



Menu tygodniowe


	Śniadanie I i II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pon.				
Wt.				
Śr.				
Cz.				
Pt.				
Sob.				
Nd.				

Lista zakupów


 Warzywa, owoce

 Pieczywo

 Kasza, ryż, makaron,
strączkowe


 Herbata, kawa, kakao


 Mrożonki, przetwory


 Chemia, kosmetyki


 Edukacyjne, biurowe

 Nabiał

 Mięso, ryby, wędliny

 Mąka, cukier, do pieczenia

 Woda, napoje

 Coś słodkiego

 Dla zwierząt

 Inne

Zapisuj na bieżąco, gdy planujesz menu, albo według potrzeb.
Zaznacz, gdzie kupisz potrzebne rzeczy.