

SMAKI - czterech - SEZONÓW



Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA
CODZIENNIE SMACZNIE I ZDROWO



Cztery pory roku

Jedzenie w zgodzie z porami roku wydaje się naturalnym wyborem, które znane jest nie od dzisiaj. Korzystamy z tego, co jest powszechnie dostępne, najpyszniejsze w danym momencie i, co nie jest bez znaczenia, także w korzystnej cenie. Próbujemy też zachować sezonowe smaki na dłużej – wiele warzyw i owoców mrozimy, suszymy, przygotowujemy w postaci rozmaitych przetworów i kiszonek. Wszystko po to, by nawet w okresie zimowym, gdy ziemia odpoczywa i nie wydaje plonów, móc przypomnieć sobie ich wyjątkowy smak i aromat. Podążmy więc tropem tych sezonowych pyszności, komponując z nich rozmaite posiłki i wykorzystując w pełni naturalny potencjał.

W książce, którą właśnie trzymacie w rękach, sezonowość odgrywa najważniejszą rolę. Każda z pór roku smakuje nieco inaczej i w każdej korzystamy z produktów, którymi wtedy hojnie obdarza nas natura. Trudno wyobrazić sobie wiosnę bez nowalijek, lato bez smaku czereśni czy jesień bez dyniowych potraw! Do sezonowości dokładamy szczyptę niebanalności, gram kreatywności i nieskończoną ilość miłości do dobrych smaków i dobrego jedzenia. Efekt? Zachwycająco pyszny!

Jak zwykle przykładamy też wagę do tego, by potrawy były nie tylko smaczne, ale także odpowiednio zbilansowane – stąd współpraca z ekspertkami i ekspertami przy ich komponowaniu oraz porady specjalistek oraz specjalistów, które stanowią dopełnienie naszych przepisów. Znajdziecie tutaj również dania stworzone w zgodzie z zasadami znanej już kuchni śródziemnopolskiej, w której stawiamy na warzywa i owoce, nasiona roślin strączkowych oraz wartościowe produkty zbożowe. Zgodnie ze śródziemnopolskimi założeniami na talerzach dominować mają lokalne, sezonowe produkty. Ma to na celu ugruntowanie bardziej zrównoważonego sposobu żywienia – diety przyszłości – z poszanowaniem rodzimych uwarunkowań. Przy tym ma być kolorowo, aromatycznie i świeżo – można to osiągnąć, dbając właśnie o sezonowość i różnorodność w naszych codziennych posiłkach.

Wierzmy, że znajdziecie w książce wiele przepisów, które na stałe zagospodzą w Waszym menu. Zapraszamy więc do gotowania i smakowania zgodnie z porami roku i życzymy inspirujących doświadczeń kulinarnych!

Smacznego!



Zioła w sezonowej kuchni

Zioła to esencja smaku i zapachu dla większości potraw. Pobudzają zmysły, mogą wspomagać procesy trawienne, nadają charakter kuchniom narodowym. Czy dostępność świeżych ziół jest taka sama na przestrzeni roku? Nie! Podobnie jak dostępność warzyw i owoców, tak i oferta ziół zmienia się wraz z porami roku.

Wiosenna kuchnia rozpoczyna sezon zapachem świeżej natki oraz szczypiorku. Po kilku tygodniach dołączają do nich aromatyczny koper, bazylia oraz pierwsze listki mięty i melisy. W marcu i na początku kwietnia wszystkie one pochodzą jeszcze z upraw szklarniowych, ale wraz z rozwojem wegetacji można sadzić je w przydomowych ogródkach czy donicach balkonowych. Wiosna to też czas świeżych liści buraków i szpinaku. Można dodawać je bezpośrednio do surówek, ale też zup, koktajli czy warzywnych zapiekane.

Latem dostępność większości krajowych roślin przyprawowych jest największa. Młode czosnki i cebule, jeszcze o łagodnym smaku, idealnie podkreślą smak surówek i dań z grilla. Rozmaryn i szalwia wydobędą walory mięs i pieczeń. Tymianek, koperek i pietruszka ucieszą smakoszy dań z makaronu. Mniej znany lubczyk nada zupom, wywarem i sosom przyjemny aromat, przypominający znaną przyprawę w płynie. Zwolennicy koktajli mogą zaś cieszyć się różnymi odmianami mięty.

Jesienią, gdy nadchodzą chłodniejsze dni, z przyjemnością sięgamy po rozgrzewające dania. To właśnie dzięki przyprawom zyskują one takie właściwości. Ostre papryczki, odrobina imbiru, listki kolendry czy szczypta pieprzu lub kardamonu nadadzą wyrazistości przygotowanym potrawom. Wielbicieli kuchni orientальной z pewnością docenią świeżą kurkumę, czosnek oraz świeże chili i ostre jalapeño. Jesienią kupujemy nadal świeżą zieleninę - koper, szczypior, natkę.

Zimą to zdecydowanie czas słodkich, korzennych wypieków. Goździki, pieprz, imbir, kurkuma, cynamon i mięta połączone z miodem tworzą wspaniałe kompozycje zapachowe. Zimą korzystamy też z zebranych latem ziół potrzebnych do przygotowania rozgrzewających naparów. Rumianek, szalwia, dziurawiec, lawenda czy tymianek mogą posłużyć także do przygotowania relaksującej kąpieli czy domowych inhalacji.

dr Justyna Bylinowska, dietetyczka





Przyprawy na jesień



Suszone zioła na zimę





Jak zachować sezonowość na dłużej?

Każda pora roku daje nam inne sezonowe warzywa i owoce, które pragniemy zachować na dłużej. W tym celu stosujemy różne metody utrwalania żywności, takie jak: kiszenie, marynowanie, mrożenie czy suszenie. Każda z tych metod ma swoje zalety.

Fermentację od wieków stosowano przede wszystkim do konserwacji żywności, wydłużenia okresu przydatności do spożycia i poprawy smaku oraz dla korzyści zdrowotnych. Kisić możemy większość warzyw i owoców. Produkty fermentowane mogą korzystnie oddziaływać na mikroflorę jelitową. Za wszystko odpowiedzialne są bakterie kwasu mlekowego, które pomagają w regulacji flory bakteryjnej jelit. Zaliczamy do nich min. *Lactobacillus rhamnosus*, związaną min. z poprawą funkcji odpornościowej, lepszym trawieniem i zwiększonym wchłanianiem składników odżywczych. Kiszonki są źródłem witaminy C, K oraz folianów. Zawierają jednak dodatek soli, na którą powinny szczególnie uważać osoby z nadciśnieniem tętniczym oraz osteoporozą. Jednym ze sposobów kontrolowania ilości sodu w piklach jest ich samodzielne przygotowanie.

Najczęstszą metodą zatrzymania warzyw i owoców na dłużej są marynaty. Nie są one poddane procesowi fermentacji, ale nadal zapewniają korzyści płynące z przypraw i warzyw. Gotowanie jakiegokolwiek żywności może rozłożyć wrażliwe na ciepło składniki, w tym te o właściwościach przeciwutleniających. Prawdziwa marynata składa się z wody, octu i przypraw. Należy zwrócić uwagę na ograniczenie dodatku cukru do samodzielnie przygotowywanych marynat.

Jeśli chcemy zachować owoce i warzywa na dłużej w mniej zmienionej formie, możemy zdecydować się na ich zamrożenie. Mrożenie zabezpiecza nie tylko przed psuciem się żywności, ale przede wszystkim przed stratami wartości odżywczych. Wynoszą one w zależności od produktu ok. 10%, maksymalnie do 30-40% w przypadku witaminy C. Przed stratami zabezpiecza również w przypadku warzyw, wcześniejsze ich blanszowanie. Proces ten pomaga również zachować ich barwę i strukturę. Dwa niezależne badania przeprowadzone przez University of Chester i Leatherhead Food Research wykazały, że w 66% przypadków mrożone owoce i warzywa zawierały więcej przeciwutleniaczy, takich jak: witamina C, polifenole, beta-karoten i luteina w porównaniu ze świeżymi odmianami przechowywanymi w lodówce przez trzy dni. Badania pokazują, że osoby spożywające mrożone warzywa i owoce mają wyższy udział w diecie błonnika, potasu, wapnia, natomiast niższy udział sodu. Nie należy mrozić produktów, w przypadku których proces formowania się kryształków lodu uszkadza strukturę komórkową. Należą do nich warzywa bogate w wodę jak ogórek, seler naciowy, sałaty. Mrożonych warzyw nie należy rozmrażać przed gotowaniem. Aby zapobiec degradacji witaminy C, zaleca się stosowanie patelni ze stali nierdzewnej z podwójnym dnem, minimalną ilość wody i gotowanie mrożonych warzyw.

Suszenie to jedna z najstarszych metod utrwalania żywności. Proces suszenia odbywający się przez długi czas może prowadzić do istotnych zmian w wyglądzie i strukturze oraz w składzie chemicznym produktu. Straty witamin z grupy B zależą przede wszystkim od stopnia wcześniejszego blanszowania. Niestety suszone warzywa i owoce niemal całkowicie pozbawione są witaminy C, jednak nie odnotowuje się strat błonnika pokarmowego czy wybranych składników mineralnych. Aby uzyskać najlepszą retencję składników odżywczych w suszonych produktach, należy przechowywać je w chłodnym, ciemnym i suchym miejscu.

dr Hanna Stolińska, dietetyczka

Sezonowość warzyw i owoców

Wraz ze zmianą pór roku zmienia się oferta warzyw i owoców w sklepach. Sięgając po sezonowe produkty, mamy pewność, że są świeże, smakują lepiej i zawierają zwykle większą ilość składników odżywczych.

Przez intensywność życia rzadziej zwracamy uwagę na produkty, które wkładamy do koszyka podczas zakupów. To zaś rzutuje na prawidłowość naszej diety. W jaki sposób poprawić jej jakość, urozmaicić i sprawić, by to, co jemy, jak najlepiej służyło naszemu zdrowiu? Odpowiedzią jest sezonowość, wyznaczona przez rytm pór roku.

Według badań Polacy i Polki jedzą zbyt mało warzyw i owoców. Naukowcy zaś są jednomyślni, jeśli chodzi o korzystny wpływ tych produktów na zdrowie. To one dostarczają witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego, a przede wszystkim biologicznie czynnych substancji roślinnych. Związki te mają udowodnione działanie dietoprotekcyjne. Regularne spożywanie warzyw i owoców powiązane jest z niższym ryzykiem rozwoju pewnych typów nowotworów, miażdżycy, cukrzycy typu 2. Ponadto niektóre prace naukowe wskazują także na wyższą odporność osób jadających te produkty regularnie.

To, czego często nie doceniamy w kontekście spożywania owoców i warzyw, to zawarty w nich błonnik pokarmowy. Zapewnia on uczucie sytości oraz ma pozytywny wpływ na poziom glukozy i tzw. złego cholesterolu (onaczenie stężenia cholesterolu LDL we krwi wchodzi w skład tzw. lipidogramu, czyli pakietu badań, oceniających stan gospodarki tłuszczowej organizmu) we krwi. Ponadto poprawia perystaltykę jelit i wiąże jony metali ciężkich. Jednak prawdopodobnie najważniejszą jego rolę jest działanie prebiotyczne. Błonnik pokarmowy staje się substratem dla symbiotycznych mikroorganizmów zasiedlających ludzkie jelita. Prawidłowa mikrobiota zaś korzystnie oddziałuje na odporność gospodarza. Ponadto niektóre szczepy syntetyzują pewne witaminy i krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które mają wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i spełniają szereg istotnych funkcji kluczowych dla zdrowia.

Jak zatem zaplanować dietę, by zwiększyć prawdopodobieństwo powyższych korzyści zdrowotnych? Odpowiedzią są sezonowe owoce i warzywa. To właśnie te produkty, w świetle zaleceń światowych oraz krajowych organizacji (WHO, NIZP-PZH), powinny stanowić podstawę codziennego jadłospisu. Polski Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny (NIZP-PZH) przedstawia zalecenia żywieniowe w graficznej formie talerza. Jego połowę powinny stanowić warzywa i owoce. Mimo tych wytycznych nadal w naszej diecie brakuje tych wartościowych produktów.

Udział w diecie warzyw i owoców jest niezwykle ważny. Warto poznać walory poszczególnych gatunków, różnice między odmianami oraz ich pochodzenie. Dobrą praktyką jest też angażowanie dzieci podczas zakupów i pozwolenie im na samodzielne podjęcie decyzji przy zakupie warzyw i owoców. Produkty oswojone, samodzielnie wybrane i czasem też przygotowane, będą z pewnością chętniej akceptowane przez najmłodszych.

Ważną jest też motywacja do uwzględniania warzyw i owoców w codziennym menu. Tu z pomocą przychodzi sezonowość tych produktów, ich zmieniająca się dostępność i wybór poszczególnych gatunków i odmian. Ta różnorodność kształtów, kolorów, zapachów i faktur niewątpliwie skłania do kulinarnych eksperymentów. Pamiętajmy, by spożywać minimum 400 g warzyw i owoców dziennie, w tym więcej warzyw niż owoców. Każda dodatkowa porcja to dodatkowe korzyści!

dr Justyna Bylinowska, dietetyczka



Sezonownik – Wiosna

Wiosną pojawiają się długo przez nas oczekiwane nowaliki, czyli pierwsze krajowe warzywa i owoce. Pochodzą spod osłon i pojawiają się już w marcu – na te z upraw polowych musimy jeszcze poczekać do przełomu maja i czerwca. Smak pierwszych rzodkiewek, sałaty czy cebuli dymki to wyraźny znak, że zima już nie wróci, a sezon wegetacyjny rozpoczął się na dobre. Wraz z nim warzywa i owoce, których bogactwo będzie się stopniowo zwiększać by pełnię sezonu osiągnąć na przełomie lipca i sierpnia.

Najwcześniejsze warzywa sezonowe zawierają więcej wody w porównaniu do tych dostępnych w późniejszym okresie. Młode okazy, świeże i soczyste w smaku, pomogą w urozmaiceniu wielu wiosennych dań i przekąsek. Często też stanowią inspirację do tego, by wprowadzić na nasze talerze więcej kolorów i lekkości – wraz z wiosną chcemy poczuć odmianę także i w kuchni!

Wśród krajowych owoców dostępnych w tym sezonie królują jabłka i gruszki z zeszłorocznych zbiorów. Na szczęście dzięki odpowiednim metodom przechowywania nie tracą one smaku i większości składników odżywczych. Pod koniec marca pojawiają się pierwsze polskie truskawki ze szklarni, dorównujące smakiem tym sezonowym. Na bogactwo krajowych owoców przyjdzie czas w późniejszych miesiącach. Nikt jednak nie odczuje braku tych zdrowych produktów, ponieważ możemy liczyć na pełną gamę egzotycznych owoców i w pełni cieszyć się ich smakiem!

Warzywa

pomidory (szklarniowe), pieczarki, czosnek (zeszłoroczny oraz młody), kapusta (zeszłoroczna oraz młoda), ogórki, imbir, papryka, szparagi białe i zielone, seler naciowy, sałata, szpinak, szczypior, pietruszka (natka), bazylia (szklarnia), botwinka, koper, marchew młoda, cebula, dymka, rzodkiewka, ziemniaki (młode oraz zeszłoroczne), por, seler (zeszłoroczny), kalarepa (od kwietnia), bataty

Owoce

pomarańcze, cytryny, grejpfruty, mandarynki, sweety, pomelo, kiwi, mango, liczi, ananas, awokado, winogrona, melony, truskawki, borówki, banany, persymony, kumkwat, jabłka, gruszki, jagoda kamczacka

sezonowe owoce
i warzywa





Sezonownik – Lato

Lato przypada na pełnię zbiorów przeważającej liczby gatunków warzyw i owoców uprawianych w Polsce. Pojawiają się młode warzywa kapustne, przedstawiciele gatunków dyniowatych, pomidory oraz różne odmiany papryki. O tej porze roku spędzamy zdecydowanie najwięcej czasu na dworze, co sprzyja przyjęciom plenerowym i grillowaniu. Młode letnie warzywa doskonale sprawdzą się do przygotowania aromatycznych dań z rusztu. Tym bardziej, że w maju przypada pełnia sezonu szparagowego, zaś czerwiec to wymarzony czas dla miłośników kukurydzy cukrowej, która dobrze przyprawiona i zgrillowana zachwyci najwybredniejszych biesiadników. Przystawka z gotowanego bobu czy groszku cukrowego urozmaici codzienne menu w ciepłe dni. O tej porze roku najsmaczniejsze są też świeże liście szczawiu – w niejednym domu króluje wówczas tradycyjna zupa szczawiowa! Trudno też wyobrazić sobie lato bez truskawek – początkowo pojawiają się te szklarniowe, następnie te uprawiane w tunelach, a na koniec gruntowe odmiany, których słodkość, świeżość i soczystość to zdecydowanie najmocniejszy letni akcent. To jednak nie jedyne owocowe skarby sezonu. Przez całe lato warto sięgać po rozmaite gatunki i czerpać radość z ich smakowania. Późne lato to idealny czas by pomyśleć o zachowaniu smaku dojrzałych w słońcu warzyw i owoców na dłużej. Wzorem naszych mam i babć warto przyrządzając soki, przecieri, dżemy i konfitury. Bo choć lato się skończy, to do jego smaków – dzięki przetworom – możemy wracać przez cały rok!

Warzywa

pomidory, pieczarki, kalafior, brokuł, czosnek, bób, kapusta młoda, papryka, kapusta (biała, czerwona, pekińska, włoska), seler naciowy, ogórki, kabaczki, cukinia, bakłażan, groszek cukrowy, kukurydza cukrowa, fasolka szparagowa, szparagi (białe i zielone), sałata, rukola, roszponka, szpinak, szczaw, botwinka, pietruszka (natka), szczypior, bazylia (szklarnia i grunt), koper (liście), baldachy, marchew młoda, cebula, dymka, rzodkiewka, ziemniaki młode, por, seler (młody z nacią), kalarepa, bataty, imbir

Owoce

jabłka, morele, czereśnie, wiśnie, truskawki, maliny, jagody leśne, porzeczki, jagoda kamczacka, borówki, agrest, śliwki, gruszki, krajowe arbuzy, jeżyny, dereń jadalny, pomarańcze, grejpfruty, cytryny, kiwi, mango, ananasy, awokado, winogrona, arbuzy, melony, banany, nektarynki, brzoskwinie

*najlepsze
w tym sezonie*

Sezonownik – Jesień

Jesień należy do warzyw dyniowatych, korzeniowych i kapustnych. Dojrzałe kapusty są świetne do przyrządzenia dań jednogarnkowych, gotąbków czy leczy. Liście jarmużu mogą stać się zdrowszą alternatywą dla chipsów ziemniaczanych, gdy skropione oliwą i przyprawami wstawimy do piekarnika. To ciemnozielone warzywo świetnie wzbogaci też różnego typu koktajle i świeżo wyciskane soki. Jesień to jednak przede wszystkim dyniowe szaleństwo – rozpoczyna się prawdziwy festiwal zup, kremów, sosów, ciast, dżemów przyrządzanych z tego warzywa i z pewnością każdy znajdzie swój ulubiony przepis z jego udziałem!

W chłodniejsze wieczory można pachrupać świeże krajowe orzechy laskowe i włoskie czy zjeść rozgrzewającą zupę fasolową lub wegańskie kotleciki. O tej porze roku warto włączyć do jadłospisu warzywa korzeniowe oraz oczywiście ziemniaki, które przez długi czas niesłusznie były skazane na „wygnanie” z diety z powodu ich kaloryczności. Ziemniaki jednak są wartościowym warzywem, które w dodatku daje nam na długo poczucie sytości.

Jesień to także czas, gdy możemy cieszyć się zbiorami z sadów, winogronami oraz coraz popularniejszym miniakiwami. Dni stają się krótsze i chłodniejsze, dlatego coraz chętniej sięgamy po przygotowane latem przetwory i mrożonki.

Warzywa

pomidory, pieczarki, kapusta (biała, czerwona, pekińska, włoska), dynia, czosnek, jarmuż, kalafior, brokuł, cukinia, seler naciowy, kabaczki, ogórki (szklarniowe), papryka, orzechy (włoskie, laskowe), sałata, rukola, roszponka, szpinak, pietruszka (natka), bazylia (szklarnia i grunt), koper (liście), szczypior, baldachy, marchew, cebula, dymka, rzodkiewka, ziemniaki, por, seler korzeniowy, imbir, bataty

Owoce

truskawki, winogrona, pomarańcze, cytryny, grejpfruty, kiwi, mango, ananas, awokado, arbuz, melon, borówki, banany, nektarynki, brzoskwinie, jabłka, morele, maliny, miniakiwi, śliwki, gruszki, winogrona

ten sezon
obfituje w





Sezonownik – Zima

Pod koniec jesieni, gdy większość gatunków warzyw kończy wegetację, w sklepach oferowane są krajowe warzywa i owoce z przechowalni. Współczesne metody sprawiają, że nie tracą one smaku i zapachu, więc możemy cieszyć się nimi bez utraty satysfakcji z ich jedzenia. W szklarniach uprawia się zioła i gatunki liściaste, takie jak sałaty, szpinak czy rzodkiewkę, a w krajach południowych ruszają zbiory owoców cytrusowych – dla wielu z nas sezon ten pachnie właśnie pomarańczami!

Wiele osób korzysta z mrożonek, kompotów, dżemów oraz zyskujących na popularności liofilizatów – i słusznie, bo tak przetworzone warzywa i owoce wciąż są źródłem wielu wartości odżywczych. Suszone jabłka, śliwki, gruszki oraz liczne przyprawy korzeniowe i świeży imbir wprowadzają w świąteczny nastrój, gdy pogoda nie dopisuje. Zimą nie powinniśmy zapominać o kiszonkach – tych znanych, przygotowanych z ogórków lub kapusty, czy też o orientalnym kimchi. Jak więc widać, choć sezon zimowy pod względem zbiorów nie ma wiele do zaoferowania, to wciąż może być bogaty w rozmaite smaki i pełen pyszności!

Warzywa

pomidory, pieczarki, czosnek,
dynia, rzepa, kapusta
(biała, czerwona, pekińska, włoska),
ogórki (szklarniowe), kalafior,
brokuł, seler naciowy, ogórki,
papryka, sałata, rukola, roszponka,
szpinak, pietruszka (natka),
szczypior, bazylija (szklarnia),
koper (liście), marchew, cebula,
dymka, rzodkiewka, ziemniaki,
por, seler, imbir, bataty

Owoce

pomarańcze, cytryny,
grejpfruty, sweety, pomelo,
kiwi, mango, ananas,
awokado, winogrona, melony,
truskawki, banany, liczi,
świeże daktyle, persymony,
świeże kokosy, jabłka, gruszki



one królują
w zimowej spiżarni





Przewodnik po książce

W naszej książce znajdziecie podpowiedzi i inspiracje kulinarne na każdy czas. Wiosna, Lato, Jesień i Zima to nie tylko nazwy rozdziałów, ale też główne wytyczne kierunku dla smaków i przygotowanych przepisów. Bazą w potrawach zostały produkty, które w danym sezonie dominują w sklepach, są łatwo dostępne i najpyszniejsze właśnie o tej porze roku. Spośród nich wybraliśmy kilku bohaterów sezonu, których wartości krótko opisujemy i przybliżamy – mamy nadzieję, że odnajdziecie tam mnóstwo cennych informacji i wskazówek. Jak zwykle też przy przepisach znajdziecie oznaczenia, które wyraźnie wskazują dania bez glutenu, laktozy oraz te wegetariańskie – dzięki temu każdy z łatwością dopasuje przepis do swoich potrzeb i preferencji.

Dodatkowo w każdym rozdziale znajdziecie wskazówki, w jaki sposób komponować posiłki według konceptu kuchni śródziemnopolskiej, by świadomie wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe.



dla wegan



bez glutenu



dla wegetarian



bez laktozy



przepisy oparte na założeniach dietetycznych, uwzględniający min. produkty charakterystyczne dla kuchni polskiej

Wartości odżywcze

Przy każdym z prezentowanych dań zamieszczamy informację o zawartości składników odżywczych. To cenne wskazówki dla tych, którzy świadomie komponują swój codzienny jadłospis. Z myślą o nich podajemy wartość kaloryczną oraz zawartość: białka, tłuszczów, węglowodanów, błonnika i soli w przeliczeniu na porcję.

Każdy przepis został zweryfikowany przez ekspertów i ekspertki pod kątem właściwego zbilansowania.

Przykładowe wyliczenia wartości odżywczych na porcję:

ENERGIA	BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BŁONNIK	SÓL
243 kcal	10 g	52 g	16 g	6 g	2 g