

# CAŁY ROK

czosnek, kapusta biała, kapusta czerwona, burak ćwikłowy, por, cebula, jabłka, fasola, gruszki, pietruszka (korzeń), orzechy laskowe, orzechy włoskie, seler, korzeń, marchew, soki i inne przetwory z owoców i warzyw bez dodatku cukru

## STYCZEŃ

jarmuż, pasternak, brukselka



## LUTY

jarmuż, pasternak, brukselka

## MARZEC

jarmuż



## KWIECIEŃ

rzodkiewka, szpinak



## MAJ

rzodkiewka, szpinak



## CZERWIEC

rzodkiewka, cebula dymka, kapusta biała, kapusta pekińska, marchew, czosnek, cebula, truskawki, kalafior, kalarepa, sałata, szparagi, rabarbar, porzeczka czarna, brzoskwinie, szpinak, groszek zielony, poziomka, czereśnie, koper

## LIPIEC

rzodkiewka, cebula dymka, jabłka, gruszki, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, burak ćwikłowy, marchew, czosnek, cebula, pomidor, fasolka szparagowa, fasola na suche nasiona, truskawki, agrest, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, rabarbar, groszek zielony, bób, malina, poziomka, borówka amerykańska, porzeczka czarna, porzeczka czerwona, brzoskwinie, wiśnie, czereśnie, koper, karczoch, kabaczek, bakłażan, patison

## SIERPIEŃ

rzodkiewka, cebula dymka, jabłka, gruszki, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, burak ćwikłowy, seler naciowy, marchew, czosnek, cebula, por, pomidor, fasolka szparagowa, fasola na suche nasiona, agrest, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, groszek zielony, bób, malina, poziomka, morela, borówka amerykańska, wiśnie, koper, karczoch, kabaczek, bakłażan, patison, mirabelki, śliwki, jeżyny, aronia, borówka brusznica, cykoria

## WRZESIEŃ

rzodkiewka, jabłka, gruszki, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, burak ćwikłowy, seler (korzeń), seler naciowy, pietruszka (korzeń), marchew, czosnek, cebula, por, pomidor, fasola na suche nasiona, orzechy laskowe, orzechy włoskie, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, malina, poziomka, morela, brzoskwinie, koper, karczoch, kabaczek, bakłażan, patison, mirabelki, śliwki, jeżyny, pigwa, aronia, borówka brusznica, cukinia, cykoria

## PAŹDZIERNIK

jarmuż, brukiew, rzodkiewka, jabłka, gruszki, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, burak ćwikłowy, seler (korzeń), seler naciowy, pietruszka (korzeń), marchew, cebula, por, pomidor, fasola na suche nasiona, orzechy laskowe, orzechy włoskie, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, malina, koper, karczoch, kabaczek, bakłażan, patison, śliwki, jeżyny, pigwa, borówka brusznica, cukinia, dynia, pasternak, winogrona domowe, dzika róża (owoc)

## LISTOPAD

jarmuż, brukiew, rzodkiewka, seler (korzeń), seler naciowy, kapusta pekińska, por, brokuł, szpinak, pasternak, żurawina, brukselka

## GRUDZIEŃ

jarmuż, brukiew, por, pasternak, brukselka

