w uprzednio nagrzanym piekarniku.

## KOLACJA 19:00

K:355.8 / B:5.7 / T:21.6 / WP:32.5 / F:4.5 / WW:3.3

### SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ I WARZYW

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Kasza jaglana - 39 g (3 x łyżka)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Marchew i paprykę pokrój w paski i podsmaż krótko na patelni na 1 łyżce oleju.
2. Kaszę ugotuj na sypko. Natkę pietruszki pokrój drobno.
3. Wymieszaj wszystkie składniki z dodatkiem oleju. Dopraw do smaku solą, pieprzem i kurkumą.

SUMA K:1804.2 B:66.6 T:56.2 WP:238.1 F:39.2 WW:23.9

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>NAPOJE</b>		
Woda	250 g	1 x Szklanka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb graham	150 g	5 x Kromka
Butki grahamki	130 g	2 x Sztuka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Masło orzechowe	90 g	6 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	1 g	0.2 x Łyżeczka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	75 g	7.5 x Łyżka
Masło ekstra	25 g	5 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	10 g	1 x Łyżka
<b>INNE</b>		
Czekolada gorzka	24 g	4 x Kostka
Cukier	15 g	1.5 x Łyżka
Proszek do pieczenia	3 g	1 x Łyżeczka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Kawalek
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Kawalek
Mięso z udźca indyka, bez skóry	100 g	1 x Kawalek
Półgłówka sopočka	30 g	2 x Plasterek
Szynka wieprzowa, gotowana	30 g	2 x Plasterek
<b>ZBOŻOWE</b>		
Płatki owsiane	210 g	21 x Łyżka
Kasza gryczana	60 g	4.6 x Łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	60 g	4 x Łyżka
Ryż brązowy	50 g	3.3 x Łyżka
Kasza jagłana	39 g	3 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	37 g	1.5 x Łyżka
Płatki kukurydziane	30 g	10 x Łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	500 g	2 x Szklanka
Kefir (1.5% tł.)	200 g	10 x Łyżka
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Jogurt naturalny	100 g	5 x Łyżka
Jogurt naturalny (0% tł.)	80 g	4 x Łyżka
Serek śmietankowy	68 g	0.5 x Opakowanie
Ser, mozzarella	30 g	2 x Kawalek
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Tymianek	4 g	1 x Łyżeczka
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
Oregano (suszone)	2 g	0.7 x Łyżeczka
Sól biała	2 g	2 x Szczypta

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe  
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🕒 potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Majeranek	1 g	0.2 x Łyżeczka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Banan	360 g	3 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Ziemniaki, późne	210 g	3 x Sztuka
Mieszanka owocowa, mrożona	200 g	2 x Szklanka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	200 g	10 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Pomidor	180 g	1.5 x Sztuka
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Kalafior	150 g	0.3 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Seler korzeniowy	120 g	2 x Plaster
Kalafior, mrożony	100 g	0.2 x Opakowanie
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Ogórek	80 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Maliny, mrożone	60 g	0.1 x Opakowanie
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Daktyle, suszone	45 g	9 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x Łyżka
Jagody goji (suszone)	32 g	4 x Łyżka
Szpinak	25 g	1 x Garść
Sałata	10 g	2 x Liść
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Pietruszka, liście	6 g	1 x Łyżeczka

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywności

