




# Uzupełnij tabelkę. Podaj propozycje posiłków na śniadanie, obiad i kolację.

Pamiętaj, by w każdym posiłku znalazły się:












-  - warzywa lub owoce
-  - produkty zbożowe
-  - produkty białkowe



**1** Sprawdzamy, co mamy w lodówce i szafkach:

**2** Zapisujemy propozycje dań:

POSIŁEK	śniadanie	obiad	kolacja
Propozycje potraw	  	  	  

**3** Wpisujemy na listę zakupów brakujące produkty do przygotowania posiłków.