



PLAN POSIŁKÓW



PONIEDZIAŁEK

nazwa dania:

potrzebne składniki / lista zakupów:

.....

.....

.....

.....

WTOREK

nazwa dania:

potrzebne składniki / lista zakupów:

.....

.....

.....

.....

ŚRODA

nazwa dania:

potrzebne składniki / lista zakupów:

.....

.....

.....

.....

CZWARTEK

nazwa dania:

potrzebne składniki / lista zakupów:

.....

.....

.....

.....

PIĄTEK

nazwa dania:

potrzebne składniki / lista zakupów:

.....

.....

.....

.....

SOBOTA

nazwa dania:

potrzebne składniki / lista zakupów:

.....

.....

.....

.....

NIEDZIELA

nazwa dania:

potrzebne składniki / lista zakupów:

.....

.....

.....

.....