



## 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:

.....

.....

.....