

WYDAWNICTWO ASTRUM PEŁNA DYSPONENDA KSIĄŻEK_KULINARNE_SIERPIEŃ_WRZESIEŃ_2021

TYTUŁ	AUTOR	ISBN	CENA	
200 POTRAW Z KAPUSTY	b.Jakimowicz Klein	9788364786631	25,00	
CIASTA I CIASTECZKA	opr. S. Trela	9788372772633	29,00	
CZOSNEK DLA ZDROWIA.	E.Frankowska	9788364786389	29,00	
DIETA ANTYCELULITOWA	Ewa Kosowicz	9788372778376	29,00	
DIETA ANTYMIAŻDŻYCOWA. WYD. II	B. Jakimowicz-Klein	9788372777294	29,00	
DIETA ANTYMIAŻDŻYCOWA. WYD. III	B. Jakimowicz-Klein	9788364786358	29,00	
DIETA ANTYREUMATYCZNA	B.Jakimowicz Klein	9788372777492	35,00	
DIETA ANTYREUMATYCZNA.W.III	B.Jakimowicz Klein	9788364786365	35,00	
DIETA CYTRUSOWA BEZ EFEKTU JO-JO	M.Frydryk	9788372778499	29,00	
DIETA DLA MÓZGU	B. Jakimowicz-Klein	9788372777539	29,00	
DIETA DLA MÓZGU.WYD.II	B.Jakimowicz-Klein	9788364786235	29,00	
DIETA DLA SERCA I UKŁADU KRĄŻENIA	M. Borgman	9788372777256	35,00	
DIETA DLA WĄTROBY. WYD. II	Andrew Laughin	9788372777249	29,00	
DIETA DLA WĄTROBY.NOWE WYDANIE ASTRUM MEDIA	Andrew Laughin	9788364786181	29,00	
DIETA DLA ZDROWIA PROSTATY.	Jan Kosowicz	9788372777089	29,00	
DIETA FUNKCJONALNA. LECZENIE ZIOŁAMI W KUCHNI.W.2016	L. Tkaczyk	9788372775214	29,00	
DIETA NA PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ	B. Jakimowicz-Klein	9788372772015	29,00	
DIETA ODPORNOŚCIOWA. WYD. II	B. Jakimowicz-Klein	9788372776990	29,00	
DIETA OPTYMALNA W OKRESIE MENOPAUZY	Emila Gierada	9788372779113	35,00	
DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA.	A.Wieczorek	9788372778482	29,00	
DIETA W OSTEOPOROZIE. WYD. II	B. Jakimowicz-Klein	9788372777300	29,00	nowość
DIETA WITALNA. WYD. III	B. Jakimowicz-Klein	9788372777584	29,00	

Arkusz1

DIETY NA OBNIŻENIE MASY CIAŁA	Marzena Dalecka	9788372777270	29,00
DIETY NA OBNIŻENIE POZIOMU CHOLESTEROLU	A. Laughin	9788372778239	29,00
DIETY ODBUDOWUJĄCE DLA SKÓRY...	Barbara Jakimowicz-Klein	9788372777324	29,00
DIETY ODCHUDZAJĄCE	E. Stacewicz	9788372777515	29,00
DIETY W ZABURZENIACH SNU.	Katarzyna Zapotoczna	9788372778734	29,00
DOMOWE PRZETWORY.	A.Wojtowicz	9788364786587	29,00
DOMOWE WYPIEKI	B. Jakimowicz-Klein	9788372771391	29,00
EGZOTYCZNE. OWOCE. Wyd. I.	Eliza Lamer-Zarawska	9788372491220	29,00
JAK FOKA ZDROWO SIĘ ODŻYWIAŁA I O SIEBIE DBAŁA.A4 DUŻA. CD_SŁUCHOWISKO	L. Tkaczyk	9788372778758	19,00 15,00
JAK FOKA ZDROWO SIĘ ODŻYWIAŁA I O SIEBIE DBAŁA.A5 MAŁA.CD_SŁUCHOWISKO	L. Tkaczyk	9788365930590	
Jedz zgodnie ze swoim charakterem.KOZIOROŻEC	M. Borgman	9788372770882	12,00
Jedz zgodnie ze swoim charakterem.SKORPION	M. Borgman	9788372770875	12,00
Jedz zgodnie ze swoim charakterem.WODNIK	M. Borgman	8372770875	12,00
Jedz zgodnie ze swoim znakiem zodiaku. BARAN	M. Borgman	9788372770974	12,00
Jedz zgodnie ze swoim znakiem zodiaku. BLIŹNIĘTA	M. Borgman	9788372770981	12,00
Jedz zgodnie ze swoim znakiem zodiaku. PANNA	M. Borgman	9788372770929	12,00
Jedz zgodnie ze swoim znakiem zodiaku. RAK	M. Borgman	9788372770899	12,00
Jedz zgodnie ze swoim znakiem zodiaku. WAGA	M. Borgman	9788372770950	12,00
Jedz zgodnie ze swoim znakiem zodiaku.RYBY	M. Borgman	837277093X	12,00
Jedz zgodnie ze swoim znakiem zodiaku.STRZELEC	M. Borgman	9788372770905	12,00
JEDZ ZGODNIE ZE SWOJĄ OSOBOWOŚCIĄ	M.Borgman	9788372775696	25,00
KOLACJE SMACZNIE I ZDROWO	B.Jakimowicz Klein	9788372771452	35,00
KUCHNIA CHIŃSKA	B. Jakimowicz-Klein	9788372775856	29,00
KUCHNIA CHIŃSKA.KLASYCZNA.WYD.II	B.JAkimowicz Klein	9788372779595	29,00
KUCHNIA CHIŃSKA.W.II. 2016	B.Jakimowicz Klein	9788372779489	29,00
KUCHNIA DIABETYKÓW. WYD. V	B. Jakimowicz-Klein	9788372777485	29,00
KUCHNIA DIABETYKÓW.ASTRUM MEDIA	B.Jakimowicz-Klein	9788364786273	29,00
KUCHNIA DLA ALERGIKÓW W.II 2016	B.Jakimowicz Klein	9788372777362	29,00
KUCHNIA GÓRALSKA. WYD. II.2019	B. Jakimowicz-Klein	9788372777072	35,00

Arkusz1

KUCHNIA GRECKA. NOWOŚĆ. 2019	B.Jakimowicz Klein	9788372778161	39,00
KUCHNIA INDYJSKA.WYD.III.2020	L. Tkaczyk	9788372779618	29,00
KUCHNIA JAPOŃSKA	A. Wieczorek	9788372772480	29,00
KUCHNIA JAPOŃSKA.WYD.II	A.Wieczorek	9788372779441	29,00
KUCHNIA KRESOWA. POTRAWY TRADYCYJNE/ NOWE POPRAWIONE WYDANIE 2021	B. Jakimowicz-Klein	9788372777331	39,00
KUCHNIA MŁODEGO DIABETYKA. MAMO, CO MOGĘ ZJEŚĆ?	Andrew Laughin	9788372777416	29,00
KUCHNIA ŚLĄSKA. POTRAWY TRADYCYJNE.	B.Jakimowicz-Klein	9788364786310	29,00
KUCHNIA ŚLĄSKA. WYD. III	B. Jakimowicz-Klein	9788372777096	35,00
KUCHNIA TAJSKA.WYD.III.2020	L. Tkaczyk	9788372779601	29,00
KUCHNIA WIELKOPOLSKA.W.I	B.Jakimowicz-Klein	9788372777775	35,00
MEDYCYNA NIEKONWENCJONALNA. PORADNIK.	Daniel Nowotczyński	9788372777935	35,00
NATURALNE METODY SAMOLECZENIA.WYD.III ASTRUM MEDIA	D.Nowotczyński	9788364786624	29,00
NATURALNE METODY SZYBKIEGO OBNIŻENIA POZIOMU CHOLESTEROLU	A. Laughin	9788372778239	29,00
ODTRUWANIE ORGANIZMU	K. Vago	9788372491268	29,00
ODTRUWANIE, OCZYSZCZANIE I USUWANIE TOKSYN Z ORGANIZMU. METODY NATURALNE.	Christopher Vasey	9788372777430	29,00
ODŻYWIANIE A ZDROWIE	J.Biernat	9788372779397	29,00
POTRAWY I DANIA WYKWINTNE. NA WIECZORNĄ PORĘ	B.Klein	9788372778369	35,00
POTRAWY PEŁNE WITAMIN	M. Krzyżostaniak	9788372771698	25,00
POTRAWY Z JAJEK. WYD. II.	B.Jakimowicz Klein	9788372779496	29,00
POTRAWY Z MIĘSA./MIĘSO WIEPRZOWE.DRÓB.DZICZYŻNA	Agnieszka Orłowska	9788372778321	29,00
POTRAWY Z RYB MORSKICH DLA SMAKOSZY	A.Wieczorek	9788372775870	29,00
POTRAWY Z RYB SŁODKOWODNYCH DLA SMAKOSZY	A.Wieczorek	9788372775948	29,00
POTRAWY Z ZIEMNIAKÓW.WYD.II ASTRUM MEDIA .WYD 2019	B.Jakimowicz Klein	9788364786600	35,00
PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE A ZDROWIE, DŁUGOWIECZNOŚĆ I URODA.	J.Biernat	9788372779397	29,00
PROSTE I WYKWINTNE POTRAWY Z RYB.	A.Wieczorek	9788372775955	29,00
PSYCHOLOGIA ZDROWIA	G.Bishop	9788387197841	150,00
SALATKI DLA DBAJĄCYCH O ZDROWIE. WYD.II	Barbara Jakimowicz-Klein	9788372775634	120,00
SALATKI W DIECIE REDUKCYJNEJ.	B.Jakimowicz-Klein	9788372777775	29,00
SALATKI WARZYWNE.	E.Zyskek	9788364786617	39,00
SALATKI WARZYWNE.	E.Zyskek	9788372771551	25,00
SAMOLECZENIE ALOESEM. WYD. VI	Teresa Stąpór	9788372777287	19,50

Arkusz1

TRUCIZNY I SUBSTANCJE TOKSYCZNE W OTOCZENIU CZŁOWIEKA. JAK SIĘ PRZED NIMI UCHRONIĆ!	J.Biernat	9788372772824	29,00
TRUCIZNY I SUBSTANCJE TOKSYCZNE W OTOCZENIU CZŁOWIEKA. JAK SIĘ PRZED NIMI UCHRONIĆ!	J.Biernat	978837277282	29,00
WĄTROBA. PROFILAKTYKA, CHOROBY, ŻYWIENIE, DIETA	A. Laughin	9788364786198	29,00
WĄTROBA. PROFILAKTYKA, CHOROBY, ŻYWIENIE, DIETA	A. Laughin	978832776228	29,00
WINA I NALEWKI LECZNICZE	Barbara Jakimowicz-Klein	9788372777195	19,50
WINA I NALEWKI ZIOŁOWE	Teresa Stąpór	9788372777225	19,50
WSPÓLCZESNA KUCHNIA CHIŃSKA.	B.jakimowicz Klein	9788372772817	29,00
ZDROWA DIETA DLA NASTOLATKÓW.	M.Dalecka	9788372775757	25,00
ZDROWA WĄTROBA. DIETA. PROFILAKTYKA	Andrew Laughin	9788372777232	29,00
ZDROWA WĄTROBA. PROFILAKTYKA, CHOROBY, ŻYWIENIE, DIETA	A. Laughin	9788364786198	29,00
ZDROWE NERKI	Klaus F. Kopp, Hanne Keller	9788372776389	29,00
ZDROWE SERCE. 100 WSKAZÓWEK JAK DŁUGO ŻYĆ.	H.Vollmer	9788372777348	29,00
ZIOŁOLECZNICTWO DLA DZIECI.	E.Lamer-Zarawska	9788372777386	29,00
ZIOŁOLECZNICTWO DLA MŁODZIEŻY.NOWE WYDANIE III	E.Lamer-Zarawska	9788372777409	29,00
ZIOŁOLECZNICTWO DLA SENIORA. NOWE WYDANIE III- 2015	E.Lamer-Zarawska	9788372777393	35,00
ZUPY PODSTAWĄ DIETY.W.I.2016	Anna Dyk	9788372779007	29,00
ŻYWIENIE MEDYCZNE. CZOSNEK DLA ZDROWIA.	E.Frankowska	9788372775276	29,00
ŻYWIENIE MEDYCZNE. SKUTECZNE SPOSOBY LECZENIA PĘCZERZA MOCZOWEGO.	E.Frankowska	9788372772848	29,00
ŻYWIENIE,ŻYWNOSĆ A ZDROWIE CZŁOWIEKA	Jadwiga Biernat	9788372775665	45,00
ŻYWIENIE DZIECKA.OD NARODZIN DO PIERWSZEGO ROKU/nowość/	A.Wrzochal	9788372779922	35,00
W PRZYGOTOWANIU			
KUCHNIA CHIŃSKA. ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA MIĘKKA.WYD.2021	B.JAkimowicz Klein	9788366926103	100,00
KUCHNIA CHIŃSKA. ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA TWARDA.WYD.2021	B.JAkimowicz Klein	9788366926073	130,00
KUCHNIA GRECKA ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA MIĘKKA.WYD.2021	B.JAkimowicz Klein	9788366926141	110,00
KUCHNIA GRECKA ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA TWARDA.WYD.2021	B.JAkimowicz Klein	9788366926134	140,00
KUCHNIA INDYJSKA. ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA MIĘKKA.WYD.2021	L. Tkaczyk	9788366926110	90,00
KUCHNIA INDYJSKA. ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA TWARDA.WYD.2021	L. Tkaczyk	9788366926059	120,00
KUCHNIA JAPOŃSKA.ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA MIĘKKA.WYD.2021	A.Wieczorek	9788366926080	90,00
KUCHNIA JAPOŃSKA.ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA TWARDA.WYD.2021	A.Wieczorek	9788366926035	120,00
KUCHNIA KOREAŃSKA ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA MIĘKKA.WYD.2021	L. Tkaczyk	9788366926127	90,00

Arkusz1

KUCHNIA KOREŃSKA ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA TWARDA.WYD.2021	L. Tkaczyk	9788366926066	120,00	
KUCHNIA TAJSKA.ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA MIĘKKA.WYD.2021	L. Tkaczyk	9788366926097	90,00	
KUCHNIA TAJSKA.ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA TWARDA.WYD.2021	L.Tkaczyk	9788366926042	120,00	
KUCHNIA ŻYDOWSKA. ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA TWARDA.WYD.2021	L. Tkaczyk	9788366926158	120,00	
KUCHNIA ŻYDOWSKA. ALBUM 64 ILUSTRACJE FORMAT A4.OPRAWA MIĘKKA.WYD.2021	L. Tkaczyk	9788366926165	90,00	
OWOCE MORZA.SMACZNE I ZDROWE POTRAWY.Popularne i ekskluzywne z wartościami kalorycznymi.Opr.miękka z ilustracj	A.Wieczorek	9788366716476	39,00	nowość
POTRAWY Z RYB. SMACZNE I ZDROWE. Popularne i ekskluzywne z wartościami kalorycznymi.Opr.miękka z ilustracjami.Wyd.Ł	A.Wieczorek	9788366716469	45,00	nowość
RYBY I OWOCE MORZA. SMACZNE I ZDROWE POTRAWY.Popularne i ekskluzywne z wartościami kalorycznymi.Opr.twarda	A.Wieczorek	9788366716483	90,00	nowość

W PRZYGOTOWANIU KSIĄŻKI

TRZY BAJKI.O JEŻYKU;O OSIOLKU;O ZAJĄCU_OPR.MIĘKKA.CD_SLUCHOWISKO	L. Tkaczyk	9788372779182	29,00
TRZY BAJKI. O JEŻYKU;O OSIOLKU;O ZAJĄCU_OPR.TWARDA.CD_SLUCHOWISKO	L. Tkaczyk	9788372779175	29,00
TRZY BAJKI.JAK PAN ALFABET; MAMA UCZY CYFEREK; BAJKA O PANU ZEGARZE_CD_SLUCHOWISKO	L. Tkaczyk		29,00
TRZY BAJKI ŚWIĄTECZNE_MIKOŁAJ_BALWAN.ŚWIĘTA U ZWIERZĄT.Oprawa miękka._AUDIOBOOK_CD_	L. Tkaczyk	9788372779137	29,00
TRZY BAJKI ŚWIĄTECZNE_MIKOŁAJ_BALWAN.ŚWIĘTA U ZWIERZĄT.Oprawa TWARDA.AUDIOBOOK_CD_		9788372779120	29,00
CHCĘ BYĆ LOTNIKIEM. CD SLUCHOWISKO Z MUZYKĄ.DUŻA A4	L. Tkaczyk	9788365930460	19,50
POZNAJEMY ZAWODY. CHCĘ BYĆ NAUCZYCIELEM.DUŻA A4	L. Tkaczyk	9788365930477	19,50
POZNAJEMY ZAWODY.PIEŁĘGNIARKA.NIE BOJĘ SIĘ SZCZEPHENIA DUŻA A4	L. Tkaczyk	9788365930484	19,50
POZNAJEMY ZAWODY. PAN FRYZJER.DUŻA A4	L. Tkaczyk	9788365930569	19,50
KSIĄŻKA DLA DZIECI.PRZYGODY DOBRAWY.AUTOR RÓŻA OSSOWSKA.WYD.2019	D.Ossowska	9788365930538	25,00