



Annex 3

1. Press release

Europejski drób: Ograniczanie marnowania żywności kluczem do zrównoważonej przyszłości

Warszawa, 13 grudnia 2024

Produkcja drobiu odgrywa kluczową rolę w rozwiązaniu jednego z największych wyzwań współczesnego świata: marnowaniu żywności. Marnowanie żywności ma negatywny wpływ zarówno na gospodarkę, jak i na środowisko. W samej Unii Europejskiej w 2020 roku wygenerowano prawie 59 milionów ton odpadów żywnościowych, co odpowiada około 131 kg na osobę. Aż 53% tych odpadów pochodzi z gospodarstw domowych, przy czym straty na etapie konsumpcji, takie jak w gospodarstwach domowych czy gastronomii, mają większy wpływ na środowisko niż straty powstałe na etapie produkcji¹.

Włączenie drobiu do zrównoważonej diety może pomóc zmniejszyć te straty z uwagi na liczne możliwości wykorzystania mięsa drobiowego. Różne elementy drobiu, w tym te rzadziej spożywane jak skrzydła, szyje i podroby, mogą być w pełni wykorzystane w tworzeniu pożywnych i różnorodnych posiłków. Ponadto mięso drobiowe jest niskotłuszczowe oraz jest przystępnym cenowo źródłem wysokiej jakości białka, co czyni go bardzo dobrym wyborem dla osób dbających o zrównoważoną dietę².

Jak ograniczyć marnowanie żywności?

Ograniczenie marnowania żywności stanowi kluczowy element działań na rzecz ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju, opartego na trzech filarach: społeczeństwie, gospodarce i środowisku. Produkcja drobiu w pełni wpisuje się w te założenia, dzięki minimalizacji zużycia zasobów, optymalizacji procesów produkcyjnych oraz wkładowi w zapewnienie bezpieczeństwa żywnościowego.

Oto kilka praktyk, które mogą pomóc w walce z marnowaniem żywności:

¹ European Commission, Joint Research Centre, Tools, best practices and recommendations to reduce consumer food waste – A compendium – Executive summary, Publications Office of the European Union, 2023, <https://data.europa.eu/doi/10.2760/868564>

²

https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/food-based-dietary-guidelines-europe-table-8_en

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

1. **Planowanie posiłków:** Przed pójściem do sklepu warto zaplanować posiłki na cały tydzień, w tym dania z drobiu, aby kupić tylko to, co jest naprawdę potrzebne.
2. **Wykorzystywanie wszystkich elementów drobiu:** Posiłki można przyrządzać z różnych elementów drobiu, nie tylko z tych najbardziej popularnych. Wykorzystywanie mniej popularnych elementów, takich jak podroby, skrzydełka czy szyjki, pozwala na pełniejsze wykorzystanie produktu.
3. **Kreatywne wykorzystanie pozostałości:** Jeśli przygotowujemy danie z drobiu i zostaną nam kości, skóra, czy inne fragmenty, można je wykorzystać do przygotowania innych potraw, takich jak np. domowy bulion.
4. **Prawidłowe odczytywanie dat ważności:** Produkty z datą „przydatności do spożycia do” można bezpiecznie spożywać do końca danego dnia, o ile były prawidłowo przechowywane.
5. **Odpowiednie przechowywanie:** Przechowywanie drobiu w odpowiednich warunkach, np. w temperaturze od 1°C do 5°C, pomaga zapobiec jego zepsuciu.
6. **Mrożenie drobiu:** Jeśli mięso drobiowe nie zostanie spożyte w terminie, warto je zamrozić, co pozwoli na jego dłuższe przechowywanie.

Ślad węglowy i wartość odżywcza drobiu

Produkcja drobiu jest jednym z bardziej efektywnych i przyjaznych środowisku rodzajów produkcji mięsa. Charakteryzuje się znacznie mniejszym wpływem na środowisko dzięki niższemu zużyciu zasobów, takich jak woda i pasza. Aż 70% kosztów produkcji kurczaka wynika z konsumpcji paszy³, jednak dzięki nowoczesnym praktykom hodowlanym ślad węglowy produkcji drobiu zmniejszono o 50% w porównaniu do lat 70. XX wieku⁴. Te zrównoważone metody odgrywają kluczową rolę w ograniczaniu emisji gazów cieplarnianych i wspierają środowiskowy filar zrównoważonego rozwoju.

Pod względem wartości odżywczej mięso drobiowe jest doskonałym źródłem chudego białka, niezbędnego dla wzrostu mięśni. Bogate w witaminy i ubogie w tłuszcz mięso drobiowe jest kluczowym elementem zrównoważonej diety, oferując wysoką wartość odżywczą bez znaczącego wkładu w globalne marnowanie żywności.

Program EURSPO w walce z marnowaniem żywności

³ FAO, Global Livestock Environmental Assessment Model (GLEAM), Result, <https://www.fao.org/gleam/resources/en/>

⁴ Meats and cured meats 2019: how much do you really know? – Associazione Carni Sostenibili

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





W odpowiedzi na te wyzwania Polska, Niemcy, Francja i Hiszpania uruchomiły w 2024 roku program **EURSPO** (Promoting the Sustainability of European Poultry), współfinansowany przez Unię Europejską i koordynowany w Polsce przez Krajową Radę Drobiarstwa – Izbę Gospodarczą (KRD-IG).

Program ma na celu zwiększenie świadomości na temat zrównoważonego rozwoju europejskiego sektora drobiarskiego, ze szczególnym naciskiem na ograniczenie marnowania żywności. Poprzez kampanie edukacyjne i promocyjne konsumenci zachęceni są do dokonywania świadomych zakupów, właściwego przechowywania żywności i kreatywnego wykorzystywania resztek w celu minimalizacji odpadów.

Więcej informacji na temat projektu można znaleźć na stronie: <https://zrownowazondrob.eu/>

Kontakt dla Mediów

Biurowo Prasowe EURSPO
E-mail: biurowo@ustainablepoultry.eu

Sfinansowane ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej: [Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej](#)

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



2. Dissemination Press Releases

webmail.sustainablepoultry.eu/roundcube/?_task=mail&_mbox=INBOX.Sent

biuroprasowe@sustainablepoultr...
Zaznacz Wątki Opcje Odśwież

Odebrane
Kopie robocze
Wysłane
Spam
Kosz

Szukaj...

Dzisiaj 13:15
• Komunikat prasowy EURSPO „Europejski D...
Dzisiaj 13:14
• Komunikat prasowy EURSPO „Europejski D...
Dzisiaj 13:13
• Komunikat prasowy EURSPO „Europejski D...
Aldona Zysk 2024-12-17 20:32
• Re: Konferencja
Miłosz Marchlewicz 2024-12-17 20:32
• Re: Wydarzenie pt. „Ograniczenie marnowa...
Wojciech Gluszewski 2024-12-17 20:31
• Re: Prasa
Laba Sylwia 2024-12-17 15:47
• Re: Prośba o udzielenie udziału
2024-12-17 14:37
• Komunikat prasowy EURSPO „Europejski D...
2024-12-17 14:35
• Komunikat prasowy EURSPO „Europejski D...
2024-12-17 14:33
• Komunikat prasowy EURSPO „Europejski D...

Komunikat prasowy EURSPO „Europejski Drób – Zrównoważony Wybór”

Od biuroprasowe@sustainablepoultry.eu
Ukryta kopia redakcja@...
redakcja@...
kontakt@...
Więcej...

Data 2024-12-17 14:33
Ogólne Nagłówki

Komunikat_EURSPO_2_Europejski_Drob_o_zrwnowazony_Wybozr_Grudzien?2024.pdf (~224 kB)

Szanowni Państwo,

w załączeniu przesyłamy komunikat prasowy EURSPO „Europejski Drób – Zrównoważony Wybór”.

Program EURSPO (Promoting the Sustainability of European Poultry), współfinansowany przez Unię Europejską i koordynowany w Polsce przez Krajową Radę Drobniarstwa – Izbę Gospodarczą (KRD-IG) ma na celu zwiększenie świadomości na temat zrównoważonego rozwoju europejskiego sektora drobiarskiego, ze szczególnym naciskiem na ograniczenie marnowania żywności. Poprzez kampanie edukacyjne i promocyjne konsumenci zachęceni są do dokonywania świadomych zakupów, właściwego przechowywania żywności i kreatywnego wykorzystywania resztek w celu minimalizacji odpadów.

Więcej informacji na temat projektu można znaleźć na stronie: <https://zrwnowazonydrob.eu/>

Przy okazji chcielibyśmy zaprosić Państwa do udziału w wydarzeniu online organizowanym w ramach projektu.

Data wydarzenia: Debata online z udziałem dwóch ekspertów, przeprowadzona na platformie Google Meet, z możliwością zadawania pytań przez uczestników. <https://meet.google.com/bkz-frtc-vkq>

Data i godzina: 18 grudnia 2024 r., godz. 9:00-9:45

Temat: Ograniczenie marnowania żywności jako element zrównoważonej produkcji drobiarskiej.

Ekspertki:
Dariusz Goszczwński – Prezes Krajowej Rady Drobniarstwa – Izby Gospodarczej

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





3. Media list

No	Media
1	TVN 24
2	TVP info
3	TV republika
4	TVP
5	Polsat
6	TVN
7	TV Trwam
8	Radio ZET
9	Radio RMF FM
10	Radio Maryja
11	Radio Nowy Świat
12	Radio357
13	Polskie Radio
14	TOK FM
15	Wirtualna Polska
16	Polska Agencja Prasowa

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

17	Polska Press
18	Rzeczpospolita
19	Money
20	Interia
21	Pomponik
22	Nasz Dziennik
23	Fakt
24	Wyborcza
25	Agora
26	300polityka
27	Krytyka Polityczna
28	Polityka
29	Polityka Insight
30	wPolityce
31	Dziennik Gazeta Prawna

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





32	Newseria
33	Newsweek
34	Salon24
35	Dziennik Wschodni
36	Gazeta.pl
37	Bankier
38	Biznes Info
39	Forbes
40	Liberte
41	naTemat
42	Niezależna
43	Wprost
44	Fratrria
45	Tygodnik Przegląd
46	Tygodnik Powszechny

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



47	Tygodnika NIE
48	Do Rzeczy
49	Grupa Eurozet
50	Grupa PTWP
51	Plus Biznesu
52	Business Insider Polska
53	OKO.press
54	Onet
55	Grupa ZPR
56	Angora
57	XYZ
58	Nowa Trybuna Opolska
59	Tvp Opole
60	RADIO Doxa
61	RADIO Eska Opole
62	Portal Opole 24
63	Portal Prosto Z Opolskiego
64	Gazeta Wyborcza Opole

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

65	Tygodnik Krapkowicki
66	Nowiny Krapkowickie
67	Strzelce 360/Strzelec Opolski
68	Czas na Opole
69	KK24
70	Lokalna 24
71	Nowiny Nyskie
72	Nysa News
73	Nysa Info
74	Namysłów Fakty
75	Panorama Powiatu
76	Teraz Prudnik
77	Prudnik 24
78	Prudnik Info
79	Opole Nasze Miasto
80	Opowiecie Info

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

81	Opole News
82	Radio Opole
83	Dziennik zachodni
84	Bielsko.biala.pl
85	Ruda Śląska.com.pl
86	Eska Śląsk News
87	Katowice 24 info
88	Katowice Dziś
89	24 Gliwice
90	Dzisiaj w Gliwicach
91	Nowiny gliwickie
92	Info Gliwice
93	Śląska Opinia
94	Bielsko info
95	Bielsko news
96	Radio Bielsko

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





97	BBfan
98	Mam newsa
99	Beskid news
100	Tychy news
101	Tychy info
102	Tvchy.pl
103	Bytomski.pl
104	info Bytom
105	Goniec bytomski
106	Zabrze news
107	Głos Zabrze 24
108	Radio Piekary
109	Radio 90
110	Jastrzębie Zdrój nasze miasto
111	Jastrzębie online

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

11 2	Tu Jastrzębie
11 3	Jas Net
11 4	Jastrzębianie
11 5	Cieszyn news
11 6	Rybnik.com.pl
11 7	Beskidzka 24
11 8	TVS telewizja Silesia
11 9	Silesion
12 0	mojeKatowice.pl
12 1	Gazeta Wrocławska
12 2	Radio Wrocław
12 3	Wrocławski Portal
12 4	Dziennik Wałbrzych
12 5	Wałbrzyszek

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

12 6	30 minut
12 7	Tu Legnica
12 8	e-legnickie
12 9	Nowiny Jeleniogórskie
13 0	Jelonka
13 1	Lubin Extra
13 2	Lubinski 24
13 3	My Głogów
13 4	Świdnica 24
13 5	Świdnica news
13 6	Bolec info
13 7	Istotne.pl
13 8	Oleśnica 24
13 9	Moja Oleśnica
14 0	Oława 24
14 1	Tu Oława

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

14 2	24igora.pl
14 3	Wrocław.pl
14 4	Wrocław dla Was Info
14 5	Wrocław Nasze Miasto
14 6	Tu Wrocław
14 7	Gazeta Krakowska
14 8	Nasz Kraków
14 9	Głos 24
15 0	Dziennik Polski
15 1	Małopolska nasze miasto
15 2	KRK News
15 3	News Kraków
15 4	Tarnów nasze miasto
15 5	Eska Tarnów news
15 6	Nowy Sącz info
15 7	Sądeczanin info

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

15 8	MiastoNS
15 9	Sądeckie
16 0	Dobry Tygodnik Sądecki
16 1	Portal Sądecki News
16 2	Nowy Sącz nasze miasto
16 3	Nowosądecki 24
16 4	Fakty Oświęcim
16 5	Oświęcim online
16 6	Oświęcimskie
16 7	Chrzanowski 24
16 8	Przełom.pl
16 9	Tygodnik Podhalański
17 0	Podhale news
17 1	Podhale 24
17 2	Nowy Targ 24 TV
17 3	Olkusz nasze miasto
17 4	Bochnianin

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



17 5	Bochnia z Bliska
17 6	Tarnów Net
17 7	Informator Brzeski
17 8	Kraków nasze miasto
17 9	Love Kraków
18 0	Nowiny 24
18 1	Podkarpacie 24
18 2	Korso 24 Podkarpacie
18 3	Rzeszowska 24
18 4	RESinet.pl
18 5	Dębica 24
18 6	Ziemia Dębicka
18 7	Wiadomości Dębickie

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

18 8	Dębica TV
18 9	Ekspres Jarosławski
19 0	eSanok
19 1	Korso Sanockie
19 2	Jasło4u
19 3	Hej Mielec
19 4	Przemysł news
19 5	Przemysł online
19 6	Eska Przemysł news
19 7	Stalowa news
19 8	Stalówka NET
19 9	Podkarpacie live
20 0	Tarnobrzeg info
20 1	Teraz Krosno

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

20 2	Krosno 24
20 3	Rzeszów 24
20 4	Rzeszów News
20 5	Radio Rzeszów
20 6	Rzeszów nasze miasto
20 7	Kurier lubelski
20 8	Radio Lublin
20 9	Świdnik Wysokich Lotów
21 0	Wiadomości Lublin
21 1	Polskie Radio Lublin
21 2	Eska Lublin News
21 3	eZamość
21 4	Kronika Tygodnia

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

21 5	Eska Zamość news
21 6	Info Zamość
21 7	Tygodnik Zamojski
21 8	Chełm nasze miasto
21 9	Super Tydzień Chełmski
22 0	Biała News
22 1	Biała Podlaska 24
22 2	TV Wschód
22 3	Kraśnik 24
22 4	Łuków 24
22 5	Łuków TV
22 6	Gazeta Biłgorajska
22 7	Biłgorajska.pl
22 8	Biłgoraj.com.pl
22 9	Lubartów 24

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

230	Tomaszowski Portal Informacyjny
231	Tomaszowiak Net
232	Lublinews
233	Lubelskie Info
234	Lublin 24
235	Życie Zamościa
236	Lublin nasze miasto
237	Lubelskie 24
238	Dziennik wschodni
239	Echo dnia świętokrzyskie
240	Kielce nasze miasto
241	Radio Kielce
242	Radio eM Kielce

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

24 3	Fakty Kielce 24
24 4	Ostrowiec news
24 5	Gazeta Ostrowiecka
24 6	Na Ostro Info
24 7	Radio Ostrowiec
24 8	Lokalna Telewizja
24 9	Tygodnik Starachowicki
25 0	Eska Starachowice News
25 1	Starachowice Net
25 2	Gazeta Starachowicka
25 3	TV Starachowice
25 4	Skarżysko 24
25 5	TSK 24
25 6	Tygodnik Skarżyski
25 7	Echo Dnia Sandomierz

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

25 8	Tygodnik Konecki
25 9	TKN 24
26 0	świętokrzyskie.pl
26 1	2 Tygodnik Kielecki
26 2	świętokrzyskie 24.eu
26 3	świętokrzyskie 24 info
26 4	Dziennik łódzki
26 5	ePiotrków.pl
26 6	Życie Pabianic
26 7	Nasz Tomaszów.pl
26 8	Dzień Dobry Bełchatów
26 9	eBelchatow.pl
27 0	EPI24 net
27 1	Piotrków Trybunalski nasze miasto
27 2	Trybunalski.pl
27 3	Pabianice TV

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

27 4	Info Pabianice
27 5	Tomaszów Mazowiecki nasze miasto
27 6	TV Tomaszów
27 7	Tomaszowski.com.pl
27 8	EZG24 net
27 9	EBE24 net
28 0	Info Skierniewice
28 1	Skierniewice nasze miasto
28 2	iSkierniewice
28 3	ESK24 net
28 4	Skierniewice info
28 5	Radomsko 24
28 6	Info Radomsko
28 7	Radomszczańska
28 8	Panorama Kutna

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

28 9	Ekutno.pl
29 0	EKU24 net
29 1	Sieradz nasze miasto
29 2	EZD24 net
29 3	Zduńska Wola nasze miasto
29 4	eZduńska Wola
29 5	Moja Zduńska Wola
29 6	Lokalna News
29 7	Webiko Łódź
29 8	Tu Łódź
29 9	Express ilustrowany
30 0	Łódź nasze miasto
30 1	Radio Łódź
30 2	Głos Wielkopolski
30 3	Wielkopolska magazyn informacyjny
30 4	WTK

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

30 5	Codzienny Poznań
30 6	Kalisz nasze miasto
30 7	Calisia
30 8	Kalisz 24 info
30 9	Asta24
31 0	7 dni Piła
31 1	Fakty Pilskie
31 2	Nowiny Pilskie
31 3	Piła online
31 4	Eska Piła News
31 5	Przegląd Koniński
31 6	Konin 24 info
31 7	Ostrów 24
31 8	OWLKP
31 9	wlkp24 info
32 0	Moje Gniezno

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

32 1	Gniezno24
32 2	Gniezno News
32 3	Radio Gniezno
32 4	Elka
32 5	eLuboń
32 6	Gazeta Lubońska
32 7	Wiadomości Wrzesińskie
32 8	Swarzędz News
32 9	Swarzędz 24
33 0	Tygodnik Śremski
33 1	Portal Śremski
33 2	Gazeta Krotoszyńska
33 3	iTurek net
33 4	Turek 24
33 5	Gazeta Jarocińska

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





33 6	Gazeta Wągrowiecka
33 7	Wągrowiec nasze miasto
33 8	ePoznań
33 9	Eska Poznań News
34 0	Głos Powiatu Średzkiego
34 1	Leszno 24
34 2	Przegląd Koniński
34 3	Konin 24 info
34 4	Radio Poznań
34 5	Poznań nasze miasto
34 6	wielkopolska 24
34 7	Gazeta lubuska

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





34 8	Zielona Góra nasze miasto
34 9	Nowa Sól nasze miasto
35 0	News Lubuski
35 1	Zielona News
35 2	wLubuskie
35 3	Kostrzyn nad Odrą nasze miasto
35 4	ZG News

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

35 5	Tygodnik Krąg
35 6	Tygodnik Regionalna
35 7	Gorzów 24
35 8	Gorzowianin
35 9	Echo Gorzowa
36 0	Eska Gorzów News
36 1	Gorzów news
36 2	Radio Gorzów
36 3	Żary nasze miasto
36 4	Moja Gazeta
36 5	TV Regionalna
36 6	Świebodzin nasze miasto

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

36 7	Słubice 24
36 8	Nasze Słubice
36 9	Wschowa News
37 0	W Zielonej
37 1	Radio zachód
37 2	Gorzów nasze miasto
37 3	lubuskie 24
37 4	Głos szczeciński
37 5	Pomorze Zachodnie News
37 6	Kurier Szczeciński
37 7	Stargard News
37 8	Stargard nasze miasto
37 9	Świnoujście nasze miasto
38 0	Głos Koszaliński
38 1	Polskie Radio Koszalin
38 2	eStargard
38 3	Stargardzka

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





38 4	Regionalny Informator Internetowy
38 5	OK Kołobrzeg
38 6	Informacje Kołobrzeg
38 7	iŚwinoujście
38 8	Świnoujskie info
38 9	eŚwinoujście
39 0	Temat Szczecinecki
39 1	Szczecinek info
39 2	Szczecinek nasze miasto
39 3	Eska Szczecinek News
39 4	Police 24
39 5	Dziennik Policki
39 6	Powiat Białogardzki News 24

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

39 7	Białogard info
39 8	Goleniów net
39 9	Goleniów nasze miasto
40 0	iGryfino
40 1	Koszalin info
40 2	Koszalin nasze miasto
40 3	Głos koszaliński
40 4	radio Szczecin
40 5	Szczecin nasze miasto
40 6	szczecińskie 24
40 7	Nowości
40 8	Express bydgoski

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





40 9	Moje miasto Bydgoszcz
41 0	Toruń nasze miasto
41 1	Dzień Dobry Toruń
41 2	Oto Toruń
41 3	Eska Toruń

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





41 4	Grudziądz 365
41 5	Dzień Dobry Włocławek
41 6	Tylko Toruń
41 7	TV Toruń
41 8	Włocławek info
41 9	nWłocławek
42 0	eGrudziądz
42 1	Eska Grudziądz News
42 2	Czas Brodnicy
42 3	Świecie 24
42 4	eChełmno

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

42	
5	Czas Chełmna
42	
6	Kurier Nakielski
42	
7	Nakło 24
42	
8	Rypin CRY
42	
9	Tygodnik Lipnowski
43	
0	Radio Żnin
43	
1	Metropolia Bydgoska
43	
2	Puls Bydgoszczy
43	
3	info Fordon
43	
4	Włocławek nasze miasto
43	
5	Ino online
43	
6	ki24.info
43	
7	Inowrocław News

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

43 8	radio pik
43 9	Bydgoszcz nasze miasto
44 0	Gazeta pomorska
44 1	gazeta wyborcza /stołeczna
44 2	Metro Warszawa
44 3	Portal Płock
44 4	Petro News Płock
44 5	Tygodnik Płocki
44 6	Dziennik Płocki
44 7	Płocman
44 8	Wiadomości Płock
44 9	Warszawa News
45 0	Warszawa w Pigułce
45 1	Wawa News
45 2	Portal Warszawski
45 3	Grodzisk News

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





45 4	Grodziski24
45 5	Miński24
45 6	Wirtualny Mińsk Mazowiecki
45 7	Ostrołęka News
45 8	Moja Ostrołęka
45 9	eOstrołęka.pl
46 0	Tygodnik Ostrołęcki
46 1	Grójec 24 net

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

46 2	Gazeta Powiatowa
46 3	Legio 24
46 4	Wirtualne Legionowo
46 5	Wirtualne Mazowsze 24
46 6	Wirtualny Nowy Dwór
46 7	Wirtualny Wołomin
46 8	Nasze Miasto Nasze Sprawy
46 9	Ciechanów Inaczej
47 0	Ciechanowski 24
47 1	Nasz Ciechanów
47 2	WPR24
47 3	Życie Żyrardowa
47 4	Żyrardowski24
47 5	iOtwock info
47 6	Otwocki 24

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

47 7	Radom 24
47 8	Co za Dzień
47 9	Radio Radom
48 0	Eska Radom
48 1	Radomski 24
48 2	Radom Nasze Miasto
48 3	Codziennik Mławski
48 4	Mława Info
48 5	Ekstra Sierpc
48 6	Płońsk w Sieci
48 7	Płońsk 24
48 8	Płońszczak
48 9	eSochaczew
49 0	Tu Sochaczew
49 1	Piaseczno News
49 2	Przegląd Piaseczyński

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





49 3	Powiat Piaseczyński Info
49 4	Pułtusk News
49 5	Pułtуска Gazeta Powiatowa
49 6	Życie Powiatu Żyrardowskiego
49 7	co jest grane 24
49 8	wysokomazowiecki 24
49 9	radio warszawa
50 0	Warszawa nasze miasto
50 1	kurier poranny
50 2	Białystok nasze miasto
50 3	Radio Białystok
50 4	Eska Białystok

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywnienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

50	5	Augustów org
50	6	Gazeta Współczesna
50	7	My Łomża
50	8	Zambrów org
50	9	Podlaskie news
51	0	podlasie 24
51	1	podlaskie 24
51	2	gazeta olsztyńska
51	3	Wiadomości Olsztyn
51	4	Eska Olsztyn

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

51 5	Olsztyn Nasze Miasto
51 6	Giżycko News
51 7	Giżycko Info
51 8	Express Elbląg
51 9	portEL
52 0	Info Elbląg
52 1	Elbląg24
52 2	Ostróda News
52 3	Ostróda Flesz
52 4	Info Ława
52 5	Info Mrągowo
52 6	Tygodnik Kętrzyński
52 7	Magna Masuria
52 8	TKO

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

52 9	Miasto Gazeta Elk
53 0	Echo Elku
53 1	Info Działdowo
53 2	radio Olsztyn
53 3	Olsztyn 24
53 4	Dziennik Bałtycki
53 5	radio Gdańsk
53 6	Trójmiasto.pl
53 7	Gdynia News
53 8	Zawsze Pomorze
53 9	eSopot
54 0	Sopot nasze miasto
54 1	Gdańsk nasze miasto

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





WYSOKA JAKOŚĆ



GWARANCJA SMAKU

54 2	Gdynia nasze miasto
54 3	TV Malbork
54 4	Malbork nasze miasto
54 5	TV Regionalna
54 6	Radio Malbork
54 7	Tcz.pl
54 8	Tczewski 24
54 9	Radio Tczew
55 0	Lębork 24 info
55 1	Lębork nasze miasto
55 2	GWE24
55 3	Tymczasem w Rumii
55 4	TV Słupsk
55 5	Słupsk24
55 6	Choinice.com

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>





55 7	Chojnice 24
55 8	Weekend FM
55 9	Czas Chojnic
56 0	Kwidzyn nasze miasto
56 1	Puls Kwidzyna
56 2	nadmorski24
56 3	pomorski24
56 4	Głos pomorza

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wskazówki dotyczące zbilansowanej i zdrowej diety można znaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**