

NABIAŁ, SERY MASŁO, JAJA, JOGURTY



WEDLINY, GOTOWE POTRAWY, RESZTKI



**SUROWE MIESO, OWOCE MORZA,
SUROWE RYBY**



OWOCE



WARZYWA



SOKI, NAPOJE, SŁOIKI



PORZĄDEK W LODÓWCE

- i** Nie trzymaj w lodówce bananów, ziemniaków, cebuli i czosnku
- i** Nie przepelniaj półek - pozwól naprzepływać powietrza
- i** Nigdy nie wkładaj ciepłego jedzenia do lodówki
- i** Wkładaj surowe jedzenie na talerzu, lub w pudełku by chronić przed kapaniem
- i** Przechowuj owoce i warzywa w osobnych szufladach

KINGA **KP** PARUZEL