



MIESIĘCZNE ZESTAWIENIE DAŃ OBIĄDOWYCH

	Tydzień I	Tydzień II	Tydzień III	Tydzień IV
Poniedziałek
Wtorek
Środa
Czwartek
Piątek
Sobota
Niedziela

Planuj i zapisuj codzienne dania obiadowe. Taki prosty nawyk pomoże Ci urozmaicić menu i ułożyć listę zakupów na przyszły tydzień. Wydrukuj planner i miej go zawsze w kuchni „pod ręką”.